



# Solskyddsfaktorer

SJU TIPS FÖR SÄKRARE LEKPLATSER OCH FRISKARE BARN

# Vad har träd och buskar med cancer att göra?

Hudcancer är idag den vanligaste cancerformen i Sverige. Medan dödsiffrorna minskar för andra typer av cancer, så ökar antalet fall (och dödsfall) i hudcancer. Det beror på att vi utsätter oss för skadliga mängder av solens UV-strålning. För varje gång vi bränner oss så ökar risken att i framtiden drabbas av den allvarligaste hudcancerformen malignt melanom.

Barn är extra utsatta. De har tunnare hud än vuxna och bränner sig därför lättare, vilket alltså ökar risken för att de längre fram i livet ska drabbas av hudcancer.

Bästa sättet att skydda barnen är att se till att de inte bränner sig. Det betyder inte att de ska vara inomhus mer. Vi människor behöver solljus för att må bra och barn ska få vara ute och leka, springa och ha roligt.

Det är här som träd och buskar och planering av barns utemiljöer kommer in i bilden. I mätningar av hur mycket UV-strålning svenska förskolebarn utsätts för, visar det sig att barn på Ur och skur-förskolor, som är utom-hus nästan hela dagarna året runt, utsätts för lagom låg mängd UV-strålning. Förklaringen? De är bland skyddande växtlighet större delen av tiden.

Växtlighet och spännande lekställen i skuggan minskar exponeringen för UV-strålning med nära hälften. Vilket gör planeringen av förskolegårdar och utemiljöer för barn till en viktig hälsofråga.

I den här skriften tipsar vi om sju konkreta åtgärder för att skapa hälsosammare – och roligare – utemiljöer.

Sju tips för  
hälsosammare  
utemiljöer

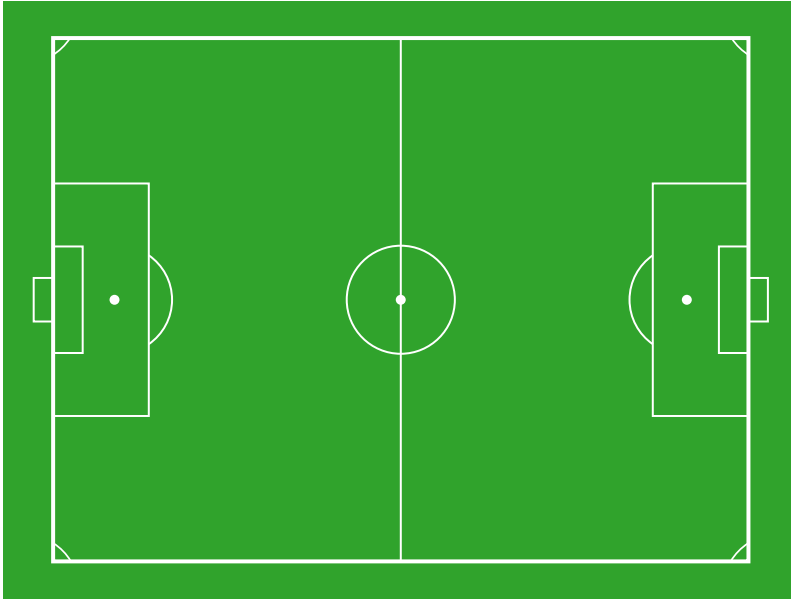


# Träd, gräs och stenar

Träd, buskar och annan växtlighet minskar UV-exponeringen med närmare hälften. Växtligheten ger skugga och skydd för den brännande solen och den ger spännande lekplatser bland grenar och stenar. (Dessutom ger den skydd för regn och blåst, binder damm och ger bättre luftfuktighet.)


**➡ Tips!** Se till att det är nära till grönska på hela gården så att barnen på ett naturligt sätt kan välja både sol och skugga. Plantera mycket och kombinera barnens lekbehov med plantornas behov av skydd för att kunna växa. Vilken grönska finns idag på gården och hur kan den utnyttjas? Hur kan växtligheten utökas?





## Tag plats!

Barn gillar att springa och röra sig över stora områden. Faktum är att stora ytor, minst 3000 kvadratmeter, helst över 6000 kvadratmeter (som en fotbollsplan ungefär), gör att barnen rör sig mer. I en svensk studie framkom att barn som hade tillgång till mycket vegetation på stora, kuperade ytor inte bara utsattes för mindre UV-strålning, de rörde sig dessutom ca 20% mer än barn som inte hade tillgång till den typen av miljöer.

 **Tips!** Se om det är möjligt att göra angränsande naturmark till en del av barnens utemiljö.

# Riv stängslen!

Det är vanligt med stängsel som delar av förskolegårdarna: för att skapa ett område bara för de allra minsta barnen, för att avgränsa gungorna osv. Stängsel hindrar barnen att springa obehindrat och kan göra det svårare att ta sig mellan soliga och skuggiga delar av gården.

