

Solen giver os lys, varme og energi – og børnene elsker at være ude. Men solens stråler kan også skade huden, hvis vi ikke passer på. I Spirehuset arbejder vi derfor aktivt for at beskytte børn og voksne mod solens skadelige UV-stråler, samtidig med at vi nyder udelivet.

Hvornår vi beskytter os

Vi følger anbefalingerne fra Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen:

- Vi søger skygge og bruger solbeskyttelse, når UV-indekset er 3 eller derover.
- Det gælder typisk i perioden april til september – især mellem kl. 12 og 15, hvor solen er stærkest.

Spirehuset sørger for

- At børnene smøres efter middag med miljømærket solcreme, minimum faktor 30.
- At der på legepladsen er skyggefulde områder under træer, sejl eller overdækning.
- At legepladsaktiviteter planlægges, så børn opholder sig i skygge, når solen står højest.
- At børnene lærer sunde solvaner på en legende måde – fx gennem sange og små rutiner, så de forstår, hvorfor vi passer på huden.

Forældrene sørger for

- At smøre barnet hjemmefra om morgenen med solcreme (faktor 30) inden aflevering.
- At sende barnet i solhat eller kasket med tydeligt navn.
- At barnet har let, luftigt tøj – fx T-shirt med ærmer og shorts/nederdel, der dækker skuldre og knæ.

Nye børn

Når nye børn starter, informerer vi forældrene om vores solpolitik, så alle kender rutinerne for solbeskyttelse i Spirehuset.

Vores mål

Vi ønsker, at alle børn i Spirehuset får gode oplevelser i solen – uden at blive solskoldede. Gennem fælles ansvar og gode vaner hjælper vi børnene til en livslang respekt for solen.