



RÅD OM SOLBESKYTTELSE TIL SOMMERSKOLER

Hvert år er mange barn på sommerskoler med spennende aktiviteter ute som fotball og seiling. UV-strålene fra sola er på sitt sterkeste på denne tiden av året og barna kan bli solbrente. Å bli solbrent øker risikoen for å få hudkreft, og mange forbrenninger i barneårene øker risikoen ytterligere. Dessuten er det smertefullt å bli solbrent, det kan ødelegge gleden for barna.

SLIK BESKYTTER DERE BARNNA MOT SOLA

1. Unngå at barna blir solbrente

Jo oftere og lenger tid i sola, jo større er mulighetene for skader. Solskader lar seg ikke reparere helt, men samler seg opp i løpet av livet. Hvordan UV-strålingen påvirker huden, avhenger av hudtypen. En lys hudtype tåler mindre sol enn en mørk hudtype.

Hvilke solskader kan barna få?

→ *Solbrenthet*

Første tegn på at barna har fått for mye sol, er at huden deres blir solbrent. Huden har blitt rød og varm, kanskje litt hoven, og det kan være smertefullt. Huden kan også få blemmer og sår.

→ *Hudkreft*

Mye og intens sol og gjentatte episoder med solbrenthet gir også økt risiko for å få hudkreft senere i livet. Over 90 prosent av hudkrefttilfellene i Norge antas å ha sammenheng med UV fra sol og solarier.

→ *Allergiske reaksjoner*

UV-stråling kan gi allergiske reaksjoner og soleksem, aktivere virus som munnsår og herpes, og kan svekke effekten av vaksiner.

→ *Skader på øyet*

Øynene er følsomme for UV-stråling. Snøblindhet er den vanligste skaden og kommer av at det dannes sår på overflaten av øyet. Det kan være svært smertefullt. På sikt kan UV-stråling skade øyelinsen og gi grå stær. Øyelinsen hos barn er mer gjennomtrengelig enn hos voksne, og UV-stråling kan derfor også skade netthinnen deres.

2. Begrens tiden barna er i sola, særlig midt på dagen

UV-strålingen er mest intens når sola står høyt på himmelen, det vil si midt på dagen. Derfor er det lurt å legge noen av uteaktivitetene tidlig eller sent på dagen eller gjøre noen av

aktivitetene i skyggen. Er det praktisk vanskelig, bør det legges inn nok pauser i skyggen eller ute av sola.

3. Ta pauser i skyggen

Ta gjerne pausene under store trær, i partytelt eller lignende. I skyggen av et stort tre er solstrålene gjerne 20 til 50 prosent 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 mot UV-strålene fra sola. I tillegg beskytter også klær og noe på hodet godt. Langermet genser eller skjorte kan gjerne brukes i stedet for kortermet når sola er sterkest.

5. Bruk solkrem

Sørg for at barna har tatt på seg solkrem fra morgenen av. Ha nok solkrem tilgjengelig. Barna bør smøre seg jevnlig utover dagen hvis det er sol eller lettskyet vær. Svette barna mye eller de bader, bør de smøre seg oftere. Be foreldre si fra om barnet er spesielt følsomt for sola eller for spesielle solkremer.

6. Følg med på hvor sterk sola blir

Et UV-varsel sier noe om hvor intense UV-strålene fra sola forventes å bli. Det er lurt å følge med på UV-varsler når aktiviteter planlegges og riktig beskyttelse mot sola skal velges. Styrken på UV-strålingen fra sola oppgis gjerne i UV-indeks (UVI). Høy UVI betyr mer intense stråler fra sola og at barna kan bli fortere solbrente enn ved lav UVI. UVI er høyere jo lenger sør i landet du er.

Tett skydekke og skygge demper UV-strålingen fra sola betraktelig. Lett skydekke demper lite. Reflekser fra underlaget øker UV-strålingen fra sola. Snø, lys sand og krusninger på sjøen reflekterer mye, mens grønne planter og gress reflekterer lite.



SÅ STERK ER SOLA OM SOMMEREN

UV-indeks	Hvor
11+	Thailand Sørlige Middelhavet
10	Frankrike Italia
9	Snødekte områder i fjellet i Sør-Norge
8	
7	Sør-Norge Danmark
6	
5	Nord-Norge
4	
3	
2	Norge, ved tykt skydekke
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 ekstremt sterk sol



Her er UV-varslar:

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

Solrådene oppsummert:

1. Unngå at barna blir solbrente
2. Begrens tiden barna er i sola, særlig midt på dagen
3. Ta pauser i skyggen
4. Klær, solbriller og noe på hodet beskytter godt
5. Bruk solkrem
6. Følg med på hvor sterk sola blir

Sol-app

Det svenske strålevernet har laget en App -minsoltid.se som forteller hvor sterk UV-strålingen er og råd om solbeskyttelse der man er.

Last ned
minsoltid