

# Bli best på banen, uten å være solbrent!



KREFTFORENINGEN

Slår været til og sola skinner dagen lang på fotballskolen, er det bra at små og store fotballspillere kan glede seg over sommerværet – uten at de behøver å bli hverken opphetet eller solbrent. Solstrålene er herlige, men de er aldri så sterke som midt på dagen, midt på sommeren.

Ta derfor en prat med barna om at solbeskyttelse er smart for ikke å bli solbrent:

1. Ta noen pauser i skyggen eller inne.
2. Husk at klær og noe på hodet beskytter mot sola.
3. I tillegg til mat og drikke, bør du ha med solkrem i sekken. Smør deg godt før du går på banen om formiddagen. Pass spesielt på ørene og nakken, og husk skuldre, magen og ryggen, hvis du tar av deg drakten.
4. Hjelp de andre spillerne å huske på solbeskyttelse, så blir dere best på banen – uten å bli solbrent.

Lykke til på fotballskolen!

Visste du at:

- > Her i Norge gir faktor 15 god nok beskyttelse for de fleste, hvis vi smører oss godt og jevnt.
- > Fargerike klær beskytter bedre enn hvite. > Solstrålene er sterkere jo lenger syd mot ekvator vi er.
- > Lys hud trenger mer beskyttelse enn mørk hud. > Vi får vitamin D av sola, og det er få minutter som skal til. Mørk hud må ha mer sol enn lys hud.

