



UVindex.no



UV-skalaen forklart

En enkel A4-guide til hva UV-indeksen betyr – og hva du bør gjøre.

UV-indeksen viser hvor sterk UV-strålingen fra solen er.
Jo høyere tallet er, jo viktigere blir solbeskyttelse.



UV 0–2 | **Lav**

Vanligvis liten risiko.
Solbriller kan fortsatt være nyttige
i sterkt lys eller ved snø og sjø.



UV 3–5 | **Moderat**

Nå begynner solbeskyttelse
å bli relevant. Vurder solkrem,
caps eller hatt, og pauser i skyggen.



UV 6–7 | **Høy**

Beskytt deg godt.
Bruk solkrem, solbriller, klær
og skygge – særlig midt på dagen.



UV 8–10 | **Svært høy**

Sterk UV. Begrens tiden i direkte
sol og prioriter skygge, klær
og solkrem.



UV 11+ | **Ekstrem**

Svært sterk UV. Unngå lang tid
i direkte sol hvis mulig, og bruk
flere tiltak samtidig.



Husk

- UV er ofte sterkest midt på dagen
- Snø, vann og høyde kan øke eksponeringen
- Solkrem bør kombineres med klær, skygge og solbriller
- Barn trenger ekstra beskyttelse



Scan for full guide
uvindex.no/uv-skala