



# REZULTATI SPLETNE ANKETE O ODNOSU DO ZAGORELOSTI IN OBISKOVANJA SOLARIJEV MED DIJAKI,

izvedene v srednjih šolah po Sloveniji v šolskem letu 2022/23

## ZAKLJUČNO POROČILO

Januar 2024

Naslov naloge:	REZULTATI SPLETNE ANKETE O ODNOSU DO ZAGORELOSTI IN OBISKOVANJA SOLARIJEV MED DIJAKI, izvedene v srednjih šolah po Sloveniji v šolskem letu 2022/23, zaključno poročilo ankete
Časovna opredelitev:	februar 2023–december 2023
Pri izvedbi naloge so sodelovali:	Simona Uršič, Nataša Šimac, Maja Martinčič, Ladi Lampič, Nataša Delfar
Odgovorna oseba za izvedbo naloge:	Simona Uršič
Poročilo pripravili:	Simona Uršič Nataša Šimac Maja Martinčič Nataša Delfar
Oblikovanje:	Kati Rupnik
Elektronska izdaja	spletni naslov: <a href="https://nijz.si">https://nijz.si</a>
Izdajatelj:	Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana
Kraj in leto izida:	Ljubljana, januar 2024
Slikovno gradivo:	Freepick.com
Zaščita dokumenta:	©NIJZ Vse pravice pridržane. Reprodukcijska po delih ali v celoti na kakršenkoli način in v kateremkoli mediju ni dovoljena brez pisnega dovoljenja avtorjev. Kršitve se sankcionirajo v skladu z avtorsko, pravno in kazensko zakonodajo.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 182934787

ISBN 978-961-7211-27-6 (PDF)

# VSEBINA

<b>POVZETEK – ključne ugotovitve</b> .....	<b>4</b>
<b>UVOD</b> .....	<b>6</b>
<b>IZHODIŠČA</b> .....	<b>7</b>
<b>NAMEN IN CILJI ANKETE</b> .....	<b>7</b>
<b>METODE DELA</b> .....	<b>9</b>
Oblikovanje anketnega vprašalnika v e-obliki.....	9
Določitev vzorca srednjih šol .....	10
Potek zbiranja podatkov .....	11
Obdelava anketnih vprašalnikov.....	11
<b>REZULTATI</b> .....	<b>12</b>
<b>Prikaz rezultatov s komentarji</b> .....	<b>12</b>
Splošni podatki o anketirancih.....	12
Usmerjena vprašanja glede odnosa do zagorelosti in izpostavljanja soncu ter upoštevanja samozaščitnih ukrepov.....	13
Usmerjena vprašanja o uporabi solarijev .....	23
Prikaz primerjave odgovorov na izbrana vprašanja med dijaki, ki se namerno izpostavljajo soncu ali ne upoštevajo zaščitnih ukrepov ali obiskujejo solarije ter dijaki, ki tega ne počnejo .....	29
<b>UGOTOVITVE in ZAKLJUČEK</b> .....	<b>31</b>
<b>LITERATURA</b> .....	<b>33</b>
<b>PRILOGE</b> .....	<b>34</b>
<b>Priloga 1: ANKETNI VPRAŠALNIK (prikazana so le vprašanja, ki so obdelana v poročilu)</b> .....	<b>34</b>
<b>Priloga 2: PRIPOROČILA ZA ZAŠČITO PRED UV SEVANJEM - Kako dobro jih izvajam?</b> .....	<b>40</b>

# POVZETEK

## - ključne ugotovitve

Število novih primerov raka kože v zadnjih desetletjih narašča tako v Sloveniji kot drugod po svetu. Glavni dejavnik tveganja za razvoj kožnega raka je izpostavljanje UV sevanju, bodisi naravnega bodisi umetnega izvora. Sončne opekline v otroštvu so dokazano dejavnik tveganja za pojav melanoma v kasnejših letih. S preventivnim zaščitnim delovanjem je treba začeti že v najzgodnejšem otroštvu.

V sklopu naših preventivnih aktivnosti na področju varovanja zdravja prebivalcev Slovenije pred škodljivim delovanjem UV sevanja smo izvedli spletno anketo med srednješolci, s katero smo želeli ugotoviti, kakšen je odnos dijakov srednjih šol do zagorelosti in uporabe solarijev. K sodelovanju smo povabili dijake 3. in 4. letnikov vseh srednjih šol v Sloveniji. Podatke smo zbirali ločeno prek dveh različnih spletnih povezav do ankete. Eno povezavo smo z namenom primerjave rezultatov posredovali 32 različnim srednjim šolam iz vseh zdravstvenih regij, ki smo jih za sodelovanje v anketi zaprosili že v letu 2015. Da bi dobili širši vpogled v stanje osveščenosti mladih o vplivu UV sevanja na zdravje in ustrezni zaščiti, smo k izpolnjevanju spletne ankete preko druge spletne povezave povabili še dijake vseh ostalih srednjih šol v Sloveniji. Spletno anketo smo izvedli v obdobju od februarja do aprila 2023, vprašalnik smo pripravili s pomočjo odprtokodne aplikacije 1KA, ki omogoča storitev spletnega anketiranja. Razvoj te aplikacije poteka na Centru za družboslovno informatiko, Fakultete za družbene vede, Univerze v Ljubljani. Ustrezno izpolnjenih je bilo 2751 anket. Anketo je izpolnilo več deklet kot fantov.

Dijaki se zavedajo občutljivosti svoje kože ob izpostavljanju UV sevanju. So pa slabo seznanjeni z možnimi škodljivimi učinki izpostavljanja UV sevanju, tudi z dejstvom, da se v Sloveniji obisk solarija mlajšim od 18 let odsvetuje.

### Ključne ugotovitve:

- Dijaki so slabo seznanjeni z možnimi škodljivimi učinki izpostavljanja UV sevanju, tudi z dejstvom, da se v Sloveniji obisk solarija mlajšim od 18 let odsvetuje.



- Dijakom je najbolj všeč zagorela, po sončenju porjavela polt (63%).

- Dobra četrtnina dijakov se soncu izpostavlja namerno (se sončijo), pri tem je delež deklet statistično značilno večji.



- Da se zaščitijo vedno, ko so izpostavljeni soncu (namerno ali nenamerno), se je opredelilo manj kot tretjina dijakov. Dijaki slabo izvajajo ukrepe za zaščito pred soncem.

- Solarij so do izvedbe ankete vsaj enkrat obiskali 4 % anketiranih dijakov, pri prvem obisku jih je bilo 78 % mladoletnih.



Na podlagi rezultatov izvedene spletne ankete zaključujemo, da je treba **osveščanje mladostnikov o preventivnih načelih zaščite pred UV sevanjem ohraniti in okrepiti.**

# UVOD

Število novih primerov raka kože v zadnjih desetletjih tako v Sloveniji kot tudi drugod po svetu narašča. Škodljivi učinki prekomernega izpostavljanja ultravijoličnim (UV) žarkom so številni, odražajo se na koži, očeh in imunskemu sistemu. S pravilnim samozaščitnim ravnanjem lahko njihov pojav zmanjšamo ali preprečimo. Tudi pojav ene najtežjih posledic, malignega melanoma, ki je lahko za človeka usoden.

Med vzroke za porast kožnega raka, nemelanomskega in melanomskega, lahko na eni strani uvrstimo večjo moč sončnega sevanja, ki jo lahko pripišemo tanjšanju zaščitnega ozonskega plašča v stratosferi in vplivu podnebnih sprememb. Na drugi strani pa se srečujemo s tveganim vedenjem. To je prekomerno izpostavljanje UV sevanju, tako sončnemu kot umetnih virov (solariji). Prekomerno izpostavljanje UV sevanju je posledica neosveženosti in vpliva modnega trenda, ki že od prve polovice prejšnjega stoletja, kljub intenzivnemu osveščanju v zadnjih desetletjih, še vedno narekuje zagorelo polt. Dermatologi opozarjajo, da nobena zagorela polt ni zdrava, temveč je le odraz poškodbe kože.

Zaradi preprečevanja kasnih posledic izpostavljanja UV sevanju (razne oblike kožnega raka, nastanek sive mreže) potekajo na globalni ravni in tudi v Sloveniji številni programi in kampanje za osveščanje prebivalstva o nevarnostih in načinih zaščite pred prekomernim izpostavljanjem UV sevanju.

Izpostavljanje UV sevanju je glavni dejavnik tveganja za razvoj kožnega raka, opekline v otroštvu so dokazano dejavnik tveganja za pojav melanoma v kasnejših letih, do 18. leta dosežemo kar 80 % celotne življenjske izpostavljenosti soncu, zato je osveščanje otrok in najstnikov o škodljivih posledicah prekomernega izpostavljanja UV žarkom in samozaščitnih ukrepih, izrednega pomena.

Številne države so ob preventivnih programih za zaščito pred soncem s prepovedjo obiska solarijev v ne zdravstvene namene za mlajše od 18 let že zakonsko omejile izpostavljanje UV sevanju v solarijih. Med omenjenimi državami so številne države v EU (npr. Avstrija, Belgija, Finska, Nemčija, Italija, Francija ...) in v ZDA. Še dlje so šli v Braziliji in Avstraliji, kjer so uporabo solarijev v namene pridobivanja zagorele polti prepovedali tako za mlade kot za odrasle.

V Sloveniji to področje še vedno ureja Pravilnik o minimalnih sanitarno zdravstvenih pogojih za opravljanje dejavnosti higienske nege in drugih podobnih dejavnosti (Ur. l. RS, št. 104/09 in 17/11 – ZTZPUS-1), ki je bil v ta namen dopolnjen leta 2009. V prilogi omenjenega pravilnika Ministrstvo za zdravje opozarja na možne posledice UV žarkov za kožo in oči ter odsvetuje uporabo solarija nekaterim skupinam prebivalstva, med drugim mlajšim od 18 let. Vsem uporabnikom solarijev pa odsvetuje več kot 10 obiskov solarija letno. NIJZ že več let zagovarja stališče, da naj bi bilo obiskovanje solarijev za kozmetične namene v Sloveniji zakonsko omejeno vsaj za mlajše od 18 let.

Pod okriljem NIJZ v Sloveniji že od leta 2007 poteka preventivni program Varno s soncem, namenjen predšolskim otrokom iz vrtcev in osnovnošolcem. Usmerjen je v osveščanje o zaščiti pri izpostavljanju soncu.

Rezultati ankete bodo v pomoč pri odločitvi ali je potrebno okrepiti tudi ciljano osveščanje dijakov.

## NAMEN IN CILJI ANKETE

Z anketiranjem srednješolcev smo želeli ugotoviti, kakšen je odnos dijakov v Sloveniji do zagorelosti, izpostavljanja soncu, uporabe solarijev, izvajanja zaščite pred UV sevanjem ter uporabi postopkov manikire, pri katerih se za sušenje nohtov uporabljajo UV oziroma LED svetilke.

Rezultati ankete bodo služili za oblikovanje preventivnih promocijskih gradiv in aktivnosti za osveščanje mladostnikov, zlasti v starosti od 15 do 19 let, o vplivih UV sevanja na zdravje in možnostih zaščite.

V primeru, da bomo z anketo pri mladostnikih ugotovili tvegano vedenje (prekomerno izpostavljanje soncu in neustrezno izvajanje zaščitnih ukrepov), bomo:

- pripravili preventivna promocijska gradiva in aktivnosti za osveščanje mladih o škodljivih posledicah izpostavljanja soncu in pomenu izvajanja zaščite pred soncem.

V primeru, da bomo z anketo ugotovili prekomerno rabo solarijev med dijaki, bomo:

- z rezultati ankete ponovno podprli z naše strani že večkrat izražen predlog spremembe Pravilnika o minimalnih sanitarno zdravstvenih pogojih za opravljanje dejavnosti higienske nege in drugih

podobnih dejavnosti (Ur. l. RS, št. 104/09 in 17/11 – ZTZPUS-1) in sicer sedanje odsvetovanje v prepoved obiskovanja solarijev v ne zdravstvene namene, vsaj za mlajše od 18 let. K temu bomo poskušali pridobiti tudi druga združenja in institucije;

- pripravili preventivna promocijska gradiva in aktivnosti za osveščanje mladih s poudarkom na škodljivih posledicah obiskovanja solarijev ter za vzpostavitev ustreznega odnosa do zagorelosti.

V primeru, da bomo z anketo ugotovili zelo razširjeno uporabo postopkov manikire, pri katerih se za sušenje nohtov uporabljajo UV oziroma LED svetilke, bomo:

- pripravili preventivna promocijska gradiva za seznanitev mladih o nevarnostih in potencialnih tveganjih, ki jih lahko prinaša redna, dolgotrajna uporaba omenjenih postopkov manikire.



# METODE DELA

Izvedli smo naslednje aktivnosti:

- Oblikovali smo vprašalnik v e-obliki v sklopu portala 1KA;
- Zbrali smo naslove vseh srednjih šol v Sloveniji ter ločeno obravnavali vzorec srednjih šol, ki smo jih k izpolnjevanju ankete povabili že v letu 2015;
- Srednje šole smo povabili k sodelovanju in izvedli anketo. Uporabili smo enak vprašalnik na dveh različnih spletnih povezavah: na eni za vzorec srednjih šol iz leta 2015 in na drugi za vse ostale srednje šole;
- Obdelali smo vprašalnike in pripravili poročilo.

