



UVindex.no



Solbeskyttelse i barnehagen

En enkel huskeliste for ansatte og foreldre på varme og solrike dager.

Barns hud er ekstra sårbar.
Gode rutiner gjør uteleken tryggere og mer inkluderende for alle.



1 Sjekk UV-indeksen først

Se hva UV-indeksen er der dere skal være.
Høyere tall betyr raskere hudpåvirkning.



2 Planlegg skygge midt på dagen

UV-strålingen er sterkest mellom kl. 11–15. Sørg for tilgang til skygge ute og bruk den aktivt.



3 Solhatt eller caps

Brede skyggekremer beskytter ansikt, ører og nakke.
Caps med nakkebeskyttelse er et godt valg.



4 Lette klær som dekker

Lette, langermede plagg og lange bukser gir god beskyttelse mot solen.
Tette vev og lyse farger er best.



5 Solkrem på utsatte områder

Bruk bredspektret solkrem med SPF 30+. Påfør rikelig på ansikt, ører, hender og andre områder som ikke er dekket.



6 Drikke og pauser

Gi barna jevnlig drikke og hvile i skyggen. Væske og pauser er viktig for trivsel og helse.



7 Ekstra forsiktighet med små barn

Små barn har tynnere hud og tåler solen dårligere. Hold babyer under 1 år unna sterk direkte sol.



Små grep som gjør stor forskjell

- ✓ Ha solkrem tilgjengelig
- ✓ Informer foreldre ved behov
- ✓ Små barn skjermes best fra sterk direkte sol



Skann for full guide
uvindex.no/uv-indeks-for-barn

