

Sol politik Børnenes Univers Grindsted Vest

Vi følger vores sol politik i perioden april til september.

Vores sol politik tager udgangspunkt i Kræftens bekæmpelses solråd, der – når UV – indexet er på 3 eller derover – i prioriteret rækkefølge anbefaler:

1. Siesta
2. Solhat
3. Solcreme

Dagens UV-index kan bestilles via SMS eller mail på www.skrunedforsolen.dk

Siesta – giv solen en frokostpause – undgå at sole mellem 12 og 15:

Mellem kl. 12 og 15 vil børnene have mulighed for at lege skyggefulde steder ude på legepladsen. Det er okay, at børnene kan have brug for at komme inden døre efter en formiddag ude i solen. Som personale vurderer vi om et barn på grund af varme eller for meget sol kan blive inde over middag. Når vi spiser udenfor søger vi skygge om nødvendigt, hvis det er muligt.

Solhat – undgå at blive skoldet: Dæk bar hud til, når solen står højest. Vi opfordrer forældrene til at det er bedst, at børnene har tøj på, som minimum går til albuen og til knæene. Det er også en god ide, at børnene medbringer en solhat med god bred skygge. Husk tydeligt navn i solhatten.

Solcreme – brug masser af solcreme, hvor tøjet ikke dækker: Vi forventer, at alle børn hjemmefra er smurt ind i en langtidsholdbar solcreme.

Jf. Kræftens bekæmpelse:

Påsmøres solcreme korrekt i løbet af formiddagen, vil der være beskyttelse resten af dagen.

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 udenfor i det daglige. Ophold i solen med solcreme på (faktor 15) mellem 12 og 15 eller ophold i skyggen giver også produktion af D-vitamin.