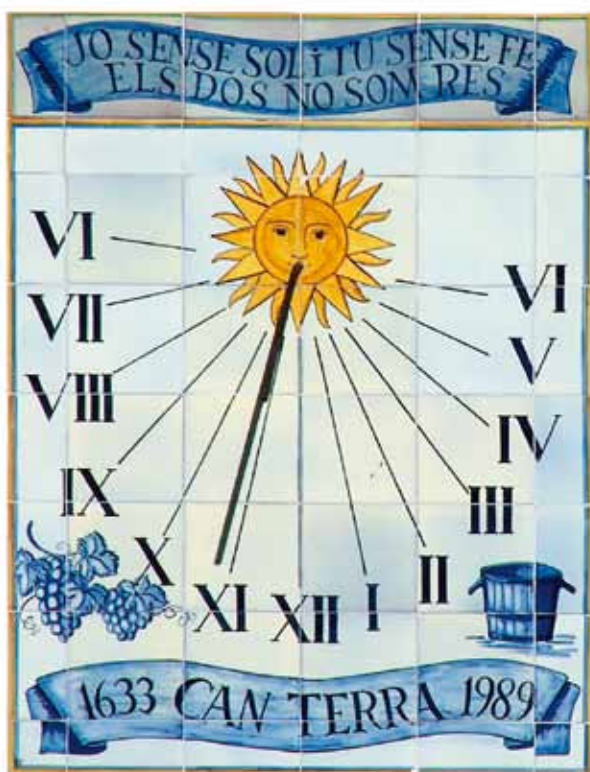
**➡ Tips!** Skapa "genomfartsvägar" genom att inte dra stängslen ända fram till husväggen. Lämna en halvmeters lucka mellan stängsel och vägg så att barnen kan röra sig friare och lättare ta sig mellan olika lekmiljöer. Detta är särskilt viktigt när ytan är begränsad och när det inte är möjligt att integrera angränsande naturmark. Att avgränsa gården måste inte heller göras med staket: gården kan delas av med naturmaterial som är tillräckligt höga för att hindra de minsta barnen från att "rymma" och tillräckligt låga för att de lite större barnen ska kunna klättra över dem.



## Stöka till!

Mellan hälften och två tredjedelar av lekmiljön bör vara kuperad och bevuxen. Det främjar fysisk aktivitet och ger skydd mot solen. Naturmarkens pinnar, stenar och växter stimulerar dessutom uppfinningsrikedomen. Snår, gläntor och kvisthögar är för barnen platser där det oväntade händer, där lekar kan födas, pågå och återupptas utan att något behöver plockas undan. Det är också ställen där de själva kan skapa sina rum och gångar. För detta krävs ingen skog, utan kan lika gärna vara en anlagd naturliknande miljö. Tio kvadratmeter med tät växtlighet är en djungel för barnen.

**➡ Tips!** Ha mycket löst material på gården. Placera liggande trädstammar, jordhögar, buskar och stora föremål (t.ex traktordäck) på plan mark. Omväxling förnöjer: klipp gräset men låt det vara högt på vissa ställen.



## Galna hundar och engelsmän

Mitt på dagen är solen som starkast och risken att bränna sig som störst. I sången som blev ett ordspråk heter det: "Mad dogs and Englishmen go out in the midday sun." Vilket de inte borde göra. Såväl hundar, engelsmän som förskolebarn mår bra av att hålla sig undan från solen då. Det betyder inte att barnen behöver vara inne. Klätterställningar, gungor, sandlådor och andra populära lekinstallationer bör istället placeras så att de är skuggade av växtlighet mellan 11 och 15.

