

## Solprincip for Nøddeboparken

### Hvorfor et solprincip:

I Danmark er kræft i huden den hyppigste kræftform. Årsagen er, at vi ikke beskytter os godt nok, når solen står højt på himlen. Solskoldninger i barndommen giver øget risiko for at udvikle kræft i huden senere i livet. Et godt solprincip sikrer, at alle børn og medarbejdere bliver beskyttet mod solens skadelige uv-stråling, når uv-indekset er 3 eller mere.

Børn skal ikke undgå solen – børn og voksne skal ud at nyde solen og lyset, men det skal ske med omtanke. Solbeskyttelse og D-vitamin går fint hånd i hånd. D-vitamin dannes i huden i løbet af ganske kort tid, og de fleste får tilstrækkeligt med D-vitamin, når de om sommeren færdes udendørs i det daglige. Det er vigtigt at understrege, at ophold i solen med solcreme på mellem kl. 12 og 15 eller ophold i skyggen også giver produktion af D-vitamin.

Formålet med solprincippet er, at ingen børn eller voksne i Nøddeboparken oplever at blive røde, forbrændte og/eller solskoldede.

Vigtigheden af et solprincip underbygges af, at Kræftens Bekæmpelse anbefaler, at alle daginstitutioner indfører et solprincip.

### Beskyttelse:

Det er bedst at kombinere forskellige typer af solbeskyttelse, når uv-strålingen midt på dagen er på sit højeste. Solprincippet følges, når uv-indekset er på 3 eller derover. Dette er typisk mellem kl. 12 og 15 fra april til september, når der er få eller ingen skyer på himlen.

Solbeskyttelsen opnås bedst i en kombination af skygge, solhat og tøj samt solcreme på hud, der ikke er dækket af tøj.

Institutionen tjekker dagens uv-indeks via uv-appen (se link). Navngivne medarbejdere har ansvar for at formidle dagens uv-indeks til alle andre på fx en central informationstavle.

Seneste revidering/opdatering	Opdateret af
Oprettet Januar 2022	Forældrerepræsentanterne i Forældrebestyrelsen

Link til gratis uv-app

<https://www.cancer.dk/solkampagnen/hudtype-uv/>

### Referencer

Solprincippet er udarbejdet med inspiration fra og referencer til:

- Solprincip, Børnehaven Humlebien, 2900 Hellerup, Gentofte Kommune  
[https://humlebien.aula.dk/sites/humlebien.aula.dk/files/arkiv/Download\\_filer/Hu.solprincip.pdf](https://humlebien.aula.dk/sites/humlebien.aula.dk/files/arkiv/Download_filer/Hu.solprincip.pdf)
- Solbeskyttelse i børnehaven, Kræftens Bekæmpelse  
<https://www.cancer.dk/forebyg/skru-ned-for-solen/boern-og-unge/boernehave/>
- Skabelon til solprincip, Trygfonden  
[https://www.cancer.dk/dyn/resources/File/file/0/8610/1582033185/solprincip\\_daginstitution\\_2020.pdf](https://www.cancer.dk/dyn/resources/File/file/0/8610/1582033185/solprincip_daginstitution_2020.pdf)
- Solprincip for dagtilbud, Gribskov Kommune  
<https://gribskov.dk/princip-og-indflydelse/strategier-og-principker/solprincip-for-dagtilbud>