



## Anche il sole ha i suoi lati negativi

**Durante i ritrovi del sabato pomeriggio gli esploratori amano essere in compagnia del sole. Tuttavia, la pelle dei giovani necessita di una protezione particolarmente efficiente contro i raggi UV.**

Arrostire il pane sul fuoco, costruire capanne, giocare agli indiani e ai pirati, e altro ancora - molte attività degli esploratori si svolgono all'aperto, sotto il sole. Ma attenzione: la pelle ha solo una determinata autoprotezione, vale a dire che essa può stare esposta ai raggi solari senza arrossire solo per un tempo limitato. Ripetute scottature nei primi 18 anni di vita aumentano notevolmente il rischio di cancro della pelle. Per le guide è perciò importante sapere come possono proteggere dalle insolazioni i giovani loro affidati e se stesse.

Tra le ore 11 e le 15 gli esercizi, soprattutto quelli con i lupetti, dovrebbero possibilmente essere effettuati nel bosco o in altri posti ombrosi. Occorre essere prudenti anche giocando

lungo i ruscelli o sulle rive dei laghi, visto che la superficie dell'acqua (alla stessa stregua della sabbia e del cemento) riflette maggiormente i raggi solari rispetto a altre superfici.

La pelle dei bambini è molto più sottile di quella delle persone adulte e quindi più permeabile ai raggi UV. L'autoprotezione della pelle è considerata sviluppata solo a partire dall'età pubertale e, nell'adulto, essa varia secondo il tipo (potete accertare il vostro tipo di pelle eseguendo il test online che figura sul sito [www.hauttyp.ch](http://www.hauttyp.ch)). Pertanto, per una prolungata o ripetuta permanenza sotto il sole, come si riscontra ad esempio nei campeggi, i bambini necessitano sempre di una protezione solare particolare:

- I bambini dovrebbero soprattutto stare all'ombra e indossare un copricapo, una maglietta e un paio di occhiali da sole con protezione 100% fino a 400 nanometri.
- Evitare qualsiasi scottatura.
- Per proteggere il viso si presta un cappello a tesa larga.
- Le parti del corpo non protette dai vestiti sono da proteggere con un prodotto solare dal fattore di protezione alto (almeno SPF 30).
- Dopo il bagno è importante applicare nuovamente tutti i tipi di prodotti solari, anche se sono dichiarati resistenti all'acqua, perché asciugandosi il prodotto viene eliminato.
- Sono da proteggere in modo particolare le zone del corpo più sensibili come labbra, orecchie, naso, spalle e dorso del piede. Scarpe chiuse sono più indicate dei sandali.
- I bambini hanno bisogno di molti liquidi, anche all'ombra. I più indicati sono l'acqua, il tè non zuccherato e i succhi di frutta diluiti.