

# Guidelines til stævneledere

Når man er på havet, er man udsat for op imod dobbelt så meget UV-stråling som normalt. Derfor er det ekstra vigtigt at solbeskyttelse bliver en naturlig del af sporten og sejlsportsstævnerne. Som stævneleder har du mulighed for at være ambassadør for de gode solvaner, og dermed give deltagerne et sikkert stævne – både til lands, til vands og i solen.

## Dagens UV-index



Som stævneleder står du for at give vigtige informationer videre til deltagerne. Dagens UV-index er et nyttigt redskab for både dig og sejlerne til at vurdere hvilke forholdsregler der skal tages når i er udendørs, både ved og på vandet. Lav f.eks. en tilføjelse til stævnetavlen hvor du hver dag under stævnet skriver dagens UV-index. Så er alle klædt på til en solsikker dag.

## Hvad er et UV-index ?



UV-indexet er et mål for hvor kraftige solens stråler forventes at blive i løbet af dagen. Det kan derfor bruges på samme måde som en temperatur, til at fortælle hvornår du skal passe på i solen. I Danmark er UV-indexet 0 om vinteren, og op til 7 om sommeren, men allerede når UV-indexet er 3 eller derover skal du beskytte dig når du er i solen.

## Refleksion fra vandet



Solens stråler reflekteres i de fleste overflader, men vær opmærksom på at genspejling fra vand kan fordoble den mængde af UV-stråling du rammes af. Som sejler befinder du dig naturligt i nærheden af vand og bør derfor være ekstra opmærksom, også på dage hvor solens stråler er mindre kraftige.

## Sikkerheden til søs



Sejlsport er en sportsgren med stor fokus på sikkerhed. Solbeskyttelse er en del af den personlige sikkerhed til søs, da risikoen for at få kræft i huden er 2-3 gange større for sejlere. Derfor bør gode solvaner være en ligeså naturlig del af sporten som de øvrige sikkerhedsregler.

## De gode solråd

Uanset hvor du befinder dig er det en god idé at opholde sig i solen med fornuft. Ved at følge solrådene sørger du for at omgås solen på en sund måde og dermed få mest mulig glæde af den.



**SOLHAT** og anden beklædning er den bedste måde at beskytte huden når man er i direkte sol. En bluse med lange ærmer, shorts der dækker ned til knæene og hovedbeklædning der beskytter nakken, giver dig den bedste beskyttelse når du skal på havet.



**SOLCREME** bør benyttes i rigelige mængder der hvor tøjet ikke dækker. I Danmark giver en vandfast solcreme med mindst faktor 15 en god beskyttelse.

## UV-index service

Kræftens bekæmpelse og TrygFonden tilbyder en gratis service hvor det daglige UV-index oplyses på enten sms eller e-mail. Du kan både tilmelde dig på [www.uvindex.nu](http://www.uvindex.nu) eller ved at sende en sms med teksten "SPORT" til 1957. Som sejler er det en god idé at tilmelde sig denne service, så er du altid klar over hvilke forholdsregler du skal tage når du er ude i solen.



TrygFonden

Kræftens Bekæmpelse



HUSK SIESTA + SOLHAT + SOLCREME + SLUK SOLARIET = EN GOD SOMMER