## Oblikovanje anketnega vprašalnika v e-obliki

Na spletnem portalu 1KA smo oblikovali vprašalnik z naslovom »Odnos mladih do zagorelosti« (Priloga 1), v katerem smo dijake zaprosili za odgovore.

Vprašalnik je sestavljen iz 5 sklopov in dodatnega vprašanja:

- **1. sklop:** 6 splošnih vprašanj (spol, starost, vprašanja glede srednje šole).
- **2. sklop\*:** 10 vprašanj za določitev fototipa kože po Fitzpatricku.
- **3. sklop:** 14 vprašanj o odnosu dijakov do zagorelosti ter odnosu do izpostavljanja soncu, uporabi zaščitnih sredstev ter izvajanju zaščitnih ukrepov. Zanimalo nas je tudi, kakšen odnos do zagorelosti in izpostavljanja soncu imajo njegovi bližnji, družinski člani in prijatelji.
- **4. sklop:** 11 vprašanj o rabi solarijev. Poleg vprašanj o osebnem odnosu anketiranca do zagorelosti in obiskovanja solarijev, nas je zanimalo tudi, kakšen odnos do zagorelosti in obiskovanja solarijev imajo njegovi bližnji, družinski člani in prijatelji.
- **5. sklop\*:** 5 vprašanj o uporabi postopkov manikire, kjer se za sušenje nohtov uporablja UV/LED svetilko.
- **Dodatno vprašanje:** za okvirno predstavo o anketirančevem poznavanju vpliva UV sevanja na zdravje.

\*Opomba: 2. in 5. sklop vprašanj niso predmet obravnave tega poročila.

Vprašalnik letošnje ankete vsebuje vsa vprašanja iz vprašalnika ankete iz leta 2015 (1. do 4. sklop in dodatno vprašanje), sklop vprašanj za določitev fototipa kože po Fitzpatricku ter nov, 5. sklop vprašanj o uporabi postopkov manikire, kjer se za sušenje nohtov uporablja UV/LED svetilko.

Vseh vprašanj v vprašalniku je 47; od tega je šest demografskih (spol, starost ...), eno vprašanje je namenjeno ugotovitvi poznavanja vpliva UV sevanja na zdravje, v preostalih pa dijake sprašujemo glede stališč do izpostavljanja UV sevanju in njihovih dosedanjih izkušenj tako glede izvajanja zaščite kot tudi o morebitnih akutnih posledicah izpostavljanja UV sevanju. Nekatera od zastavljenih vprašanj so radarskega tipa – izbran odgovor vpliva na kreiranje individualnih priporočil za izvajanje zaščite pred UV sevanjem.

## **Spletno anketo iz leta 2015 smo namreč nadgradili in ima dodano vrednost za anketiranca.**

1. Kot rezultat obdelave izbranih odgovorov na vprašanja anketiranec na koncu izpolnjevanja spletne ankete dostopa do pdf dokumenta/gradiva z:
  - informacijo in pojasnilom o tem, kakšen fototip kože ima po Fitzpatricku,
  - anketirancu prilagojenimi priporočili za ustrezno izvajanje zaščite pred UV sevanjem. V priporočilih je izrisan diagram, iz katerega je razvidno, kako (dobro) anketiranec izvaja zaščito pred UV sevanjem oziroma izvajanje katerih področij zaščite bi lahko izboljšal. Primer individualnih priporočil za anketiranca je prikazan v Prilogi 2.
2. Anketirancu na koncu ankete ponudimo tudi povezavo na filmček »O UV sevanju in njegovih vplivih na zdravje«, s katerim lahko na strnjen način, v nekaj minutah, prejme osnovne informacije o vplivih UV sevanja na zdravje in o priporočenem preventivnem ravnanju, [dostop do videa](#).

## **Določitev vzorca srednjih šol**

Vzorec: popolno zajetje dijakov 3. in 4. letnikov srednjih šol v Sloveniji v šolskem letu 2022/2023.

- Za primerjavo letošnjih odgovorov in odgovorov na enaka vprašanja, ki smo jih postavili dijakom v anketi leta 2015, smo ločeno obravnavali vzorec srednjih šol, ki smo jih k izpolnjevanju ankete povabili že v letu 2015;

Pojasnilo:

Ker je anketa anonimna (tako kot je bila tudi anketa leta 2015), se ne da ugotoviti, iz katerih šol so se dijaki odzvali. Iz odgovorov je namreč razvidno le, kateri srednješolski program obiskuje anketiranec.

Vabilo za sodelovanje smo poslali na vse srednje šole in ravnatelje zaprosili, da povezavo do ankete posredujejo svojim dijakom in nam sporočijo, če na šoli ne bi bili pripravljeni sodelovati. Noben ravnatelj ni sporočil, da ne želijo sodelovati v anketi.

Dijakom smo enak vprašalnik ponudili prek dveh različnih spletnih povezav. Za primerjavo rezultatov anket (2015 in 2023) smo namreč eno povezavo posredovali ravnateljem 32 srednjih šol, ki smo jih k sodelovanju v anketi povabili že v letu 2015. Z namenom, da bi dobili širši vpogled v oceno stanja odnosa dijakov do zagorelosti in obiskovanja solarijev smo drugo spletno povezavo posredovali vsem ostalim srednjim šolam v Sloveniji (120 šol).

Za oceno stanja osveščenosti dijakov v letu 2023 smo uporabili odgovore iz baz podatkov z obeh spletnih povezav, ki sta bili dostopni vsem srednjim šolam v Sloveniji. Za primerjavo rezultatov anket (2015 in 2023) pa smo uporabili samo bazo podatkov s spletne povezave, ki je bila dostopna istemu vzorcu srednjih šol, ki smo jih k izpolnjevanju ankete povabili že leta 2015. V letu 2015 smo k sodelovanju povabili 32 naključno izbranih srednjih šol. Pri določanju naključnega vzorca šol smo takrat upoštevali velikost posameznih zdravstvenih regij oz. število srednjih šol na tem območju in zastopanost različnih srednjih šol oziroma različnih srednješolskih programov v Sloveniji.

V letu 2023 smo tako vabilo poslali ravnateljem vseh srednjih šol v Sloveniji (152).

## Potek zbiranja podatkov

Ravnatelje vseh srednjih šol smo sredi februarja (16. 2. 2023) in ponovno konec marca (29. 3. 2023) po elektronski pošti povabili k sodelovanju.

Spletni vprašalnik smo pripravili s pomočjo orodja za pripravo spletnih anket 1KA. Zbiranje podatkov je potekalo po metodi Web CSAQ, to je način računalniško podprtega spletnega anketiranja. Anketiranec pri tem bere in na anketna vprašanja odgovarja brez prisotnosti anketarja, odgovori pa se sproti shranjujejo na spletni strežnik.

Anketa z imenom »Odnos mladih do zagorelosti« je bila na spletnem portalu 1KA na dveh spletnih mestih:

- <https://anketa.nijz.si/zagorelost20231>  
(dostopna vzorcu srednjih šol, ki smo jih povabili k sodelovanju že leta 2015),
- <https://anketa.nijz.si/zagorelost2023>  
(dostopna vsem ostalim srednjim šolam v Sloveniji).

Anketa je bila dostopna za izpolnjevanje od 15.2.2023 do 15.4.2023. V tem času smo na prvi navedeni spletni povezavi zabeležili 2015 klikov na nagovor, v celoti ali delno je anketo izpolnilo 1137 dijakov; na drugi navedeni spletni povezavi pa smo zabeležili 3996 klikov na nagovor, v celoti ali delno je anketo izpolnilo 2542 dijakov.

**Končno število ustrezno izpolnjenih, uporabnih anket iz obeh baz podatkov znaša 2751** (po izločitvi praznih in podvojenih ali kako drugače neustreznih vnosov, npr. manjkajo odgovori na ključna vprašanja, neustrezen status anketiranca itd.).

## Obdelava anketnih vprašalnikov

Postopek obdelave anketnih vprašalnikov je zajemal več korakov. Začeli smo z uporabo spletnega portala 1KA, kjer smo izvedli prvotno obdelavo podatkov z uporabo standardnih statističnih metod. Nadaljnjo obdelavo smo izvedli s pomočjo računalniških programov, kot sta Microsoft Office Excel 2013 in IBM SPSS Statistics 25.0. Pred izvedbo analiz smo izvedli tudi postopek čiščenja baze podatkov. To je vključevalo izločanje neustreznih vprašalnikov ter tistih, kjer je manjkala večina odgovorov. Za ugotavljanje povezav med spremenljivkami ter iskanje statistično značilnih razlik v deležih med posameznimi skupinami smo uporabili test hi-kvadrat in z-test (angl. Column proportions test). Za določitev statistične značilnosti rezultatov smo kot kriterij vzeli vrednost  $p \leq 0.05$ . Računali smo tudi stopnje natančnosti ocen. Če je ocena manj natančna, a še vedno sprejemljiva, je zraven v oklepaju zapisana črka M (kar pomeni, da je standardna napaka ocene deleža na intervalu od 5 % do vključno 15 %). V primeru, ko pa je ocena premalo natančna za objavo, je označena s črko N (kar kaže, da je standardna napaka ocene deleža večja od 15 %). Kadar pri posameznih ocenah ni posebnih oznak, to pomeni, da so ocene dovolj natančne.

# REZULTATI

Z anketo smo želeli ugotoviti, kakšen odnos imajo dijaki do zagorelosti, izpostavljanja soncu, obiskovanja solarijev in upoštevanja samozaščitnih ukrepov. Zanimalo nas je tudi, če se dijaki, ki se namerno izpostavljajo soncu ali ne upoštevajo zaščitnih ukrepov ali obiskujejo solarije, v kateri od značilnosti razlikujejo od dijakov, ki tega ne počnejo.

Analiza ankete obsega:

- Splošne podatke o vseh anketirancih, ki so sodelovali v letošnji anketi.
- Odgovore anketirancev na usmerjena vprašanja o odnosu do zagorelosti in izpostavljanja soncu ter o upoštevanju samozaščitnih ukrepov, o uporabi solarijev in o poznavanju vpliva UV sevanja na zdravje.
- Primerjave na izbrana vprašanja med dijaki, ki se namerno izpostavljajo soncu in/ali ne upoštevajo zaščitnih ukrepov in/ali obiskujejo solarije ter dijaki, ki tega ne počnejo.
- Primerjavo rezultatov ankete glede na spol anketirancev in primerjavo rezultatov obravnavane ankete z rezultati ankete iz 2015.

## Prikaz rezultatov s komentarji

### Splošni podatki o anketirancih

Anketo o zagorelosti je v letu 2023 izpolnilo 2751 dijakov, 1814 (68 %) deklet in 847 (32 %) fantov.

Anketiranci so bili rojeni med leti 2003 in 2007. Največ med njimi je bilo rojenih leta 2005 (36 %), najmanj pa leta 2003 (4 %).

**Tabela 1:** Srednja šola, ki so jo obiskovali dijaki

Srednja šola	Število	%
Gimnazija	1040	38
Srednja zdravstvena šola	437	16
Srednja šola z eno izmed tehniških smeri ali računalništva	340	12
Srednja šola - smeri poklicne/strokovne izobrazbe: frizer, kozmetični ali farmacevtski tehnik	358	13
Srednja ekonomska ali trgovska šola	254	9
Srednja gostinska ali turistična šola	26	1
Srednja pedagoška ali vzgojiteljska šola	68	2
Drugo	220	8
<b>SKUPAJ</b>	<b>2743*</b>	<b>100</b>

Tabela 1 prikazuje, katero srednjo šolo so obiskovali anketirani dijaki. Ker podatek o srednji šoli ni bil obvezen odgovor, se število dijakov (2743) nekoliko razlikuje od uvodoma navedenega skupnega števila anketirancev (2751). Med dijaki, ki so izpolnili anketo, jih je največ obiskovalo gimnazijo (38 %), sledi srednja zdravstvena šola (16 %).

## Usmerjena vprašanja glede odnosa do zagorelosti in izpostavljanja soncu ter upoštevanja samozaščitnih ukrepov

Pri mladih na oblikovanje odnosa do življenja poleg družinskega okolja vpliva okolica, v kateri odrasčajo, njihovi bližnji, vzorniki pa tudi splošni trendi in prepričanja, ki vladajo v družbi, del katere so.

Pričakujemo, da je tako tudi glede odnosa do zagorelosti.

