



RÅD OM SOLBESKYTTELSE TIL SKOLER OG BARNEHAGER

UV-strålene fra sola kan være sterke om våren og sommeren. Barn som tilbringer mye tid ute kan få høy eksponering og lett bli solbrente. Skoler og barnehager bør ha en bevisst holdning til sol og solbeskyttelse, og uteområdene bør være utformet slik at både sol og skygge er tilgjengelig.

SLIK BESKYTTER DERE BARNNA MOT SOLA

Å bli solbrent er smertefullt, og UV-stråling øker dessuten risikoen for å få hudkreft og skader på øynene. Mange forbrenninger i barneårene kan øke risikoen for å få kreft seinere.

Alle elever i grunnskoler og videregående skoler har rett til et godt fysisk miljø som fremmer helse, trivsel og læring¹. Barnehagen skal ha en helsefremmende og en forebyggende funksjon². Dette innebærer også å hindre at barna får for mye sol. Med enkle tiltak kan skolen og barnehagen redusere barnas eksponering for sol betraktelig.

1. Unngå at barna blir solbrente

Jo oftere og lenger tid i sola, jo større er faren for skader. Hudtypen er avgjørende for hvor sterkt UV-strålingen virker på huden. En lys hudtype tåler mindre sol enn en mørk hudtype.

2. Begrens tiden barna er i sterk sol, dvs. midt på dagen om våren og om sommeren

UV-strålingen er mest intens når sola står høyt på himmelen, det vil si midt på dagen. Noen av uteaktivitetene kan legges tidlig eller sent på dagen eller i skyggen.

3. Skap skyggesteder på uteområdene

Store trær, solseil, eller faste konstruksjoner kan gi gode skyggesteder. I skyggen av et stort tre er solstrålene mye mindre intense enn de er på en åpen plass.

4. Klær, solbriller og noe på hodet beskytter godt

Solbriller beskytter øynene og den tynne huden rundt. I tillegg beskytter også klær og hodeplagg godt. Langermet genser eller skjorte kan gjerne brukes i stedet for kortermet når sola er sterkest.

5. Bruk solkrem

Minne foreldrene på å ta på barna solkrem før de kommer om morgenen. Smøringen bør gjentas av personellet eller barnet selv hvis det er sol eller lettskyet vær.

6. Følg med på hvor sterk sola blir

Sjekk UV-varsel når dere skal planlegge uteaktiviteter. Et UV-varsel sier noe om hvor intense UV-strålene fra sola forventes å bli, og angis som UV-indeks (UVI).

UVI er høyere jo lenger sør du er. Tett skydekke demper UV-strålingen fra sola betraktelig. Tynne skyer og bare litt skyer demper lite. Reflekser fra underlaget øker UV-strålingen fra sola. Snø, lys sand og krusninger på sjøen reflekterer mye, mens gress reflekterer lite.

7. Ha sol og UV som tema i undervisningen

Barna bør kjenne til positive og negative helseeffekter av sola, og hvordan beskytte seg mot den.

¹⁾ Opplæringslova § 9a-2 og Friskolelova § 2-4

²⁾ Barnehageloven § 2

Bruk solbeskyttelse når UVI er 3 eller høyere, dvs. når skyggen til barna er like lang eller kortere enn de selv er.

Foto: jecis/Scanstockphoto

UV-indeks	Styrke
11+	Ekstrem
10	Svært sterk
9	
8	
7	Sterk
6	
5	Moderat
4	
3	
2	Lav
1	

UV-indeks sier noe om hvor intense UV-strålene fra sola er. Skalaen går fra 1 til 11+, hvor 1 på skalaen betyr lav og 11 eller høyere ekstremt sterk sol.

SÅ STERK ER SOLA OM VÅREN OG OM SOMMEREN



Forventet UVI for en klarværsdag om våren og om sommeren.

Solrådene oppsummert:

1. Unngå at barna blir solbrente
2. Begrens tiden barna er i sterk sol, dvs. midt på dagen
3. Tilrettelegg slik at uteområder gir tilgang til både sol og skygge
4. Klær, solbriller og noe på hodet beskytter godt
5. Bruk solkrem
6. Følg med på hvor sterk sola blir

Mer informasjon:

- Kreftforeningens konsept Solvenn-barnehage
- Utdanningsdirektoratets sider om fysisk læringsmiljø
- Brosjyre om inkluderende uterom fra Universell Utforming AS

Her er UV-varsler:

UV-varsel for ulike steder i Norge og for 3 dager frem i tid kan fås fra:

- Norsk institutt for luftforskning (NILU): uv.nilu.no
- Meteorologisk institutt: yr.no/uv-varsel

Oppdaterte øyeblikksmålinger av UV og informasjon om UV, sol og helseeffekter fra Direktoratet for strålevern og atomsikkerhet (DSA):

- Målinger: www.dsa.no/uvnett
- Info: www.dsa.no/sol-og-uv