



UVindex.no



UV og fjelltur

En enkel sjekkliste for fjell, hytte og tur i høyden.

Solen blir sterkere med høyden. Litt forberedelse gir bedre beskyttelse – slik at du kan nyte turen trygt.



1

Sjekk UV før turen

Se UV-prognosen for området du skal til, og planlegg deretter.



2

Høyde kan gi sterkere sol

UV-strålingen øker med høyden, selv når det ikke føles spesielt varmt.



3

Solbriller med godt UV-filter

Velg CE-merket solbriller med UV400 for best beskyttelse.



4

Solkrem på ansikt, ører og lepper

Bruk solkrem med SPF 30+ og bredspektret beskyttelse. Smør godt og jevnt.



5

Caps, hatt eller hjelm med dekning

Beskytter ansikt, ører og nakke mot sterke UV-stråler.



6

Klær som dekker mer hud

Lette, langermede plagg og lange bukser gir god beskyttelse i sola.



7

Pauser og skygge når mulig

Ta regelmessige pauser i skyggen, og drikk vann jevnlig.



8

Barn trenger ekstra beskyttelse

Barn er mer følsomme for sol. Vær ekstra nøye med solkrem, klær og pauser.



Husk

- ✓ Snø, vann og stein kan reflektere sola
- ✓ Vær og vind kan lure deg
- ✓ Lange dager ute krever pauser og væske



Skann for full guide

uvindex.no/uv-indeks-pa-fjellet

