



UVindex.no



Barn i sola – enkel huskeliste

For foreldre, barnehage, SFO og sommeraktiviteter.

Barns hud er ekstra sårbar. UV-indeks 3 eller høyere betyr ofte at det er smart å planlegge solbeskyttelse.



1. Sjekk UV-indeksen først

Se hva UV-indeksen er der dere skal være.
Er den 3 eller høyere?



2. Ekstra oppmerksom ved UV 3+

Ved UV 3 eller høyere blir skygge, klær og solkrem ekstra viktig.



3. Skygge midt på dagen

UV-strålingen er ofte sterkest mellom kl. 11–15.



4. Solhatt eller caps

Beskytter ansikt, ører og nakke mot sterk sol.



5. UV-klær eller dekkende plagg

Langermet og UV-klær gir ekstra beskyttelse.



6. Solbriller med UV-filter

Velg CE-merkede solbriller/UV400 til barn.



7. Solkrem på utsatte områder

Bruk rikelig med solkrem med SPF 30+ og både UVA- og UVB-beskyttelse.



8. Drikke og pauser

Husk nok drikke og jevnlige pauser i skyggen på lange dager ute.



9. Ekstra forsiktighet med små barn

Barn under 1 år bør skjermes fra direkte sollys.



Kort oppsummert

- Sjekk UV-indeksen og planlegg solbeskyttelse.
- Skygge, klær, solbriller og solkrem gir best beskyttelse.
- Små rutiner gjør en stor forskjell for barn.
- God beskyttelse – gode opplevelser!



Scan for full guide

uvindex.no/uv-indeks-for-barn