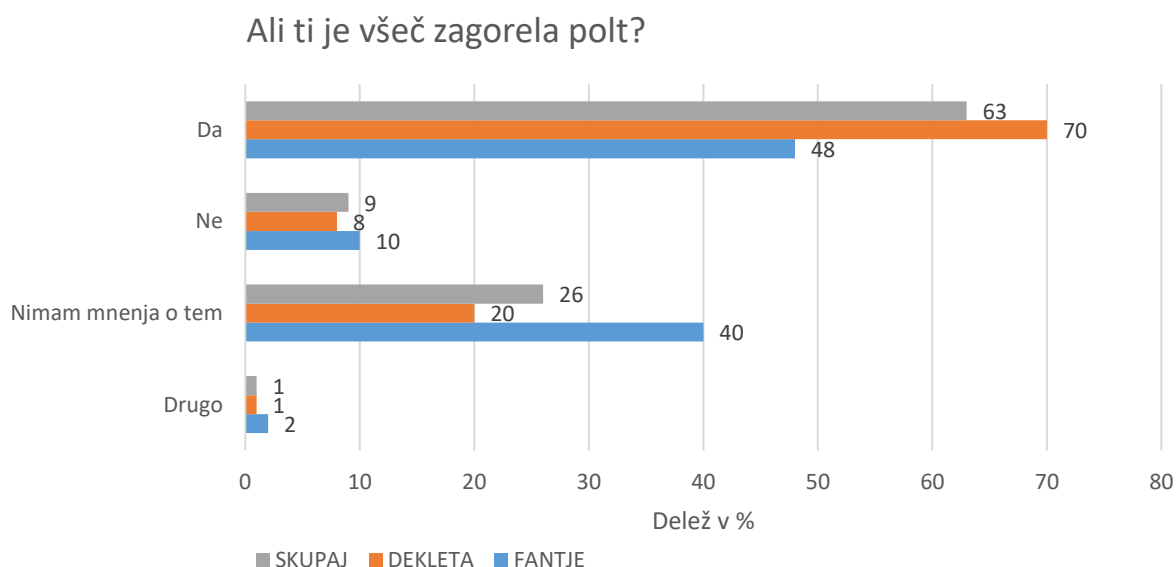
Vprašanja v tem sklopu ankete smo zastavili tako, da nas je najprej zanimalo ali je trenutno mladim in njim najbližjim sploh všeč zagorela koža. Če to drži, lahko namreč z veliko verjetnostjo pričakujemo, da so mladi pripravljeni narediti marsikaj, da bi bili zagoreli.

V nadaljevanju smo jih zato spraševali, kako se sami in njihovi najbližji izpostavljajo soncu in kakšne zaščitne ukrepe pri tem uporabljajo.

### VŠEČNOST ZAGORELE KOŽE

Dvema tretjinama dijakov je zagorela polt všeč, le slabi desetini zagorela polt ni všeč.

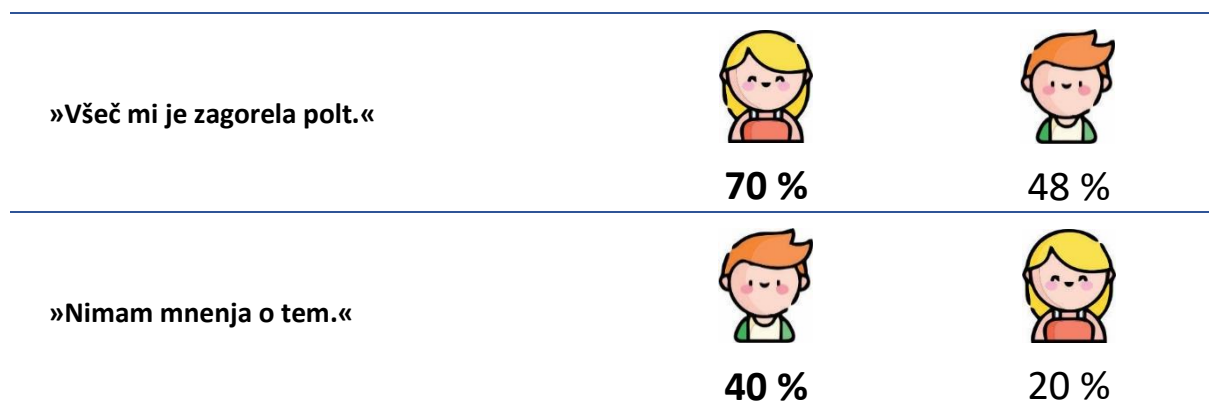
Presenetilo nas je, da dobra četrtina anketiranih dijakov o tem nima mnenja (Slika 1).



**Slika 1:** Všečnost zagorele (po sončenju porjavele) polti

Slika 1 prikazuje razliko med deleži po spolu glede všečnosti zagorele polti. Delež odgovorov med fanti in dekleti se razlikuje. Pri tem je statistično značilno več deklet kot fantov odgovorilo, da jim je všeč

zagorela (po sončenju porjavela) polt. Statistično značilno več fantov kot deklet nima o tem izraženega mnenja.

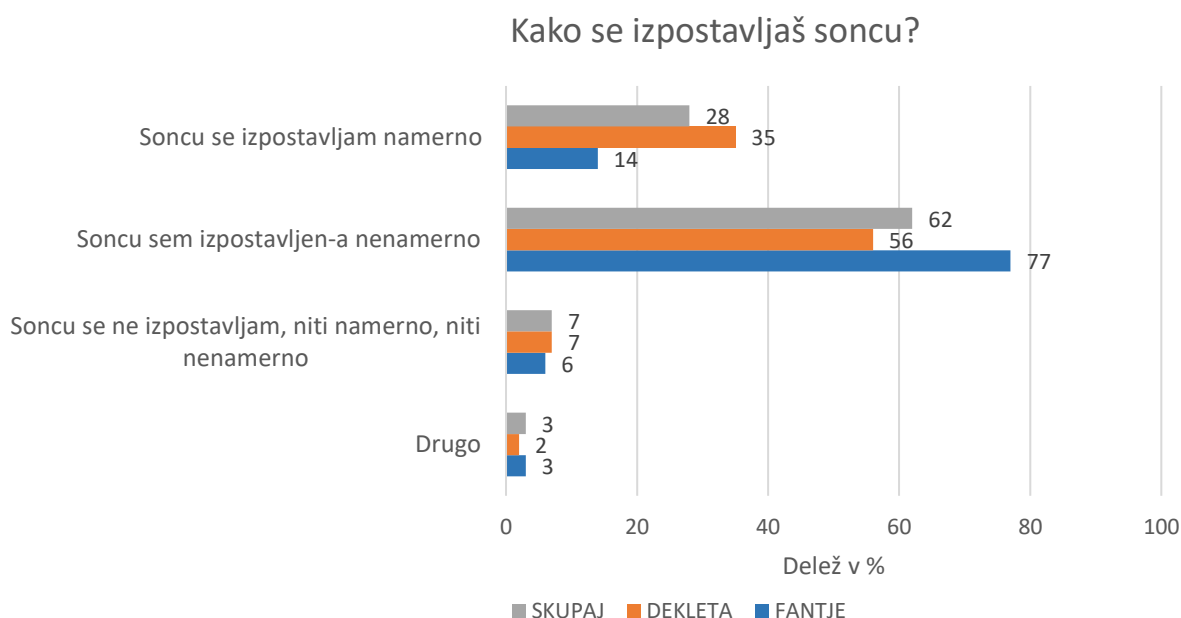


V zadnjih desetletjih se v Sloveniji izvajajo preventivni programi in kampanje, ki opozarjajo na škodljivost pretiranega izpostavljanja soncu in pozivajo k ohranjanju naravne polti. Pogoste so tudi medijske objave z obravnavano vsebino, še posebej konec pomladi in poleti.

Kljub temu pri primerjavi odgovorov glede všečnosti zagorele polti med anketama izvedenima med dijaki v letu 2015 in v letu 2023 nismo ugotovili statistično značilnih razlik.

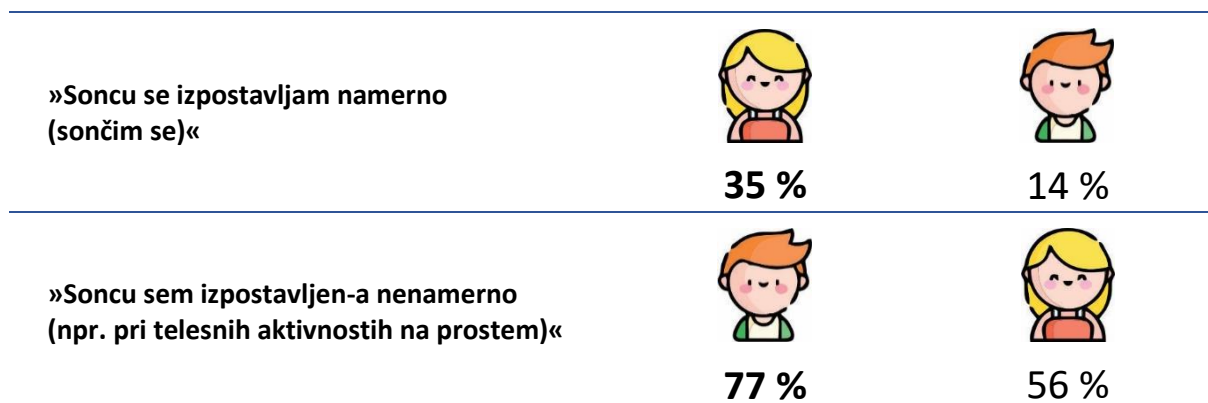
## IZPOSTAVLJANJE SONCU

Največ dijakov (62 %) je odgovorilo, da so soncu izpostavljeni nenamerno. Da se soncu ne izpostavlja je navedla manj kot desetina dijakov. **Slaba tretjina dijakov pa se soncu izpostavlja namerno** (Slika 2).



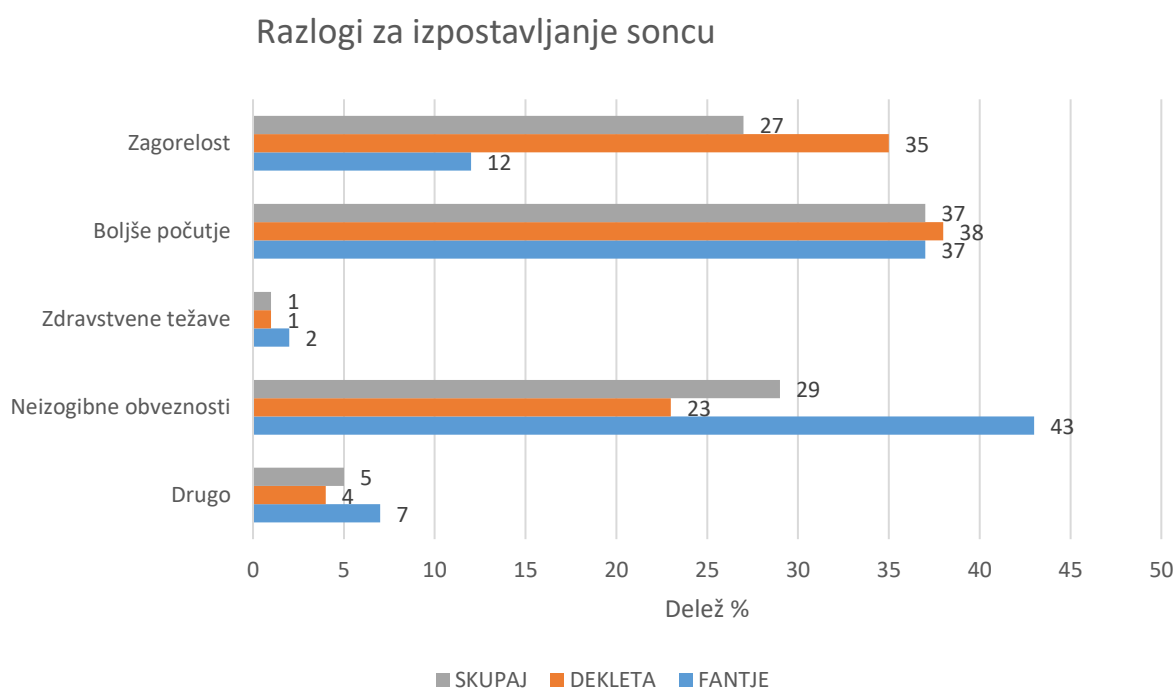
**Slika 2:** Namernost izpostavljanja soncu

Pri izbranih odgovorih na vprašanje o načinih izpostavljanja soncu obstajajo statistično značilne razlike glede na spol. Statistično značilno več deklet kot fantov se izpostavlja soncu namerno. Statistično značilno več fantov kot deklet se soncu izpostavlja nenamerno.



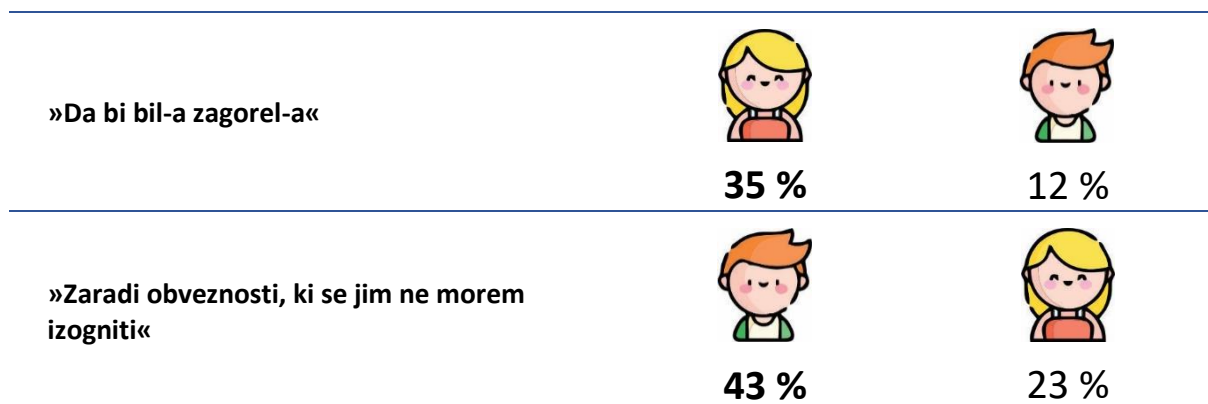
Statistično značilne razlike obstajajo tudi v odnosu do zagorelosti pri **dijakom bližnjih osebah**. Statistično značilno se soncu namerno izpostavlja več prijateljic deklet kot prijateljev fantov.

