

SILLE SOLHELT på stranden



Sille sidder og spiser morgenmad sammen med sin familie i sommerhuset.

“Mor, skal vi ikke lave omvendt-dag i dag? Så er jeg voksen, og I er børnene, og så må jeg bestemme, hvad vi skal lave og holde øje med, at I gør det rigtigt?”, spørger Sille.

Mor og far ser på hinanden. “Tjoo..., det kan vi da godt prøve at lege”, smiler de.

Sille hopper af glæde. “Ih, hvor bliver det sjovt. Vi skal på stranden. Alle skal gøre sig klar og komme tilbage og stå på række her i stuen om fem minutter”, siger Sille glad. Anton griner og klapper i sine små hænder. “Juhuu, det er en aftale”, siger mor, og så skynder de sig alle i gang.



Kort tid efter er de klar. "Godt klaret! Men inden vi skal afsted, skal vi lige have solcreme på", siger Sille. Far sætter sig ned midt på gulvet og krydser armene, mens han leger sur. "Nej! Jeg vil ikke have solcreme på", siger far. "Pjat med dig, lille far. Man må ikke være ude i solen uden solcreme. Kom nu, frem med hånden. Vi skal have en hel håndfuld på hver, inden vi kan gå afsted", siger Sille.

Hele familien bliver smurt ind i solcreme hjemme-
fra, så det kan trænge godt ind i huden.

Kan du se, hvad de mangler nu?



“Så mangler vi bare solhatte”, siger Sille.
Først prøver de alle at bytte, men det er
alt for fjollet. Sille og Anton kan slet ikke se
noget med mor og fars hatte på, og Sille og
Antons solhatte ligger bare oven på mor og
fars hoveder. De er jo alt for små. “Hihi, det
går jo slet ikke”, griner Sille, og så bytter de
og får deres egen hat på.



Nede på stranden ser Silles, at flaget i dag er rødt og gult.
Det betyder, at livredderne har tjekket, at stranden er god
at bade ved i dag. "Flaget kunne faktisk også have været
grønt. Det betyder det samme", fortæller Silles meget klogt.



For at være helt sikker på, at der ikke er farer på stranden, Sille har overset, spørger hun lige livredderen, der kommer forbi, om der er noget, de skal være særligt opmærksomme på i dag. Heldigvis er det en dejlig stille strand, og det blæser næsten ikke, så de skal bare være helt almindeligt opmærksomme, som man altid skal være på en strand, fortæller livredderen venligt.



Familien finder et godt sted, og Sille sætter sin kurv fra sig. I den har hun pakket ekstra solcreme, drikkedunke og frugt, håndklæder, lidt legetøj og en parasol til Anton. Anton bliver sat i skyggen, og mor løber straks afsted mod vandet. "Jaaa, jeg vil ud og bade", råber mor. "Veeeeeent, lille mor", råber Sille, som først er ved at tage tøjet af. "Man skal aldrig gå i vandet alene. Jeg kommer med dig". Mor venter pænt på Sille, inden de sammen går ud og bader. Imens har far et godt øje på Anton.



Mor og Sille glemmer helt omvendt-legen, for Sille er ved at lære at svømme, og det skal mor hjælpe hende med. Det er nemlig vigtigt at lære at svømme, når man er i vandet. Far og Anton kommer også ud til dem. "Husk nu, at du ikke må gå for langt ud, og at vi hele tiden skal kunne nå dig, lille far", siger Sille. Far rækker tunge af Sille og plasker på hende. Han er vist en værre lille bøllefar.



Efter en sjov badetur går de op til deres håndklæder for at få varmen igen og få et nyt lag solcreme på. Far står klar med håndklædet til Silke og siger: "Kom lille skat, så skal jeg tørre dig og pakke dig godt ind, så du kan få varmen". Først tænker Silke, at det jo er hende, der burde tørre far, når det nu er omvendt-dag, men det andet er altså hyggeligere. ***Kan du hjælpe med at finde solcremen?***



Sille og Anton leger i sandet, mens mor og far slapper af. De bygger et sandslot, og Sille løber frem og tilbage med vand til en voldgrav rundt om slottet. "Se mor, et stort sandslot", udbryder Sille stolt. "Ja, det er så flot, og bare rolig. Jeg slipper dig ikke af syne, når vi er ved stranden, min skat", smiler mor.



Klokken nærmer sig tolv, og de kan mærke, at solen er meget stærk nu, så familien beslutter, at det er på tide at gå op til sommerhuset og komme i skygge, mens solens stråler er stærkest. Så kan de jo altid tage til stranden igen senere på dagen. "Husk, at lige nu er det mig, der bestemmer, og jeg bestemmer, at vi skal have en stor is ved ishuset først", siger Silke, og det må mor og far jo give hende ret i.



SOLRÅD



Solcreme:

Husk at bruge en håndfuld solcreme.

Brug minimum faktor 30 i Danmark.

Smør ind ca. 15 min. før du går ud, og smør igen efter badning.

Solhat og tøj:

Brug en solhat, der skygger for både ansigt og nakke.

Brug løstsiddende tøj, som er tæt vævet. Det er behageligt og køligt, når det er varmt.

Brug solbriller, når du kan. De beskytter øjnene mod UV-stråler.

Skygge:

Søg skygge mellem 12 og 15.

Små børn, der ikke kan kravle eller gå, skal altid placeres i skygge.

Husk stadig at passe på solens farlige UV-stråler, selv i skyggen.

DE FEM BADERÅD

1: Lær at svømme

Så kan man ofte redde sig selv og andre fra at drukne.

Kan man ikke svømme, bør man ikke gå længere ud, end man kan bunde, og kun i roligt vand.

2: Gå aldrig alene i vandet

Når man er flere, kan man passe på hinanden.

Undgå farlige lege i vandet.

Råb aldrig om hjælp for sjov.

3: Læs vinden og vandet

Vær opmærksom på vandets dybde, vindens retning og strømmene i havet.

4: Lær stranden at kende

Vær opmærksom på farer, når du kommer til en ny strand.

Spørg evt. en livredder eller lokal, om der er noget, man skal være særligt opmærksom på.

Vær altid opmærksom på strandens skilte og flag.

5: Slip ikke børnene af syne

Hold altid godt øje med børn på stranden.

Sørg for altid at være inden for høreafstand, så I kan høre hinanden.

Følg den fantasifulde pige Sille Solhelt, når hun tager på stranden med familien. Lær om de tre solråd og de fem baderåd på en sød og sjov måde, og hjælp Sille med at blive vand- og solsikker.

*Download også minibogen gratis til
tablet/computer og/eller telefon.
Hent den på www.solsikker.com/minibog.*



Udgivelse 2025 Illustrationer Maren Gdeluxe



Derma

Børneulykkes
fonden

