



UVindex.no



Solvett på skolen

En enkel plakat for skolegård, SFO og turdager.

Gode vaner i dag – mindre solskader i morgen.



1. Sjekk UV-nivået

Bruk UV-indeksen for å vite hvor sterk solen er før dere er ute.



2. Skygge i storefri og friminutt

Oppsøk skyggefulle steder i skolegården når solen er sterk.



3. Caps eller solhatt

En hatt med brem beskytter ansikt, ører og nakke.



4. Solbriller med UV-filter

Velg solbriller som blokkerer 100 % av skadelig UV-stråling.



5. Lette klær som dekker

Velg tynne, vevde klær med lange ermer og lange bukser når UV-nivået er høyt.



6. Drikk vann

Egen drikkeflaske og jevnlige pauser holder kroppen i gang.



7. Solkrem SPF 30+ ved UV 3+

Smør solkrem på utsatte områder før dere går ut – og gjenta ved lange dager ute.



8. Planlegg tur og aktivitet smart

Legg lange turer tidlig eller sent på dagen. Husk skyggepauser underveis.



Husk disse tre nøklene

- ✓ Midt på dagen er solen ofte sterkest
- ✓ Barn og unge trenger ekstra påminnelser
- ✓ Skygge, klær og solkrem virker best sammen



Skann
for full guide

uvindex.no/uv-indeks-for-barn



Praktisk forbrukerinformasjon fra UVindex.no

Denne plakaten gir generell forbrukerinformasjon og er ikke medisinsk rådgivning.