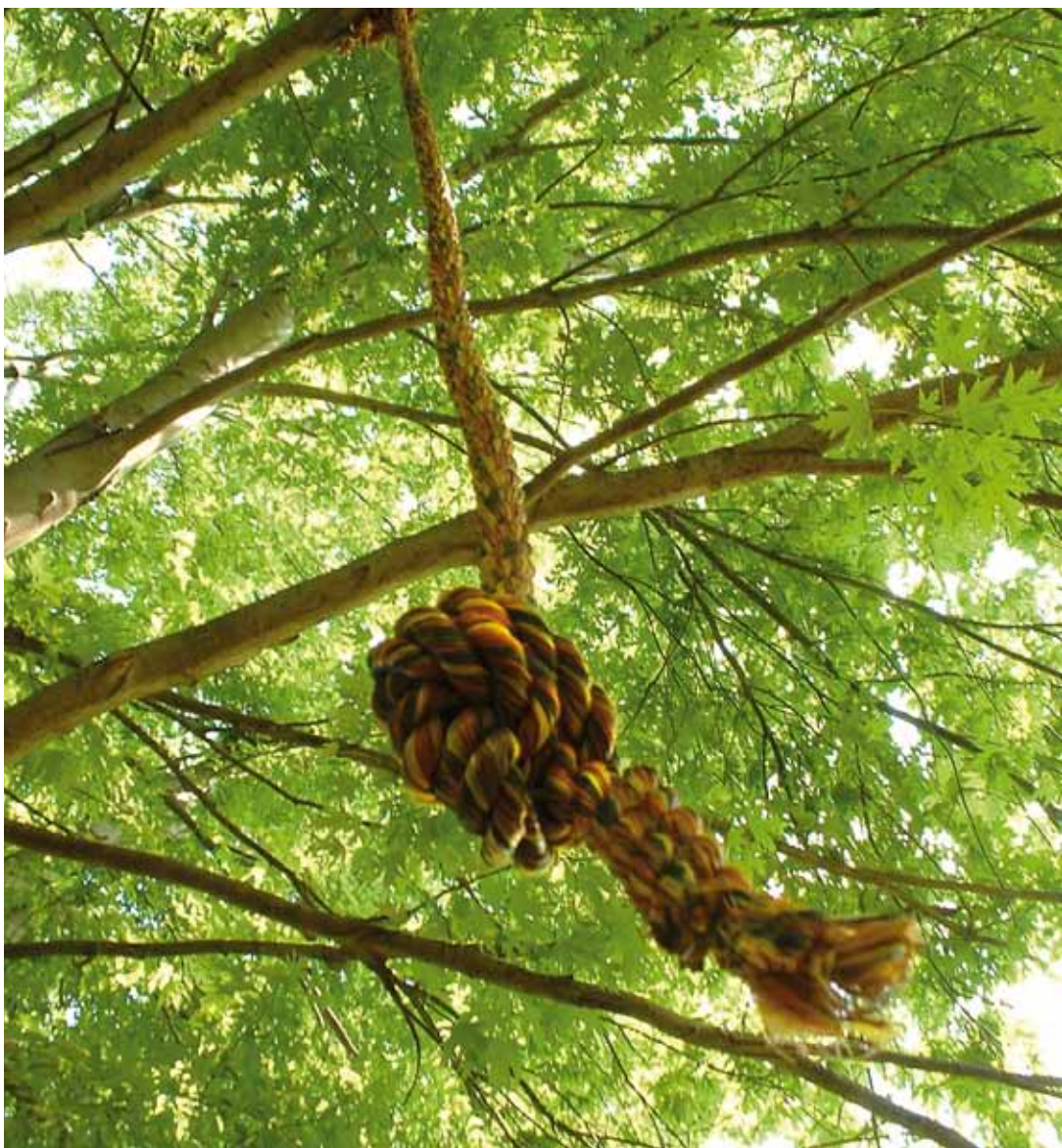
**➡ Tips!** Vid populära lekinstallationer: fotografera himlen med fish-eye-objektiv som ger en bild av "hela himlen". Ta bilden från en dryg meter över marken, dvs. från en höjd som motsvarar förskolebarns längd. Mer än hälften av himlen på bilden bör vara skymd av växtlighet.



# Knyt lianen i trädet!

Det går att skapa spännande lekmiljöer i anslutning till träd, buskar och stenar utan att för den skull bygga nya lekinstallationer eller flytta dit befintliga.

**➔ Tips!** Att sätta en repgunga eller några lianer i ett träd eller placera populära lekföremål i skuggan gör att barnen kommer att välja sol och skugga i lagom mängder.





## Fritt i öst!

Vid tillbyggnad eller nybyggnad är det värt att tänka extra på inte bara hur utemiljöerna ska se ut utan också var de placeras. Solens strålar är mindre farliga på morgnar och kvällar.

**➡ Tips!** Ta hänsyn till väderstrecken. Försök planera de fria ytorna så att de ligger öster om förskolebyggnaden och alltså har morgensol. Skuggande växtlighet i sydväst ger bra solskydd mitt på dagen. Placera gärna attraktiva lekmiljöer där.

## Visste du att:

Närmare 90% av all hudcancer orsakas av för mycket UV-strålning.

Den stadiga ökningen av hudcancer bland vuxna anses bero på våra solvanor – både att vi bränner oss och att vi är mycket i solen.

Var femte svensk ettåring har bränt sig i solen.

Övervikt bland förskole- och skolbarn ökar. Barn som har möjlighet att leka på stora områden med kuperad mark och mycket växtlighet rör sig 20% mer (räknat i antal steg de tar).



Länsstyrelserna



Strål  
säkerhets  
myndigheten

Swedish Radiation Safety Authority