Dijaki (Slika 3) se izpostavlja soncu najpogosteje zaradi boljšega počutja. Po pogostnosti skoraj enakovredno (po slaba tretjina), sledita dva razloga; obveznosti, ki se jim ne morejo izogniti in pridobivanje zagorele polti. **Zaradi želje po zagorelosti se soncu izpostavlja kar 28% dijakov.** Dijaki so kot druge razloge navedli: »da lahko pridobim več vitamina D, da ne bi zgedala bela kot stena med poletjem, delo na kmetiji, ker se ukvarjam s športom/treningi, zato kr sonce sije in ne bom cel dan v senci sam zato ker nekdo tak reče ...« (Slika 3).



**Slika 3:** Razlogi za izpostavljanje soncu

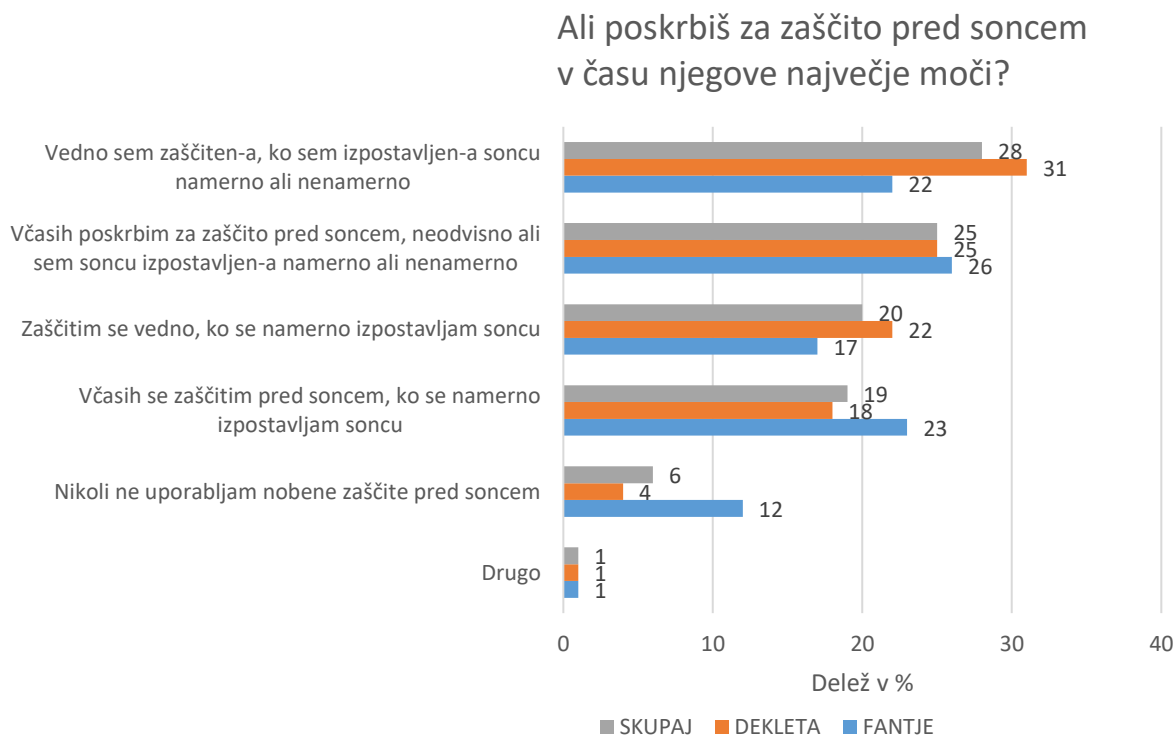
Pri navajanju razlogov za izpostavljanje soncu obstoje dokazljive razlike glede na spol: statistično značilno več deklet kot fantov se izpostavlja soncu zaradi želje po zagorelosti. Statistično značilno več fantov kot deklet se soncu izpostavlja zaradi obveznosti, ki se jim ne morejo izogniti.



Statistično dokazljive razlike glede izpostavljanja soncu zaradi želje po zagorelosti smo ugotovili tudi pri primerjavi rezultatov anket iz leta 2015 in 2023. **Spodbudna je ugotovitev, da se v letu 2023 manj dijakov izpostavlja soncu zaradi pridobivanja zagorele polti v primerjavi z letom 2015.**

## IZVAJANJE ZAŠČITNIH UKREPOV





V času največje moči sonca se le 28% dijakov vedno zaščiti, ko so izpostavljeni soncu in 6 % dijakov se nikoli ne zaščiti pred soncem (Slika 4).



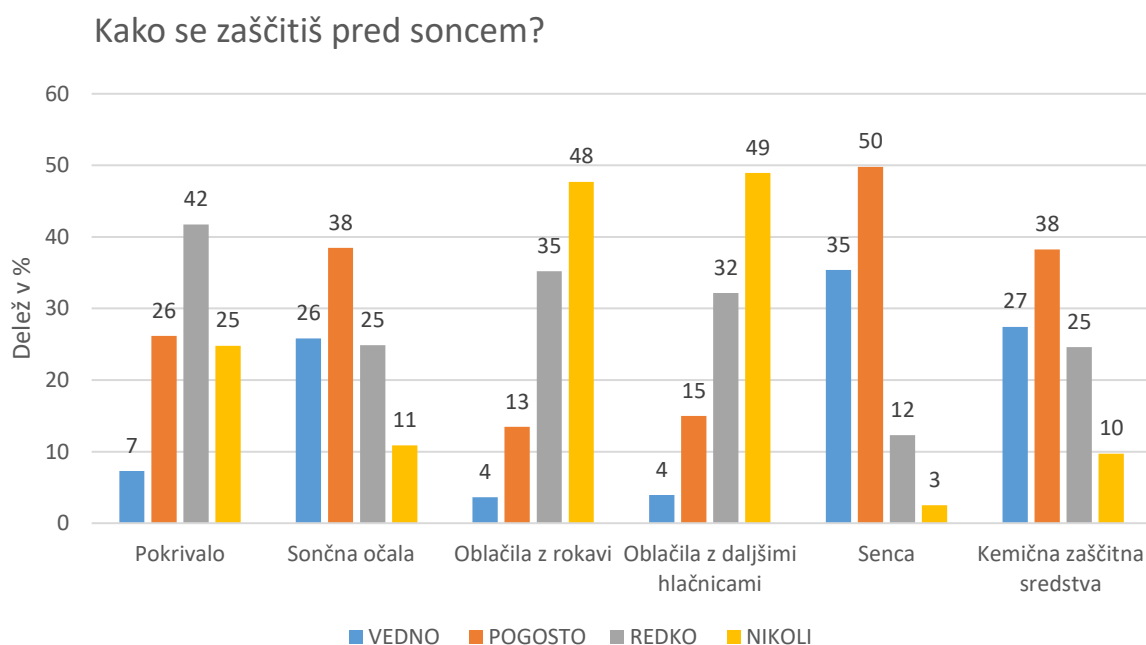
**Slika 4:** Upoštevanje zaščitnih ukrepov



Tudi pri upoštevanju oziroma izvajanju zaščitnih ukrepov so se pokazale statistično značilne razlike po spolu. Statistično značilno več deklet kot fantov se vedno zaščiti pred soncem pri dejavnostih, pri katerih so namerno ali nenamerno izpostavljene soncu. Statistično značilno več fantov kot deklet nikoli ne uporablja nobene zaščite pred soncem.

»Vedno sem zaščiten-a, ko sem izpostavljen-a soncu namerno (se sončim) ali nenamerno (npr. pri športnih aktivnostih ali pri delu na prostem)«		
	31 %	22 %
»Nikoli ne uporabljam nobene zaščite pred soncem«		
	12 %	4 %

Slika 5 prikazuje pogostost izvajanja ukrepov za zaščito pred soncem. Največ dijakov si za zaščito pred soncem v času njegove največje moči (poleti med 10. in 17. uro) poišče ali ustvari senco (85%) oziroma uporablja kemična zaščitna sredstva (65%). (opomba: upoštevana sta odgovora »vedno« in »pogosto«).

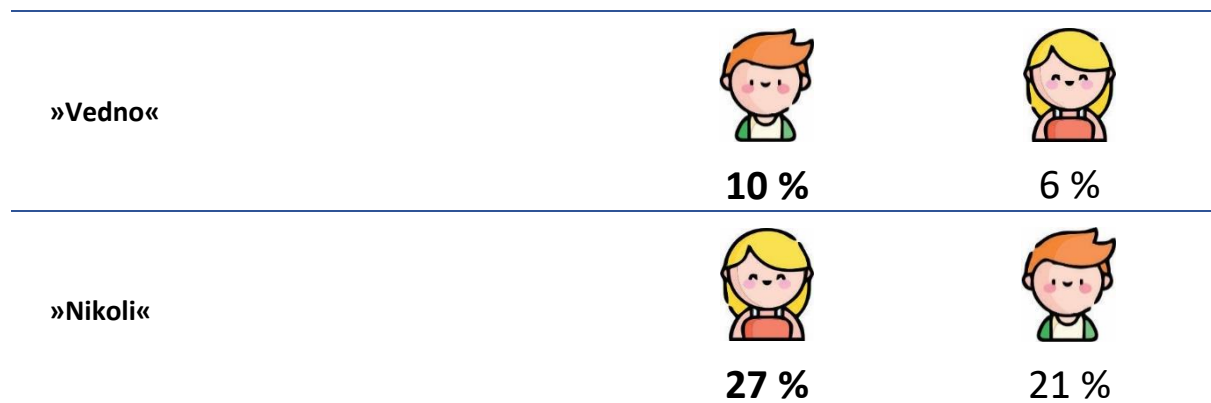


**Slika 5:** Pogostost izvajanja posameznih zaščitnih ukrepov za zaščito pred UV sevanjem v času največje moči sonca

V nadaljevanju prikazujemo pogostost izvajanja posameznih zaščitnih ukrepov za zaščito pred soncem v času njegove največje moči s poudarkom na razlikah med spoloma.

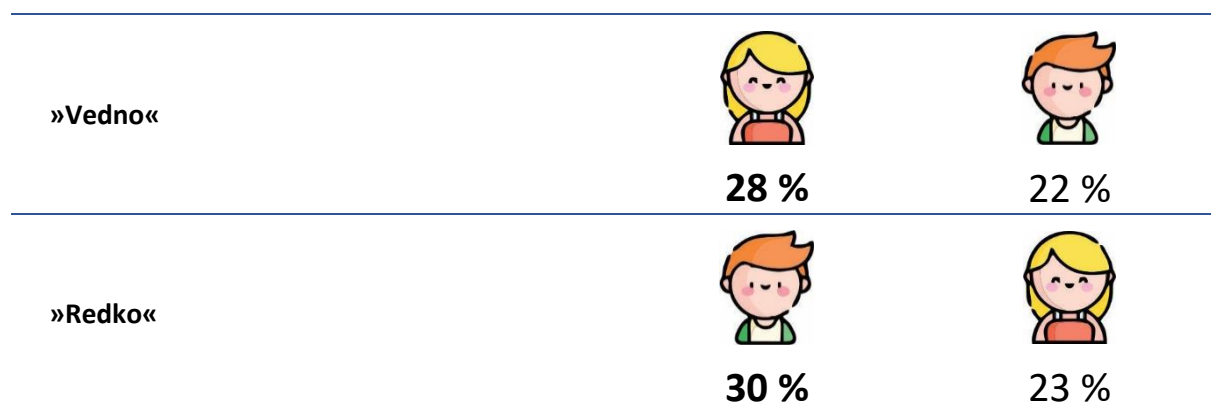
- **UPORABA POKRIVALA** (čepica, klobuk itd.)

Pokrivalo vedno uporablja statistično več fantov kot deklet.



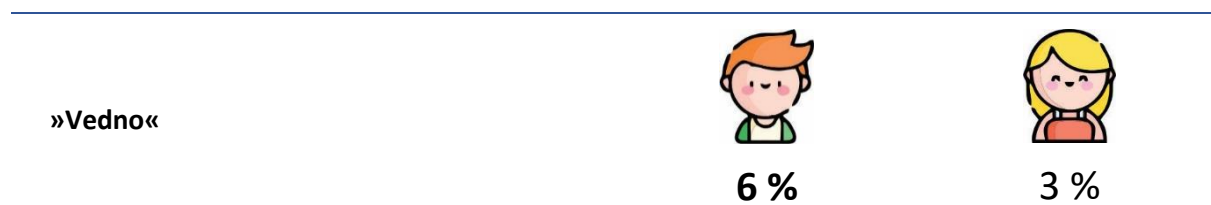
- **UPORABA SONČNIH OČAL**

Sončna očala vedno uporablja statistično značilno več deklet kot fantov.



- **UPORABA OBLAČIL Z DOLGIMI ROKAVI** (vsaj  $\frac{3}{4}$  nadlahti)

Oblačila z dolgimi rokavi vedno uporablja statistično značilno več fantov kot deklet.



- **UMIK V SENCO ALI USTVARJANJE SENCE**

Umik v senco ali ustvarjanje sence vedno izvaja/uporablja statistično značilno več deklet kot fantov.

---

»Vedno«



39 %



29 %

---

- **UPORABA KEMIČNIH ZAŠČITNIH SREDSTEV**

Pri tem je bilo anketirancem razloženo, da je ustrezna zgolj uporaba kemičnih zaščitnih sredstev (krema, losjon itd.) s SZF 30+, z zadostnim nanosom, ki ga obnavljaš vsaj na 2 uri. Primerjava med spoloma je glede spodaj navedenih kriterijev pokazala:

- **USTREZNA POGOSTOST UPORABE KEMIČNIH SREDSTEV**

Statistično značilno več deklet kot fantov vedno ustrezno uporablja kemična zaščitna sredstva.

