



UVindex.no

Påskesol og snø

En enkel guide for påske, vårsol og dager ute i snøen.

Sola kan være sterk i påsken – spesielt i høyden og i snøen.
Bruk denne sjekklisten for tryggere og bedre dager ute.

1



Sjekk UV selv om det er kaldt

UV-strålingen kan være sterk selv når temperaturen er lav. Sjekk UV-indeksen før du går ut.



2



Snø kan reflektere sola

Snø reflekterer opptil 80 % av UV-strålene. Du kan bli solbrent uten å kjenne varmen.



3



Solbriller eller skibriller

Beskytter øynene mot både UV-stråler og blinding fra snø og sterkt lys. Velg CE-merket med UV400.



4



Solkrem på ansikt og nese

Bruk bredspektret solkrem SPF 30+ eller høyere. Ikke glem nese, kinn, ører og hake.



5



Lepper trenger også beskyttelse

Kulde, vind og sol tørker ut. Bruk leppepomade med SPF 30 eller høyere.



6



Pauser i skygge og inne

Ta jevnlige pauser, søk skygge og ta innendørs pauser – særlig midt på dagen.



7



Smør på nytt ved lange dager ute

Smør på nytt hver 2. time, og alltid etter bading, svette eller tørking med håndkle.



8



Ekstra oppmerksomhet for barn

Barn har mer følsom hud. Bruk solkrem, solbriller, klær og ta hyppige pauser.



Kort forklart

- ✓ Vårsol kan kjennes sterk
- ✓ Kulde betyr ikke lav UV
- ✓ Fjellet gir ofte høyere eksponering



Skann for full guide

uvindex.no/uv-indeks-om-vinteren

