



UVindex.no

# Huskeliste for stranddag med barn

Alt du vil ha med for en tryggere dag på stranden.

1



## Sjekk UV og tidspunkt

Sjekk UV-indeksen før dere drar og planlegg morgentimer eller sen ettermiddag når UV-en er lavere.



2



## Parasoll eller strandtelt

Gir skygge og et kjøligere sted å hvile i løpet av dagen.



3



## Vannfast solkrem SPF 30+

Bruk rikelig mengde og dekk alle utsatte områder. Husk å ta med nok.



4



## UV-klær eller ekstra skift

UV-beskyttende klær gir god beskyttelse i tillegg til solkrem.



5



## Solhatt eller caps

Beskytter ansikt, ører, nakke og hodebunn.



6



## Solbriller med UV-filter

Beskytter øynene mot skadelig UV-stråling og gjenskinn fra vann og sand.



7



## Drikke og skyggepauser

God væskebalanse og pauser i skyggen forebygger varme og tretthet.



8



## Smør på nytt etter bading

Solkrem vaskes av i vann. Smør på nytt etter bading og svetting.



## Lurt å huske



Små barn blir fort varme



Sjø og sand kan reflektere sola



Ekstra pauser hjelper på lange dager



Skann for full guide

[uvindex.no/uv-indeks-ved-sjoen](https://uvindex.no/uv-indeks-ved-sjoen)

Denne informasjonen er generell forbrukerinformasjon og erstatter ikke råd fra lege eller annet helsepersonell.