



## Kva er UV-indeks?

UV-indeks er eit mål på kor intens den ultrafiolette (UV) strålinga frå sola er. Den formidlast som eit tal som startar på null og går oppover. Dess høgare UV-indeks, dess sterkare stråling. Og dess høgare UV-indeks, dess kortare tid kan ein opphalde seg i sola utan å risikere skadar på hud og auge. Når ein vil vere ute og nyte sola, vert det viktigare å beskytte seg dess høgare UV-indeksen er.



Foto: Statens strålevern.

### Variasjonar i UV-indeks

UV-indeksen angjevast vanlegvis for tida på dagen da sola står høgast. Det er da UV-strålinga er på det sterkaste. Om sommaren er dette kring kl.13.00. UV-indeksen er låg om morgonen og ettermiddagen. Endringa utover dagen har å gjere med kor høgt sola står på himmelen. Variasjonar i UV-indeks fylgjer ein årleg syklus, styrt av høgda på sola. Variasjonar i ozonlaget og skylaget har og innverknad på UV-indeksen.

### Snø og vatn aukar UV-indeksen

Snø og vatn reflekterer UV-strålinga. Nysnø og sol i høg fjellet i Noreg i byrjinga av mai kan gje like høg UV-stråling som midt på sommaren. Ved sjøen vil UV-strålinga vere høgare enn innanlands.

### UV-indeks i Noreg

Om sommaren i Sør-Noreg ligg som oftast UV-indeksen ved klårt vær mellom 4 og 6 i låglandet og 6 og 8 i høg fjellet. Midt på vinteren kjem indeksen berre opp mot 0,5.

Det er store variasjonar i UV-indeksen i landet. Lengst i nord kjem han berre opp mot 3-4 i sommartida.



Høgare UV-indeks tilseier sterkare stråling og større grunn til å beskytte seg mot sola. Indeks 1-2 gjer ein låg risiko, 11+ tilseier ekstremt høg risiko om ein ikkje beskyttar seg mot sola

## UV-indeks i Syden

I Spania er ein UV-indeks kring 9 typisk for sommaren. Nærare ekvator kan UV-indeksen komme opp mot 15. Ekstreme nivå på over 20 er registrert i Andesfjella.

## Høg UV-indeks aukar risiko for solforbrenning og augeskade

Dess høgare UV-indeksen er, dess meir treng du å beskytte deg mot sola. For UV-indeks under 3 treng ein ikkje uroe seg, men stig indeksen over 3 bør du tenkje på å beskytte seg. Dette bør vurderast ut frå kor lenge du skal vere ute, kor du oppheld seg, og kva slags aktivitet du held på med.

Samanhengen mellom UV-indeks og risiko for forbrenning av sola, kjem an på kva type hud du har. Dei norske hudtypane varierar frå særleg lys og sart hud, til ein mørkare hudtype meir lik den ein har i landa ved Middelhavet. For å kunne nyte sola utan å brenne seg, er det viktig å finne rett vern mot sola ut frå kva type hud ein har. Lysare hud treng meir vern og lengre tid til å venne seg til sola.

Les meir om å beskytte huda og auga mot sola på nettsidene til Strålevernet – [www.stralevernet.no](http://www.stralevernet.no).



## Daglege varsel og målingar

I sommarhalvåret vert det presantert daglege UV-varsel, slik at folk kan ta førehandsreglar ut frå desse. Varsla seier kor sterk UV-strålinga forventast å bli midt på dagen. UV-varsel finn du både hos Meteorologisk Institutt ([www.yr.no](http://www.yr.no)) og Norsk institutt for luftforskning (NILU) (<http://uv.nilu.no>).

Du kan og få tilsend UV-varsel på sms. Skriv: UV stedsnavn (døme: UV Kristiansund). Send meldinga til 1963. Tenesta kostar kr. 3,- pr melding.

Daglege UV-målingar utførast på ni stader i Noreg. Her finn du oppdaterte målingar frå time til time. Nettverket administrerast av Strålevernet og presenterast på UV-nettet - [www.nrpa.no/uvnett](http://www.nrpa.no/uvnett).

UV-indeks	1-2	3-5	6-7	8-10	>11
UV-stråling	Låg	Moderat	Høg	Særleg høg	Ekstrem
Vern mot sola	Treng ikkje å beskytte seg	Syn solvett! Nødvendig å beskytte seg	Nødvendig å beskytte seg ekstra		
Tid på året	Vinter	April - mai og august - september i Sør-Noreg. Mai - august i Nord-Noreg.	Juni - juli i Sør-Noreg. Mai i høgjellet.	Juni - juli i høgjellet. Sommer i Syden.	Område nær ekvator. Alpine område.

Tabellen syner nivå på UV-indeks, målt midt på dagen ved klart vær, knytt opp mot om ein treng å beskytte seg mot sola, og kva tid på året det er.