



## Stauning Børnehus

### Kræftens Bekæmpelse anbefaler:

- At børn og voksne solsikrer sig mellem kl. 12 & 15, når Uv-indekset er 3 eller mere. En kombination af skygge, solhat og tøj samt solcreme (hvor tøjet ikke dækker) som den bedste måde at sol sikre sig på.
- At institutionen tilmelder sig det elektroniske nyhedsbrev for institutioner på [skruenedforsolen.dk](http://skruenedforsolen.dk), der udkommer 3-4 gange om året.
- At institutionen modtager dagens Uv-indeks via Sundhedsstyrelsens, Miljøstyrelsens og Solkampagnens app "Uv-indeks" eller på mail fra [skruenedforsolen.dk](http://skruenedforsolen.dk).

I Danmark er kræft i huden den hyppigste kræftform. Årsagen er, at vi ikke beskytter os godt nok, når solen står højt på himlen. Solskoldninger i barndommen giver øget risiko for at udvikle kræft i huden senere i livet. En god solpolitik sikrer, at alle børn og medarbejdere bliver beskyttet mod solens skadelige uv-stråling, når Uv-indekset er 3 eller mere. Solbeskyttelse og D-vitamin går fint hånd i hånd. D-vitamin dannes i huden i løbet af ganske kort tid, og de fleste får tilstrækkelig med D-vitamin, når de om sommeren færdes udendørs i det daglige.

Vi følger vores solpolitik i perioden fra april til september for at sikre, at ingen børn eller voksne i vores institution oplever at blive røde, forbrændte og/eller solskoldede.

Vi følger vores solpolitik mellem kl. 12 og 15, når Uv - indekset er 3 eller mere ved at:

- Søge skygge f.eks. under træer/overdækning/solsejl, når det er muligt.
- Beskytte huden med solhat og tøj.
- Smøre børnene med solcreme, hvor tøjet ikke dækker mindst én gang om dagen, før vi går udendørs.
- Ved solcreme forstås mindst faktor 15, der beskytter mod både UVA og UVB stråling. Én krop - én håndfuld.
- Være gode, sol sikre rollemodeller for børnene.

Yderligere sørger vi for at:

- Minde forældrene om indholdet af vores solpolitik hvert år i april.
- Evaluere vores solpolitik hvert år efter sommeren.
- Vi overvejer nye muligheder for skygge, når vi bygger om udendørs.
- Vi planlægger mulighed for skygge ved udendørs aktivitet midt på dagen.
- Vi sætter lege og socialt samvær i gang på steder med skygge midt på dagen.

Vi modtager Uv-indekset via Sundhedsstyrelsen, Miljøstyrelsen og Solkampagnen app "Uv-indeks" og/eller på mail fra skrunedforsolen.dk. Navngivne medarbejdere har ansvar for at formidle dagens Uv-indeks til alle andre på f.eks. en central tavle.

Vi husker forældrene på, at børnene skal være smurt ind, når de kommer i Stauning Børnehus, medbringe en solhat med en god bred skygge, og at kasketter ikke er gode solhatte, fordi de ikke beskytter nakke og ører.

Vi smører igen, hvis børnene har svedt meget, badet eller sovet til middag.

Vi bruger ikke solcreme til at forlænge den periode, børnene tilbringer i solen.

Godkendt af fællesbestyrelsen d. 26.3.19