---

»Vedno«



33 %



16 %

---

- **OBIČAJNO UPORABLJEN SZF**

Statistično značilno več deklet kot fantov uporablja kemična zaščitna sredstva s SZF 50+.

---

»SZF 50+«



32 %



20 %

---

Fantje statistično značilno pogosteje uporabljajo kemična ali naravna zaščitna sredstva, ki nimajo navedenih podatkov o SZF.

---

»Uporabljam kemična ali naravna zaščitna sredstva, ki nimajo navedenih podatkov o SZF«



3 %



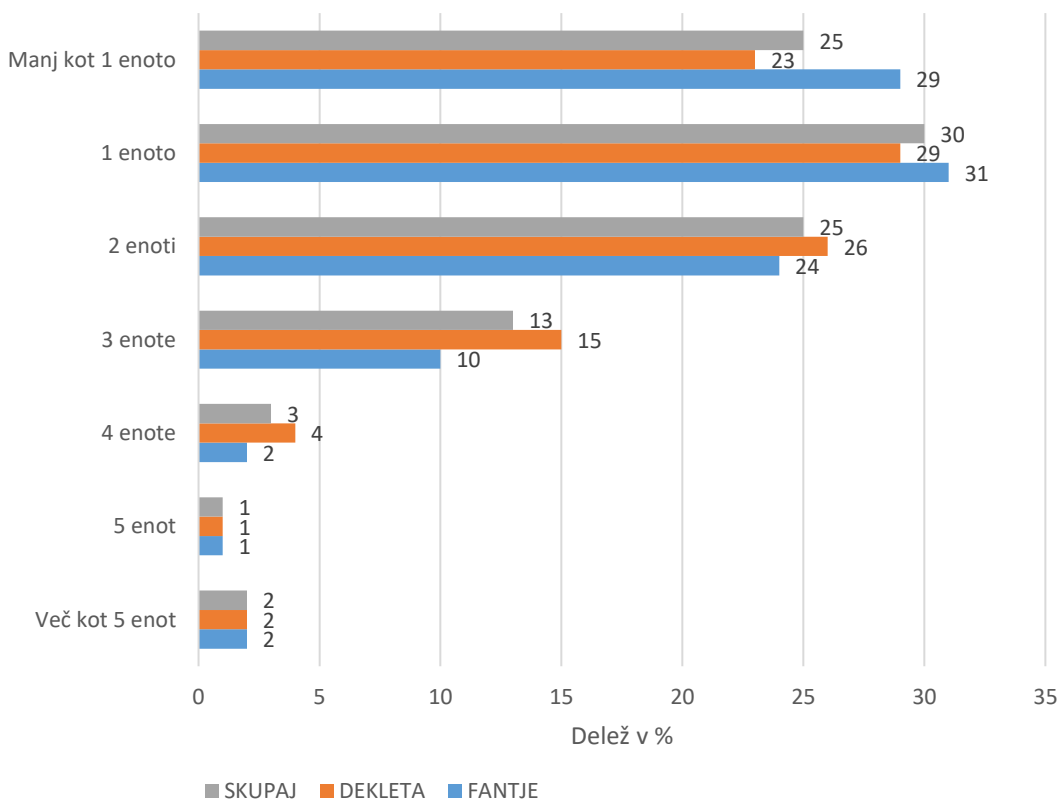
1 %

---

S primerjavo rezultatov anket iz leta 2015 in 2023 smo tudi ugotovili, da leta 2023 statistično značilno več dijakov uporablja kemična zaščitna sredstva s SZF 50+ kot v letu 2015.

- **PORABA ZAŠČITNE KREME, LOSJONA**, ocenjeno v količini uporabljenih enot na letni ravni (ena enota je običajna plastenka z zaščitnim mlekom ali losjonom oz. škatlica s kremo, približno 250 ml), podrobneje prikazano v sliki 6.

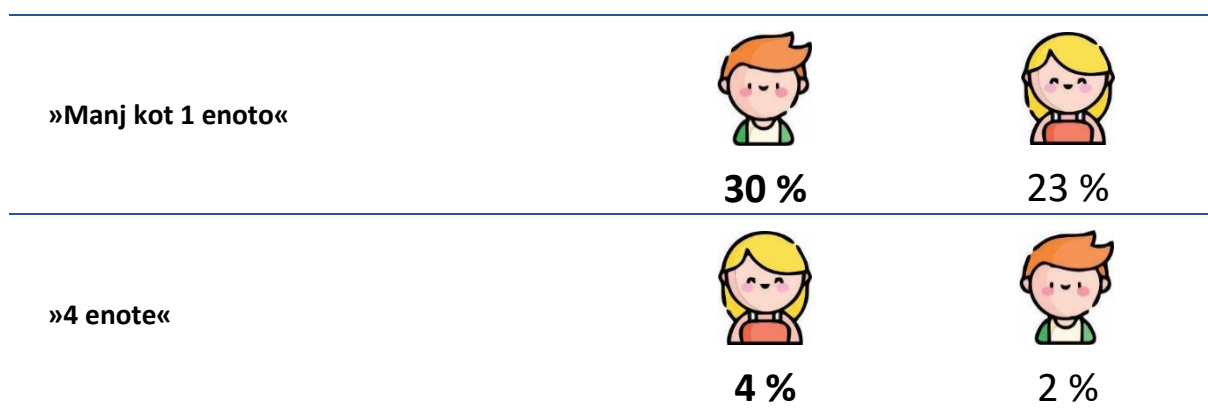
### Število uporabljenih embalaž kreme za zaščito pred soncem (250 ml) v enem letu



**Slika 6:** Uporaba kreme za zaščito pred soncem - število uporabljenih enot/leto

Največ dijakov na leto uporabi eno enoto (30%) kreme/losjona za zaščito pred soncem oziroma manj kot eno enoto ter 2 enoti (oboje po 25%).

Na osnovi analize podatka glede količine uporabljenih enot zaščitne kreme/losjona smo ugotovili, da statistično značilno več deklet kot fantov uporabi več enot.



### Ocena izvajanja zaščitnih ukrepov

Na osnovi odgovorov, ki so jih podali dijaki, smo pripravili tudi **oceno izvajanja zaščitnih ukrepov**. Prikazana je v obliki polarnega grafikona, Slika 7. V grafikonu je za vsak posamezen ukrep za zaščito pred soncem (uporaba pokrivala, ustvarjanje sence, uporaba sončnih očal itd.) v procentih prikazan delež dijakov, ki so na vprašanje »Kako se zaščitiš pred soncem?« odgovorili, da ta ukrep izvajajo »vedno« ali »pogosto«.

Ocena sledi barvam semaforja – pravilneje in doslednejše kot dijaki izvajajo ukrep, bližje zelenemu polju je umeščena točka, ki ga ponazarja. In obratno, v oziroma ob rdečem polju so umeščene točke, ki ponazarjajo ukrepe, ki jih dijaki slabše ali sploh ne izvajajo. Če bi, kar si seveda želimo, ukrep že sedaj izvajali vsi dijaki, bi bila točka umeščena na zunanjem robu zelenega polja, pri 100%.

Legenda ocene izvajanja ukrepov:

Zeleno polje – zelo dobro

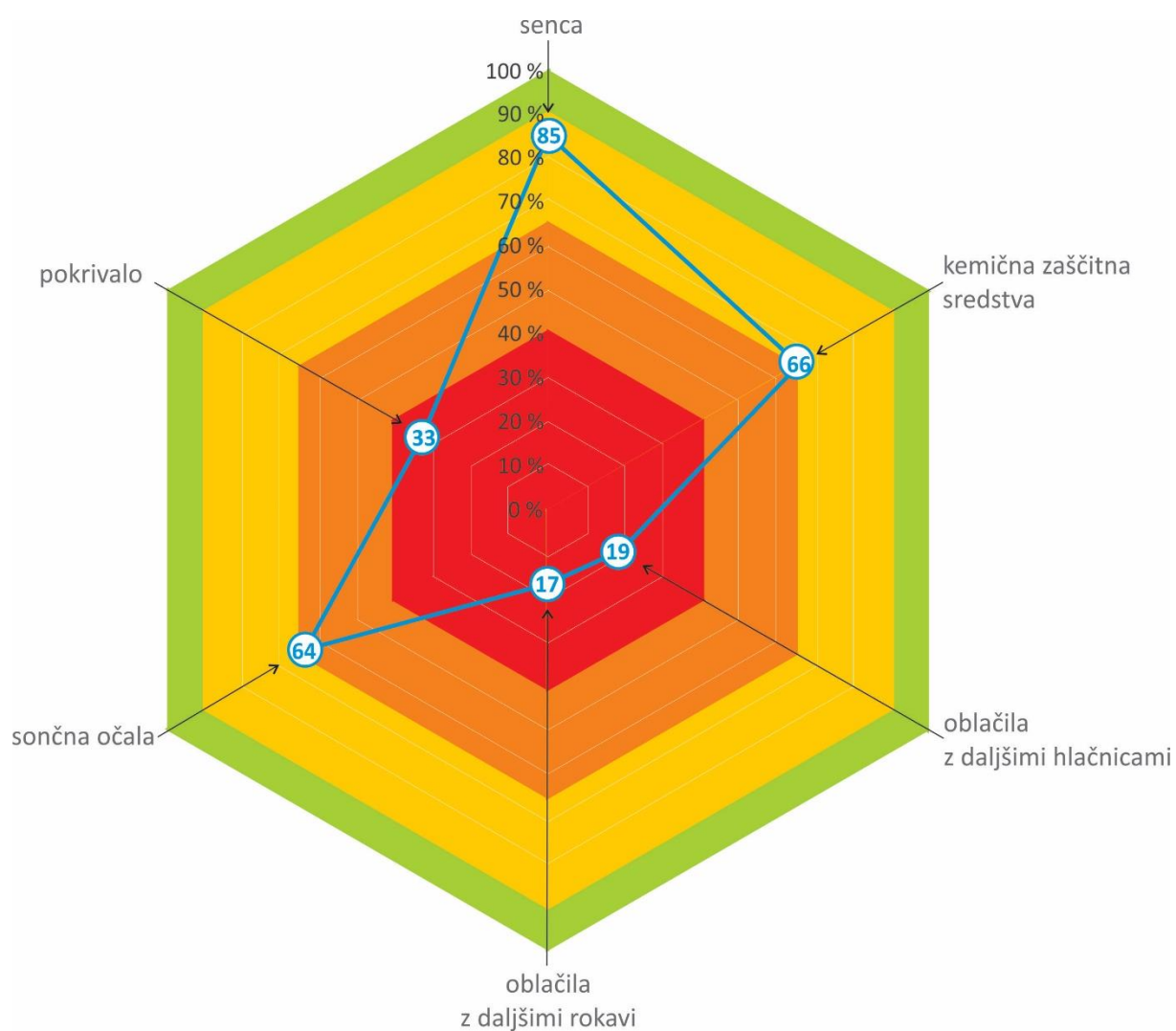
Rumeno polje – dobro

Oranžno polje – slabo

Rdeče polje – zelo slabo

Iz grafikona je razvidno, da je trenutno izvajanje ukrepov za zaščito pred soncem slabo. Lik, ki povezuje točke in ponazarja trenutno izvajanje ukrepov, je namreč pretežno v rdeče-oranžnem območju.

Do doseženega zelenega območja pri vseh ukrepih je še daleč. **Dijaki imajo še veliko možnosti za izboljšanje izvajanja ukrepov za zaščito pred soncem.**



**Slika 7:** Ocena izvajanja posameznih zaščitnih ukrepov za zaščito pred UV sevanjem v času največje moči sonca

Opomba: Izvajanje zaščitnega ukrepa »Uporaba kemičnih zaščitnih sredstev za zaščito pred soncem« je podana samo na osnovi pogostosti izbire tega ukrepa in ne tudi načina njegovega izvajanja

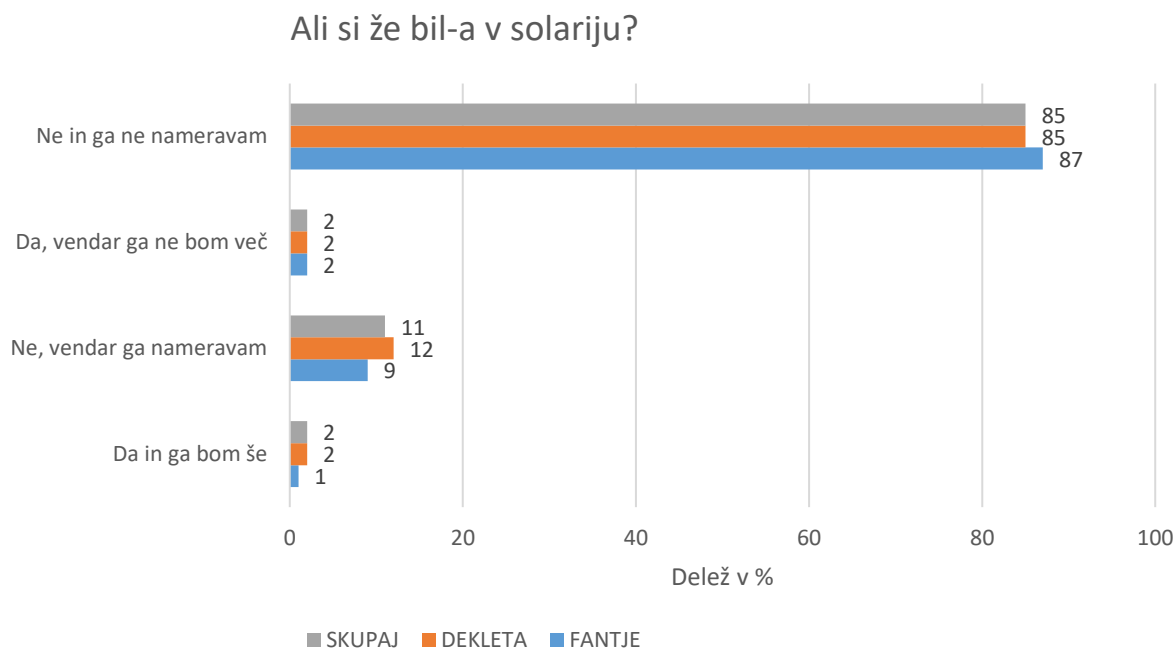
## Usmerjena vprašanja o uporabi solarijev

### UPORABA SOLARIJA

**Solarij je do sedaj že obiskalo 4 % anketiranih dijakov, od katerih jih polovica namerava obiskovati solarij tudi v bodoče, druga polovica pa obiska solarija ne načrtuje več (Slika 8).**

Dve petini dijakov je v solariju bilo samo 1-krat, slaba petina solarij obišče več kot 10 krat v letu.

