



Gratis app

Hold øje med de skadelige stråler på app'en UV-Index. App'en er gratis og kan downloades via Google Play eller App Store.



Skygge

Børn og sol

Solhat

Sol-
creme

– Giv solen pause mellem kl. 12 og 15 - leg i skyggen. Så undgår du op mod halvdelen af UV-strålingen.

– Undgå at blive skoldet. Dæk bar hud til, når solen står højest. Let sommertøj og solhat giver god beskyttelse for børn, der leger ude.

– Brug solcreme med faktor 15, hvor tøjet ikke dækker. Smør børnene mindst 20 min. før de skal ud i solen. Husk at smøre igen, hvis barnet sveder eller bader og efter flere timer.

Solbeskyttelse

Man kan sagtens have det sjovt ved at

- lege under træer
- sætte overdækninger eller solsejl op
- flytte aktiviteter ind i skyggen
- lave skyggefulde lege-hjørner og huler

En krop - en håndfuld

Skal faktortallet holde, skal du smøre med rigeligt solcreme. Børn, der er lyse i huden, har mange fregner eller rødt hår, kan have brug for ekstra indsmøring.

Brug T-shirt ved badning

Tag T-shirt på, når I bader. Så kan I være meget længere ved strandkanten uden risiko for solskoldninger.



Børn skal være i skyggen

Jo oftere man udsættes for sol og solskoldninger i barndommen, jo større er risikoen for at udvikle kræft i huden senere i livet.



Små børn

Helt små børn, som ikke kan gå eller kravle, bør aldrig opholde sig i solen. Smør kinder, næse og håndrygge for at sikre mod genskin fra havet og hvidt sand.



D-vitamin

Om sommeren får vi opfyldt D-vitamin depoterne både i skyggen mellem kl. 12 og 15, og når vi bruger solcreme. 15 min. i solen to-tre gange om ugen fylder D-vitaminlagrene.

