



Skrud ned for solen i daginstitutionen

... få en solpolitik. Ultraviolette stråler fra solen kan give solskoldninger og skader i huden. Det er videnskabeligt bevist, at solskader i barndommen giver risiko for at udvikle kræft i huden senere i livet.

I Danmark er hudkræft den hyppigste kræftform – og antallet af hudkræfttilfælde giver os en kedelig 7. plads på verdensplan. Grunden er, at vi ikke beskytter os, når solen står højt på himlen.

Nye solvaner

Statistikken taler sit klare sprog: Vi må blive bedre til at beskytte os mod solens UV-stråling. En solpolitik kan bane vejen for sundere solvaner blandt både børn og voksne i daginstitutionen.

En god og brugbar solpolitik udvikles og vedtages i fællesskab mellem institutionens medarbejdere, forældre og bestyrelse. På den enkelte daginstitution kan vedlagte solpolitik fra Solklubben benyttes direkte – eller dens hovedbudskaber kan bruges som udgangspunkt for at udvikle en egen Solpolitik. F.eks. bør det besluttes om børnene skal smøres hjemmefra eller ej.

Solklubben

Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden står bag en ny Solklub.

Solklubben er et tilbud til daginstitutioner, skoler, arbejdspladser, sportsklubber og kommuner om at blive medlem af et netværk, som tilbyder den nyeste viden om, hvordan vi kan omgås solen med omtanke. Medlemskab af Solklubben er gratis, men kræver, at I har vedtaget en Solpolitik. Til gengæld tilbyder Solklubben aktivitetshæfter, aktuel information og solbeskyttelsesprodukter gratis eller til fornuftige priser.

Hvis I har besluttet jer for at blive medlem af Solklubben, så send skolens Solpolitik og indmeldelsesblanketten til Solklubben:

Solklubben
Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø

- eller til vores mailadresse - sol@cancer.dk

Du kan finde indmeldelsesblanket og få mere at vide om Solklubben på vores hjemmeside - www.skrunedforsolen.dk

På hjemmesiden kan du bestille folderen ”Skrud ned for solen på legepladsen” om, hvordan du kan skabe skygge på legepladsen. Her kan du også bestille vores generelle folder ”Skrud ned for solen mellem 12 & 15”.





SKRU NED FOR SOLEN - SOLPOLITIK FOR Vuggestuen Bamsehuset

Vi vil følge vores solpolitik, når UV-indexet er på 3 eller derover. Det er typisk mellem kl. 12 og 15 fra april til september, når der er få eller ingen skyer på himlen.

FLERE VEJE TIL SOLBESKYTTELSE

Solpolitikken her i Vuggestuen Bamsehuset skal sikre, at alle børn og medarbejdere bliver beskyttet mod den skadelige ultraviolette stråling fra solen. Det er bedst at kombinere forskellige typer af solbeskyttelse, når UV-strålingen midt på dagen er på sit højeste.

Når det gælder solbeskyttelse, benytter vi:

1. Skygge

- Vores bestyrelse sikrer, at der i haven og på legepladsen er tilstrækkelig med skygge i form af træer, buske, overdækning og solsejl. Nye muligheder for skygge overvejes altid, når vi bygger om. På sigt tilstræbes et skyggeareal på 2,5 m² pr. barn. Legeredskaber som sandkasse og gynger, der benyttes meget, placeres under solsejl eller i skygge fra træer. Når vi opsætter nye legeredskaber, konstruerer vi dem så vidt muligt, så de i sig selv skaber skygge.
- Medarbejderne overvejer altid mulighed for skygge, når de planlægger ture og udendørs aktiviteter.
- Det er en del af vores pædagogik, at vi aktivt sætter lege og socialt samvær i gang i havens mindre solrige kroge og skyggeområder.

2. Solhat

- Når børnene er ude, anbefaler vi, at de har hat på. En hat med god stor skygge beskytter deres ansigt, hals, ører og nakke.
- Vi anbefaler ikke baseball-kasket, da den ikke giver tilstrækkelig beskyttelse i nakken.
- I institutionen er der altid mulighed for at låne en solhat.

3. Tøj

- Når børnene er udenfor, har vi fokus på, at alle børn bærer løst tøj, der dækker så meget af huden som muligt. F.eks. t-shirts med albuelange ærmer og krave, som dækker nakken- og shorts og kjoler, der går nedover knæene.
- I institutionen er der altid mulighed for at låne langærmede trøjer og bukser.
- Vi anbefaler ikke, at børn bærer soltop, da den ikke giver tilstrækkelig beskyttelse.

Ultraviolet stråling fra solen kan give solskoldninger og skader i huden.

Det er videnskabeligt bevist, at solskader i barndommen giver risiko for at udvikle kræft i huden senere i livet.

I Danmark er hudkræft den hyppigste kræftform – og antallet af hudkræfttilfælde giver os en kedelig 7. plads på verdensplan. Grunden er, at vi ikke beskytter os, når solen står højt på himlen.





4. Solcreme

- 20 minutter inden børnene skal udenfor, påføres rigeligt med vandfast solcreme, faktor 15. Vi smører altid igen efter badning, aftørring med håndklæde og megen sved.
- Er børnene ude mere end 3 timer på en solskinsdag, smører vi dem igen.
- Solcreme benyttes ikke til at forlænge den periode, børnene tilbringer i solen.
- Vandfast solcreme med faktor 15 er altid tilgængelig i institutionen.
- I Vuggestuen Bamsehuset benytter vi solpulver faktor 30, mineralisk ler der ikke er kemisk fremstillet.

VI ER ROLLEMODELLER

Institutionens medarbejdere er rollemodeller for børnene. De bærer hat, tøj og evt. solbriller. De søger skygge mellem 12 og 15 – og bruger vandfast solcreme, faktor 15.

VI DELER VIDEN OM SOLBESKYTTELSE

- Vi lærer børnene om huden og om, hvordan de skal beskytte sig mod solen.
- Vores Solpolitik styrkes gennem børnenes og de voksnes aktiviteter, lege og projekter.
- Forældre og medarbejdere får jævnlig information om solbeskyttelse gennem skriftligt materiale og mundtlige orienteringer på møder.
- Vi abonnerer på SMS-tjenesten ”Dagens UV-varsel” på www.skrunedforsolen.dk. Navngivne medarbejdere har ansvar for, at notere dagens UV-varsel på vores centrale informationstavler.

NYE BØRN

Vi informerer altid nye forældre om vores Solpolitik – og om vigtigheden af,

- at barnet medbringer en solhat med en god, bred skygge.
- at forældrene er rollemodeller for børnene, når de befinder sig i daginstitutionen.

Vi fortæller også, hvornår institutionens medarbejdere smører børnene med solcreme – og hvornår forældrene forventes at gøre det.

EVALUERING AF SOLPOLITIKKEN

- Alle tilfælde af solskoldning registreres – og forslag til forebyggelse udarbejdes.
- Bestyrelsen vil hvert 3. år evaluere, om Solpolitikken virker efter hensigten og foretage nødvendige justeringer. Den evalueres næste gang efterår 2017 og derefter hvert 2. år.

SKRU NED FOR SOLEN MELLEM 12 & 15

SKYGGE

Giv solen en frokostpause mellem kl. 12 og 15 – og skab skygge over sandkasse og badebassin.

SOLHAT

Undgå at blive skoldet. Dæk bar hud til, når solen står højest.

SOLCREME

Husk altid rigeligt med faktor 15. Efter badning og aftørring bør du smøre igen.





16/11-2015



Kræftens Bekæmpelse