Najpogosteje (dobra četrtina) so dijaki solarij uporabljali 10 minut oziroma manj kot pet minut (slaba petina dijakov) in 5 minut (nadaljnja slaba petina dijakov).



**Slika 8:** Obisk solarija do sedaj in v prihodnje - Radar 7

Analiza podatkov ni pokazala dokazljivih razlik med spoloma.

Statistično značilne razlike pa obstajajo pri primerjavi odgovorov med anketama iz leta 2015 in iz leta 2023. **Delež dijakov, ki so že bili v solariju, je leta 2015 statistično značilno večji kot leta 2023:**

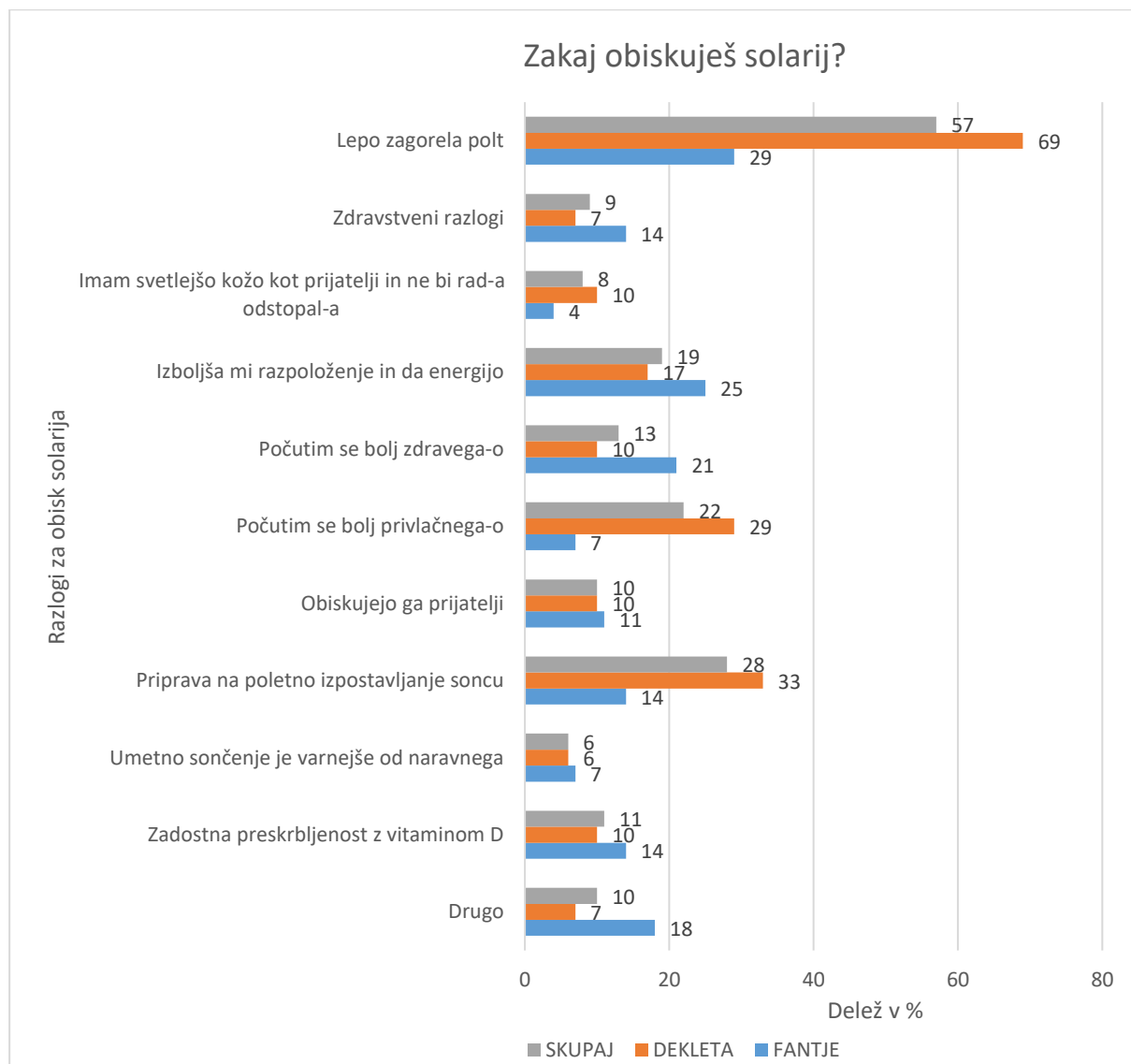
Leta 2015 je statistično značilno večji delež tistih mladostnikov, ki so **že bili v solariju**, v primerjavi z letom 2023.



Leta 2023 je statistično značilno večji delež tistih mladostnikov, ki **še niso bili v solariju**, v primerjavi z letom 2015.



Zaradi splošnega prepričanja, da zlasti dijakinje obiščejo solarij v sklopu priprav na maturantski ples, smo tudi v letu 2023 iskali povezavo med obiskom solarija in pripravami na maturantski ples. V anketi iz leta 2023 je večina dijakov (65 %) zanimala, da bi se za obisk solarija odločili izključno v sklopu priprav na maturantski ples. V sklopu priprav na maturantski ples je solarij 1-krat obiskalo 15 % dijakov, do vključno 5-krat 10 % in več kot 5-krat 10 % dijakov. Delež se nanaša na 4 % vseh anketiranih dijakov, ki so do sedaj že obiskali solarij. Med **razlogi za obisk solarija** so dijaki, ki so ga že obiskali, med danimi možnostmi največkrat izbrali zagorelo polt (58%) in pripravo na poletno izpostavljanje soncu (29%), (Slika 9).

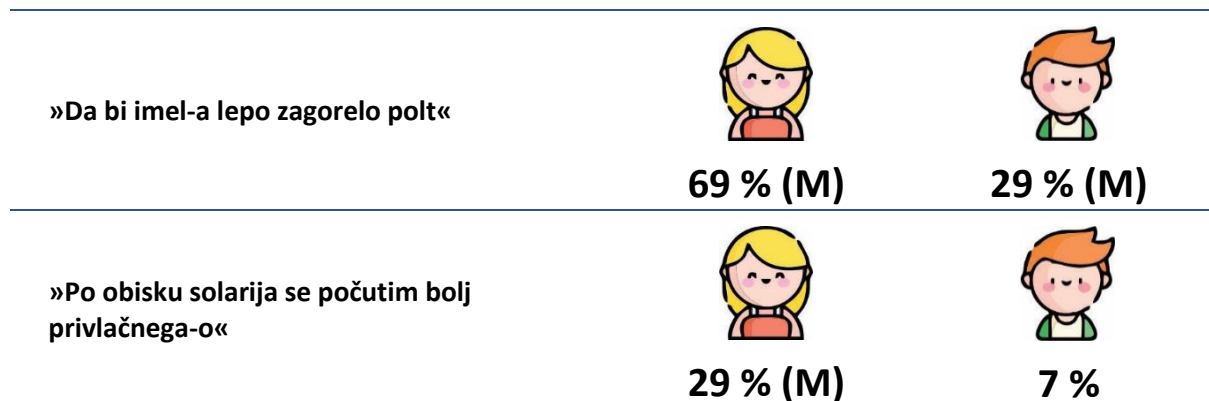


**Slika 9:** Razlogi za obisk solarija

Pod možnostjo »drugo« je bilo navedeno: zaradi zagotavljanja zadostne preskrbljenosti z vitaminom D, ker imajo svetlejšo kožo kot prijatelji in ne bi radi odstopali, ker ga obiskujejo prijatelji, zaradi zdravstvenih razlogov ali ker menijo, da je umetno sončenje varnejše od naravnega – vsako izmed naštetih možnosti je izbralo 10 ali manj % anketiranih.



Tudi pri obeh najpogosteje izbranih razlogih za obisk solarija so bile razlike med spoloma statistično značilne. Zagorelo polt si želi s pomočjo obiska solarija zgotoviti statistično značilno več deklet, ki se po obisku solarija počutijo tudi bolj privlačna.

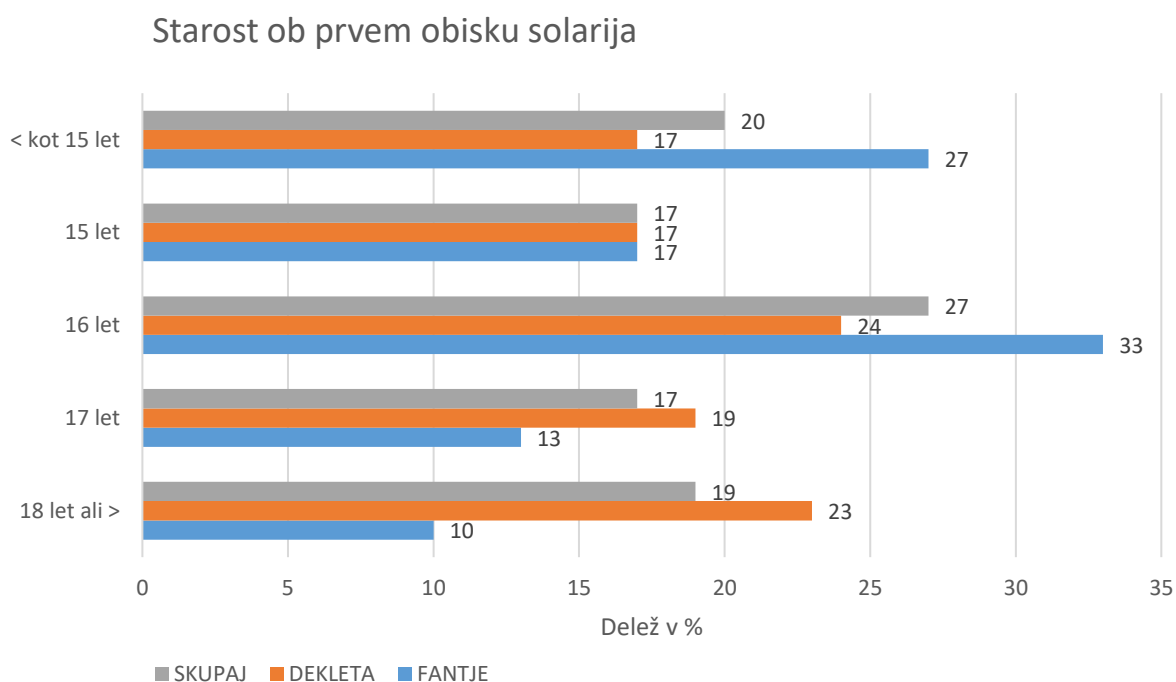


Opomba: (M) – Previdnost pri interpretaciji, ocena je manj natančna.

#### STAROST DIJAKOV PRI UPORABI SOLARIJA

Več kot polovica vseh dijakov (51 %) ni seznanjena s tem, da se v Sloveniji mlajšim od 18 let odsvetuje obisk solarija v komercialne namene, 49 % dijakov pa ne.

