



## SKABELON TIL SOLPOLITIK

Daginstitutionens navn BANDHOLM BØRNE HUS

### Skru ned for solen i daginstitutionen med en solpolitik

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. Ophold i solen med solcreme på mellem kl. 12 & 15 eller ophold i skyggen giver også produktion af D-vitamin.

### Kræftens Bekæmpelse anbefaler

- at børn og voksne solsikres 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 solsikre sig
- at institutionen tjekker dagens uv-indeks via appen "Uv-indeks", der er udarbejdet af Kræftens Bekæmpelses Solkampagne, TrygFonden, Sundhedsstyrelsen og Miljøstyrelsen
- at institutionen indfører en solpolitik

<b>FORMÅL</b>	<b>Vi følger vores solpolitik i perioden 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 &amp; 15, når uv-indekset er 3 eller mere, ved at:</b>	
<b>OBLIGATORISK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• søge skygge f.eks. under træer/overdækning/solsejl når det er muligt</li> <li>• beskytte huden med solhat og tøj</li> <li>• opfordre forældrene til at smøre børnene ind inden de møder i institution</li> <li>• sikre at alle børn er smurt, inden vi går udenfor</li> <li>• genindsmøre børnene hvis de har svedt eller badet, med rigelige mængder vandfast solcreme (mindst faktor 15), der beskytter mod både UVA- og UVB-stråling. En god børnehåndfuld solcreme til én hel barnekrop (20 ml)</li> <li>• være gode, solsikre rollemodeller for børnene</li> <li>• minde forældrene om indholdet af vores solpolitik hvert år i april</li> <li>• evaluere vores solpolitik hvert år efter sommeren</li> </ul>	<b>X</b>

<b>VALGFRI</b>		
<b>SKYGGE</b>	Vi har tilstrækkeligt med skygge på legepladsen, dvs. 2,5 m <sup>2</sup> skyggeareal pr. barn	
	Vi overvejer nye muligheder for skygge, når vi bygger om udendørs	X
	Vi planlægger mulighed for skygge ved udendørs aktiviteter midt på dagen	X
	Vi sætter lege og socialt samvær i gang på steder med skygge midt på dagen	X
	Vi har skygge over centrale legesteder som f.eks. sandkasse, klatrestativ og gynger	X
<b>SOLHAT</b>	Vi modtager uv-indekset via Kræftens Bekæmpelses Solkampagne, TrygFonden, Sundhedsstyrelsen og Miljøstyrelsens app "Uv-indeks". Navngivne medarbejdere har ansvar for at formidle dagens uv-indeks til alle andre, f.eks. på en central tavle	X
	Vi husker forældrene på, at det er bedst, hvis børnene bærer tøj, der dækker så meget af huden som muligt – minimum til knæ og albuer	X
	Vi husker forældrene på, at børnene skal medbringe en solhat med en god bred skygge, og at kasketter ikke er gode solhatte, da de ikke beskytter nakke og ører	X
	I institutionen er der mulighed for at låne lette, langærmede bluser og bukser	X
<b>SOLCREME</b>	I institutionen er der mulighed for at låne en god solhat	X
<b>NYE BØRN</b>	Vi bruger ikke solcreme til at forlænge den periode, børnene tilbringer i solen	X
	Vi informerer altid nye forældre om vores solpolitik	X

Dato og underskrift

9/5-22