

## Lasten ulkoilualueilla täytyy olla auringolta suojaavia varjopaikkoja Pohjoismaisten säteilyturvallisuusviranomaisten yhteinen kannanotto

Auringon ultraviolettisäteilylle altistumisesta voi seurata vakavia terveyshaittoja. Esimerkiksi jopa 90 % melanoomatapauksista on arvioitu johtuvan altistuksesta auringolle. Vaikka pääosa ihosyövistä voitaisiin estää oikealla aurinkokäyttäytymisellä, on ihosyöpätapauksien määrä Pohjoismaissa kasvussa. Toinen huolestuttava tekijä on, että ihosyöpiä on alkanut esiintyä myös nuoremmissa ikäryhmissä. Toistuva ihon palaminen lapsuudessa voi lisätä riskiä sairastua ihosyöpään myöhemmällä iällä. Tämän vuoksi lasten ihon palamisen ennaltaehkäisyyn tulisi kiinnittää enemmän huomiota.

Pohjoismaiset säteilyturvallisuusviranomaiset ja muut toimijat ovat jo vuosien ajan antaneet ohjeita auringolta suojautumiseen ihon palamisen estämiseksi. Ohjeiden mukaan liialta auringolta kannattaa suojautua vetäytymällä varjoon, välttämällä keskipäivän aurinkoa, pukeutumalla ihoa suojaaviin vaatteisiin sekä käyttämällä aurinkolaseja ja aurinkorasvaa. Tieto on tärkeää, mutta tiedon jakaminen yhdistettynä muihin ennaltaehkäiseviin toimiin tuottaa vielä parempia tuloksia. Vaikka joillakin päiväkodeilla ja kouluilla on jo käytössään riittävät käytännöt auringolta suojautumiseen, pohjoismaiset säteilyturvallisuusviranomaiset uskovat, että yhteiset lisätoimenpiteet ovat tarpeen, jotta riittäviä auringolta suojattuja alueita saadaan kaikille lapsille.

Pohjoismaiset säteilyturvallisuusviranomaiset suosittelevat kunnille, kaupunkisuunnittelijoille sekä lapsista päiväkodeissa, kouluissa ja harrastusten parissa vastaaville seuraavia lapsia auringolta suojaavia toimenpiteitä. Toimenpiteet ovat kansainvälisten suositusten mukaisia.

### 1. Varjopaikkoja tulee lisätä päiväkotien ja koulujen leikki- ja ulkoilualueilla, puistoissa sekä virkistysalueilla.

Lapsille pitäisi olla tarjolla ulkoilualueita, joissa on sekä aurinkoisia että varjoisia paikkoja. Näin saataisiin aikaan ympäristö, jossa on suojaa auringolta, päivänvaloa ja miellyttävä lämpötila. Kuntien, kaupunkisuunnittelijoiden ja esimerkiksi urheilu- ja vapaa-ajan järjestöjen tulisi ottaa varjon tarve huomioon, kun ne suunnittelevat ulkoilualueita ja kehittävät maankäyttöä.

2. **Lapsille ja heidän huoltajilleen täytyy tarjota tietoa auringon ultraviolettisäteilylle altistumisesta, jotta he osaisivat tehdä tietoisia, terveyttä edistäviä valintoja.**

Ihmisten tietämyksen lisääminen parantaa heidän kykyään tehdä terveellisiä valintoja. Lapset ja heidän huoltajansa tarvitset räätälöityä tietoa auringon säteilyyn liittyvistä riskeistä ja suojautumistavoista. Auringolta suojautuminen tulisi ottaa mukaan päiväkotien ja koulujen sekä urheilu- ja vapaa-ajan järjestöjen terveyttä edistäviin ohjelmiin ja terveysopetukseen.

3. **Auringolta suojautumiselle täytyy luoda suunnitelma.**

Tärkeitä suojautumistapoja ovat ulkoaktiviteettien välttäminen aikoina, jolloin UV-säteily on suurimmillaan, varjoon hakeutuminen, ihoa suojaavan vaatetuksen käyttäminen, päähineet ja aurinkolasit sekä riittävä aurinkorasvan käyttö. Päiväkotien ja koulujen sekä urheilu- ja vapaa-ajan järjestöjen tulisi ottaa auringolta suojautuminen huomioon, kun ne määrittelevät toimintatapojaan.