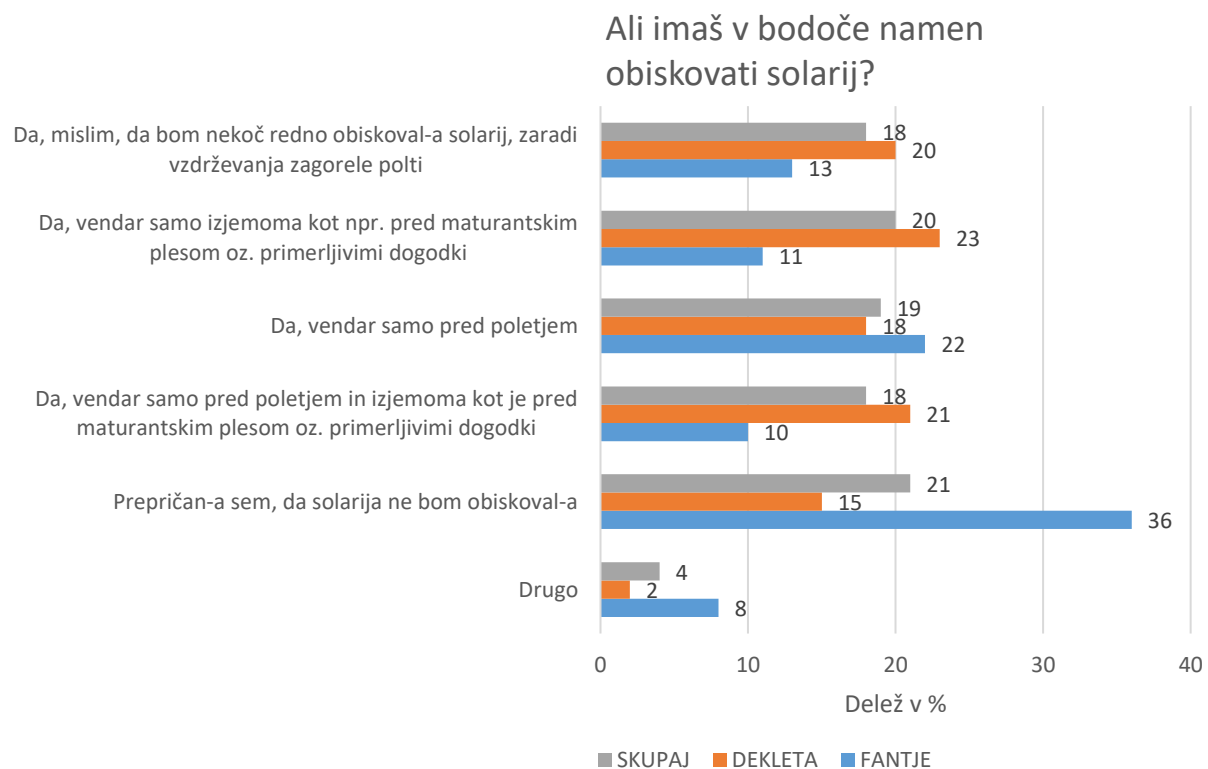
Zato ne preseneča dejstvo, da je **med dijaki, ki so solarij do sedaj že obiskali, samo petina navedla, da so bili ob prvem obisku solarija že polnoletni. Slaba petina dijakov, ki so že bili v solariju, jih je bila ob prvem obisku mlajša celo od 15 let** (Slika 10).



**Slika 10:** Starost dijakov ob prvem obisku solarija

## UPORABA SOLARIJEV V BODOČE

Zanimalo nas je tudi obiskovanje solarija v bodoče. Med dijaki, ki so na predhodno zastavljeno vprašanje, če so že kdaj obiskali solarij odgovorili z: »Da, sem bil-a in ga nameravam obiskovati tudi v bodoče.« ali pa: »Ne, za enkrat še nisem bil-a, ga pa nameravam obiskovati.« jih je manj kot četrtina prepričanih, da solarija v bodoče zagotovo ne bodo obiskovali (Slika 11).



**Slika 11:** Namen obiskovanja solarija v bodoče

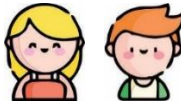


## POZNAVANJE VPLIVA UV SEVANJA NA ZDRAVJE MED DIJAKI

V okviru ankete smo s prošnjo po opredelitvi do nekaterih trditev\* o vplivu UV sevanja na človekovo zdravje preverili znanje dijakov o vplivu UV sevanja na kožo in zdravje.

(\*Opomba: vse trditve, ki smo jih navedli, držijo/so pravilne)









Največ dijakov (75%) je kot pravilno označilo trditev »**Prekomerna izpostavljenost UV sevanju (sonce ali umetni viri: solariji), zlasti v otroštvu, dokazano poveča tveganje za nastanek kožnega raka v odrasli dobi**«. Tabela 2 prikazuje odgovore dijakov glede pravilnosti navedenih trditev:.

**Tabela 2:** Poznavanje vpliva UV sevanja na zdravje iz DGM13122023.

TRDITEV	DELEŽ DIJAKOV, KI SO POZNALI PRAVILNI ODOGVOR			
	 vsi	 dekleta	 fantje	
Najpomembnejši vir UV sevanja je sončna svetloba.	65 %	62%	72%	
Zagorela polt ne simbolizira zdravja in vitalnosti, ampak predstavlja poškodbo kože, ki napoveduje prezgodnje staranje kože in povečano možnost za nastanek rakavih obolenj kože.	56 %	60%	6%	
<b>Prekomerna izpostavljenost UV sevanju (sonce ali umetni viri: solariji), zlasti v otroštvu, dokazano poveča tveganje za nastanek kožnega raka v odrasli dobi.</b>	<b>75 %</b>	<b>77%</b>	<b>69%</b>	
Kot posledica prekomernega izpostavljanja UV sevanju v otroštvu se poveča tveganje za poškodbe mrežnice v očesu v otroštvu in tveganje za nastanek očesne katarakte (sive mreže) v odrasli dobi.	47 %	48%	46%	
Prekomerno izpostavljanje UV sevanju povzroča spremembe v delovanju imunskega sistema.	36 %	34%	39%	
Izpostavljenost UV sevanju ima tudi pozitivne učinke. Omogoča tvorbo vitamina D v koži, ki ima pomemben vpliv na zdravje, več bivanja na prostem pa je povezano tudi z večjo fizično aktivnostjo in boljšim duševnim zdravjem.	61 %	61%	60%	
V Sloveniji je, upoštevaje oba spola, za obdobje od 2014 do 2018 ne-melanomski rak kože najpogostejši med raki, maligni melanom (črni rak) pa na šestem mestu po pogostosti.	38 %	39%	37%	

### Primerjava po spolu

Zanimiva se nam je zdela ugotovitev, da so bile med dekleti in fanti pri poznavanju trditev v deležu pravilnih odgovorov kar pri štirih od sedmih vprašanj statistično značilne razlike, ki jih prikazujemo v nadaljevanju. Statistično značilno več fantov je kot pravilno trditev označilo, da je najpomembnejši vir UV sevanja sončna svetloba ter da prekomerno izpostavljanje UV sevanju povzroča spremembe v delovanju imunskega sistema. Da zagorela polt ne simbolizira zdravja in vitalnosti, ampak predstavlja poškodbo kože, ki napoveduje prezgodnje staranje kože in povečano možnost za nastanek rakavih obolenj kože ter da prekomerna izpostavljenost UV sevanju zlasti v otroštvu, dokazano poveča tveganje za nastanek kožnega raka v odrasli dobi je kot pravilno trditev označilo statistično značilno več deklet.

»Najpomembnejši vir UV sevanja je sončna svetloba«	 72 %	 62 %
»Prekomerno izpostavljanje UV sevanju povzroča spremembe v delovanju imunskega sistema«	 39 %	 34 %
»Zagorela polt ne simbolizira zdravja in vitalnosti, ampak predstavlja poškodbo kože, ki napoveduje prezgodnje staranje kože in povečano možnost za nastanek rakavih obolenj kože«	 60 %	 46 %
»Prekomerna izpostavljenost UV sevanju (sonce ali umetni viri: solariji), zlasti v otroštvu, dokazano poveča tveganje za nastanek kožnega raka v odrasli dobi«	 77 %	 69 %

## Prikaz primerjave odgovorov na izbrana vprašanja med dijaki, ki se namerno izpostavljajo soncu ali ne upoštevajo zaščitnih ukrepov ali obiskujejo solarije ter dijaki, ki tega ne počnejo

Preverjali smo tudi ali se med dijaki razlikuje odnos do izpostavljanja soncu glede na:

- šolo oziroma izobraževalni program, ki ga obiskujejo dijaki,
- vsečnost zagorele polti,
- obiskovanje solarija.

### KAKO SE IZPOSTAVLJAŠ SONCU?

---

Preverili smo statistično značilne razlike v deležu odgovorov glede na:

- šolo oziroma izobraževalni program, ki ga obiskujejo dijaki;
- razlog izpostavljanja soncu (vpr.: Zakaj se izpostavljaš soncu?);
- vsečnost zagorele polti (vpr.: Ali ti je všeč po sončenju porjavela polt?);
- obiskovanje solarija (vpr.: Ali si že bil-a v solariju?);
- kako se soncu izpostavljajo bližnji (vpr.: Kako se soncu izpostavljajo tvoji najbližji – mama, oče, brat-je, sestra-e, prijatelj-i, prijateljica-e?).

1 Ugotavljamo, da obstajajo statistično značilne razlike med šolami v deležu dijakov, ki se **namerno izpostavljajo soncu**.

Delež dijakov, ki se namerno sonči je v gimnaziji 25 %, medtem ko med dijaki srednje zdravstvene šole 39%. Najvišji delež dijakov, ki se namerno sonči je v srednji pedagoški ali vzgojiteljski šoli (44%), najnižji pa v srednji šoli z eno izmed tehniških smeri ali računalništva (15%).

Predvidevamo, da so na odgovore dijakov poleg razlik v znanju in splošni razgledanosti lahko vplivale razlike v razmerju fantov in deklet med posameznimi izobraževalnimi programi.

2 Ugotavljamo tudi, da je med mladostniki, ki se **namerno izpostavljajo soncu**, statistično značilno višji delež tistih, ki so odgovorili, da se soncu namerno izpostavlja mama.

### ALI PRI IZPOSTAVLJANJU SONCU V ČASU NJEGOVE NAJVEČJE MOČI (med 10. in 17. uro) POSKRBIŠ ZA ZAŠČITO PRED SONCEM (Uporabiš katerega od zaščitnih ukrepov; npr. pokrivalo, sončna očala ...)?

---

Preverili smo statistično značilne razlike v deležu odgovorov glede na:

- šolo oziroma izobraževalni program, ki ga obiskujejo dijaki;
- razlog izpostavljanja soncu (vpr.: Zakaj se izpostavljaš soncu?);
- vsečnost zagorele polti (vpr.: Ali ti je všeč po sončenju porjavela polt?);
- obiskovanje solarija (vpr.: Ali si že bil-a v solariju?);
- kako se soncu izpostavljajo bližnji (vpr.: Kako se soncu izpostavljajo tvoji najbližji – mama, oče, brat-je, sestra-e, prijatelj-i, prijateljica-e?).

1 Ugotovili smo, da obstajajo statistično značilne razlike med šolami v deležu dijakov, ki pri izpostavljanju soncu v času njegove največje moči (med 10. in 17. uro) **poskrbijo za zaščito pred soncem**.

Najvišji delež dijakov (96%), ki uporabi zaščito pred soncem je v gimnaziji ter med dijaki srednje zdravstvene šole (95 %). Delež je bil najnižji v srednji šoli z eno izmed tehniških smeri ali računalništva (89 %).

2 Ugotavljamo tudi, da je med mladostniki, ki **uporabljajo zaščito pred soncem**, statistično značilno višji delež tistih, ki so odgovorili, da se mama soncu izpostavlja nenamerno.

## ALI SI ŽE BIL V SOLARIJU?

---

Preverili smo statistično značilne razlike v deležu odgovorov glede na to, kako se soncu izpostavljajo bližnji (vpr.: Kako se soncu izpostavljajo tvoji najbližji – mama, oče, brat-je, sestra-e, prijatelj-i, prijateljica-e?).

*Ugotovili smo povezavo med obiskom solarija in med izpostavljanjem soncu dijakom bližnjih oseb.*

Med mladostniki, ki so že bili v solariju, je statistično značilno večji delež tistih, ki so odgovorili, da se soncu namerno izpostavlja mama.

# UGOTOVITVE in ZAKLJUČEK

Ustrezno izpolnjenih je bilo 2751 anket. Anketo je izpolnilo več deklet kot fantov.

Na podlagi analize ankete smo ugotovili:

Dijaki se zavedajo občutljivosti svoje kože ob izpostavljanju UV sevanju. Velika večina se je v preteklosti že srečala z akutnimi posledicami izpostavljanja sončnim žarkom.

Dijaki so slabo seznanjeni z možnimi škodljivimi učinki izpostavljanja UV sevanju.

Kar 51% dijakov ne ve, da se v Sloveniji obisk solarija mlajšim od 18 let odsvetuje.

Dijakom je najbolj všeč zagorela, po sončenju porjavela polt (63%). Pri tem je delež deklet, ki jim je zagorela polt všeč, statistično značilno višji kot pri fantih.

Več kot četrtnina dijakov (28%) se soncu izpostavlja namerno (se sončijo) zaradi želje po zagoreli polti. Pri dekletih je ta razlog statistično značilno pogostejši kot pri fantih. Se pa zaradi želje po zagorelosti v letu 2023 soncu izpostavlja statistično značilno manj dijakov kot v letu 2015.

Statistično značilne so tudi razlike med šolami oziroma izobraževalnimi programi. Največ dijakov se namerno sonči v srednji pedagoški ali vzgojiteljski šoli (44%), najmanj pa v srednjih šolah tehniških smeri ali računalništva (15%).

Kar 62% dijakov se soncu izpostavljajo nenamerno (npr. pri izvajanju telesnih aktivnosti na prostem). Takšen odgovor je izbralo statistično značilno več fantov kot deklet.

Manj kot tretjina dijakov (28%), ki so izpostavljeni soncu (namerno ali nenamerno), se vedno zaščiti. Zaščiti se statistično značilno več deklet kot fantov.

Za zaščito pred soncem si dijaki najpogosteje ustvarijo senco, najredkeje kot zaščito pred soncem izberejo oblačila z rokavi in daljšimi hlačnicami. Po pogostosti je na drugem mestu uporaba krem/ losjonov za zaščito pred sencem, vendar smo ugotovili, da jih ne uporabljajo pravilno. Med njimi jih namreč več kot polovica v enem letu uporabi zgolj eno embalažno enoto (250 ml) ali celo manj. Delež deklet, ki na letni ravni porabijo »3 embalažne enote« in »4 embalažne enote« je pri obeh kategorijah statistično značilno večji kot pri fantih.

Dijaki slabo izvajajo ukrepe za zaščito pred soncem.

Solarij je do izvedbe ankete vsaj enkrat obiskalo 4 % anketiranih dijakov, pri prvem obisku jih je bilo 78 % mladoletnih. Iz primerjave anket iz 2015 in 2023 smo ugotovili, da je v letu 2023 statistično značilno manj dijakov obiskovalo solarij kot v letu 2015.

## Zaključek:

Na podlagi rezultatov izvedene spletne ankete smo ugotovili:

Dijaki so slabo seznanjeni z možnimi škodljivimi učinki izpostavljanja UV sevanju.

Delež dijakov s tveganim vedenjem je visok (28% se jih namerno izpostavlja soncu; 4% so že obiskali solarij, od teh je bilo ob prvem obisku solarija 78% mlajših od 18 let).

Dijaki nedosledno izvajajo ukrepe za zaščito pred soncem.

Zaključujemo, da je treba ciljno osveščanje mladostnikov o preventivnih načelih zaščite pred UV sevanjem ohraniti in še okrepiti. Ponovno predlagamo, da se tudi v Sloveniji za mlajše od 18 let prepove obiskovanje solarija.



# LITERATURA

- World Health Organization. UV radiation. WHO 2023. URL: <http://www.who.int/uv/en/>
- World Health Organization. Intersun Programme. WHO 2023. URL: <https://www.who.int/initiatives/intersun-programme>
- SCHEER (Scientific Committee on Health, Environmental and Emerging Risks), Opinion on Biological effects of ultraviolet radiation relevant to health with particular reference to sunbeds for cosmetic purposes, november 2017: [http://ec.europa.eu/health/scientific\\_committees/scheer/docs/scheer\\_o\\_003.pdf](http://ec.europa.eu/health/scientific_committees/scheer/docs/scheer_o_003.pdf)
- Kirchberger MC, Kirchberger LF, Eigentler TK, Reinhard R, Berking C, Schuler G, Heinzerling L, Heppt MV. Interest in tanning beds and sunscreen in German-speaking countries. J Dtsch Dermatol Ges. 2017, 15(12):1192-1198: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29148618/>
- Tella E, Beauchet A, Vouldoukis I, Séi JF, Beaulieu P, Sigal ML, Mahé E. J French teenagers and artificial tanning. Eur Acad Dermatol Venereol. 2013, 27(3): 428-32: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23078037/>
- Stapleton JL, Hillhouse J, Levonyan-Radloff K, Manne SL. Review of interventions to reduce ultraviolet tanning: Need for treatments targeting excessive tanning, an emerging addictive behavior. Psychol Addict Behav. 2017 Dec;31(8):962-978: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5714671/>
- András Költő A, Rodriguez L, McAvoy H, Gabhainn SN. Sunburn, Sun Safety and Indoor
- Tanning Among Schoolchildren in Ireland. IJPH, 2021: [https://www.researchgate.net/publication/351718756\\_Sunburn\\_Sun\\_Safety\\_and\\_Indoor\\_Tanning\\_Among\\_Schoolchildren\\_in\\_Ireland](https://www.researchgate.net/publication/351718756_Sunburn_Sun_Safety_and_Indoor_Tanning_Among_Schoolchildren_in_Ireland)
- Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ultravijolično (UV) sevanje in zdravje, NIJZ 2023, dostopno na: <https://nijz.si/moje-okolje/uv-sevanje-in-radon/ultravijolicno-uv-sevanje-in-zdravje/>
- Nacionalni inštitut za javno zdravje, Uporaba solarijev med dijaki – Zaključno poročilo ankete, NIJZ 2015.

# PRILOGE

## Priloga 1: ANKETNI VPRAŠALNIK

(prikazana so le vprašanja, ki so obdelana v poročilu)

### Anketa ODNOS MLADIH DO ZAGORELOSTI 2023

#### 1 - Letnica rojstva

1980	1991	2002
1981	1992	2003
1982	1993	2004
1983	1994	2005
1984	1995	2006
1985	1996	2007
1986	1997	2008
1987	1998	2009
1988	1999	2010
1989	2000	2011
1990	2001	2012

#### 2 - Mesec rojstva

januar	julij
februar	avgust
marec	september
april	oktober
maj	november
junij	december

#### 3 - Kakšen je tvoj trenutni status?

- Dijak
- Študent
- Zaposlen
- Drugo:

#### 4 - Katero šolo obiskuješ?

- Gimnazijo
- Srednjo zdravstveno šolo
- Srednjo šolo z eno izmed tehniških smeri ali računalništva
- Srednjo šolo - smeri poklicne/strokovne izobrazbe:  
frizer, kozmetični tehnik, farmacevtski tehnik
- Srednjo ekonomsko ali trgovsko šolo
- Srednjo gostinsko ali turistično šolo

- Srednjo pedagoško ali vzgojiteljsko šolo
- Drugo:

**5 - Kakšna je smer tvojega študija?**

- Zdravstvena
- Druge naravoslovne smeri
- Tehnična
- Pedagoška
- Drugo:

**6 - Kako se izpostavljaš soncu?**

- Soncu se izpostavljam namerno (sončim se)
- Soncu sem izpostavljen-a nenamerno (npr. pri telesnih aktivnostih na prostem)
- Soncu se ne izpostavljam, niti namerno, niti nenamerno
- Drugo:

**7 - Zakaj se izpostavljaš soncu?**

- Da bi bil-a zagorel-a
- Zaradi boljšega počutja
- Ker imam zdravstvene težave in so mi priporočili izpostavljanje soncu
- Zaradi obveznosti, ki se jim ne morem izogniti
- Drugo:

**8 - Ali ti je všeč zagorela (po sončenju porjavela) polt?**

- Da
- Ne
- Nimam mnenja o tem
- Drugo:

**9 - Kako pogosto si do sedaj že imel-a katero od spodaj navedenih oblik sončnih opeklin?**

Prosimo, da označiš ustrezen odgovor v vsaki vrstici.

	Nikoli	1 do 6 krat	Več kot 6 krat	Se ne spominjam
Rdečino brez bolečin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rdečino z bolečinami	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rdečino z bolečinami in mehurji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Drugo:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**10 - Kako se soncu izpostavljajo tvoji najbližji?**

Prosimo, da označiš ustrezen odgovor v vsaki vrstici.

	Soncu se ne izpostavlja	Soncu se izpostavlja nenamerno	Soncu se izpostavlja namerno	Ne vem oz. nimam najbližjih iz te kategorije
Mama	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oče	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Brat-je	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sestra-e	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prijatelj-i	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prijateljica-e	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**11 - Ali pri izpostavljanju soncu v času njegove največje moči (med 10. in 17. uro) poskrbiš za zaščito pred soncem (uporabiš katerega od zaščitnih ukrepov; npr. pokrivalo, sončna očala ...)?**

- Vedno sem zaščiten-a, ko sem izpostavljen-a soncu namerno (se sončim) ali nenamerno (npr. pri športnih aktivnostih ali pri delu na prostem)
- Včasih poskrbim za zaščito pred soncem, neodvisno ali sem soncu izpostavljen-a namerno ali nenamerno
- Zaščitim se vedno, ko se namerno izpostavljam soncu (na plaži, ob bazenu, na smučanju itd.)
- Včasih se zaščitim pred soncem, ko se namerno izpostavljam soncu (na plaži, ob bazenu, na smučanju itd.)
- Nikoli ne uporabljam nobene zaščite pred soncem
- Drugo:

**12 - Kako se zaščitiš pred soncem v času njegove največje moči (poleti med 10. in 17. uro), katerega od zaščitnih ukrepov uporabiš?**

Prosimo, da označiš za vsak zaščitni ukrep en odgovor.

**Pokrivalo (čepica, klobuk itd.)**

- Vedno  Pogosto  Redko  Nikoli

**Sončna očala**

- Vedno  Pogosto  Redko  Nikoli

**Oblačila z rokavi (vsaj 3/4 nadlahti)**

- Vedno  Pogosto  Redko  Nikoli

**Oblačila z daljšimi hlačnicami (vsaj pod kolena)**

- Vedno  Pogosto  Redko  Nikoli

**V času največje moči sonca poiščem/si ustvarim senco**

- Vedno  Pogosto  Redko  Nikoli

**Kemična zaščitna sredstva (krema, losjon itd.), s SZF 30+, z zadostnim nanosom, ki ga obnavljam vsaj na 2 uri**

- Vedno  Pogosto  Redko  Nikoli

**13 - Kakšen sončni zaščitni faktor (SPF) krem, losjonov ipd. za zaščito pred soncem običajno uporabljaš?**

- SZF 50+
- SZF od 30 do 49
- SZF od 15 do 29

- SZF nižji od 15
- Različno, pri izbiri zaščitne kreme, losjona ipd. vrednosti SZF ne pripisujem pomena
- Uporabljam kemična ali naravna zaščitna sredstva, ki nimajo navedenih podatkov o SZF

**14 - Koliko zaščitne kreme, losjona ipd. običajno uporabiš za zaščito v enem letu (ena enota je običajna plastenka z zaščitnim mlekom ali losjonom oz. škatlica s kremo, približno 250 ml)?**

- Manj kot 1 enota
- 1 enota
- 2 enoti
- 3 enote
- 4 enote
- 5 enot
- Več kot 5 enot

**15 - Ali si že bil-a v solariju?**

- Ne, nisem bil-a in ga tudi v bodoče ne nameravam obiskovati.
- Da, sem bil-a, vendar ga gotovo ne bom obiskal-a več.
- Ne, zaenkrat še nisem bil-a, ga pa nameravam obiskovati.
- Da, sem bil-a in ga nameravam obiskovati tudi v bodoče.

**16 - Kako pogosto obiskuješ oz. si obiskal-a solarij?**

- Do sedaj sem bil-a v solariju samo 1 krat
- 1 krat v letu
- 2 do 5 krat v letu
- 6 do 10 krat v letu
- Več kot 10 krat v letu

**17 - Ali si se za obisk solarija odločil-a izključno v sklopu priprav na maturantski ples?**

- Ne
- Da, za ta namen sem solarij obiskal-a 1 krat
- Da, za ta namen sem solarij obiskal-a do 5 krat
- Da, za ta namen sem solarij obiskal-a več kot 5 krat

**18 - Koliko časa najpogosteje traja/je trajala tvoja uporaba solarija?**

- Manj kot 5 minut
- 5 minut
- 10 minut
- 15 minut
- 20 minut
- 30 minut
- Več kot 30 minut

**19 - Zakaj obiskuješ/si oziroma nameravaš obiskati solarij?**

**Možnih je več odgovorov**

- Da bi imel-a lepo zagorelo polt
- Zaradi zdravstvenih razlogov

- Imam svetlejšo kožo kot prijatelji in ne bi rad-a odstopal-a
- Obisk solarija mi izboljša razpoloženje in da energijo
- Po obisku solarija se počutim bolj zdravega-o
- Po obisku solarija se počutim bolj privlačnega-o
- Ker ga obiskujejo prijatelji
- Solarij obiščem z namenom, da se pripravim na poletno izpostavljanje soncu
- Umetno sončenje je varnejše od naravnega
- Zaradi zagotavljanja zadostne preskrbljenosti z vitaminom D
- Drugo:

**20 - Kakšen solarij si obiskal-a?**

**Možnih je več odgovorov**

- Samo za obraz
- Za celo telo
- Drugo:

**21 - Koliko si bil-a star-a ob prvem obisku solarija?**

- manj kot 15 let
- 15 let
- 16 let
- 17 let
- izpolnjenih 18 let ali več

**22 - Kako pogosto obiskujejo solarij tvoji najbližji?**

**(Prosimo, da označiš ustrezen odgovor v vsaki vrstici.)**

	Nikoli	1x v letu	2-5x v letu	6-10x v letu	več kot 10x v letu	Izključno za maturantski ples	Ne vem oz. nimam najbližjih iz te kategorije
Mama	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oče	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brat-je	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sestra-e	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prijatelji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prijateljice	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**23 - Ali in zakaj imaš v bodoče namen obiskovati solarij?**

- Da, mislim, da bom nekoč redno obiskoval-a solarij, zaradi vzdrževanja zagorele polti
- Da, vendar samo izjemoma kot npr. pred maturantskim plesom oz. primerljivimi dogodki
- Da, vendar samo pred poletjem
- Da, vendar samo pred poletjem in izjemoma kot je pred maturantskim plesom oz. primerljivimi dogodki
- Prepričan-a sem, da solarija ne bom obiskoval-a
- Drugo:

**24 - Ali veš, da se v Sloveniji mlajšim od 18 let odsvetuje obisk solarija v komercialne, t. j. ne zdravstvene namene?**

- Da
- Ne

**25 - Kje si izvedel-a, da se v Sloveniji obisk solarija v komercialne, t.j. ne zdravstvene namene, odsvetuje mlajšim od 18 let?**

**Možnih je več odgovorov**

- V medijih (TV, radio, revije, časopis itd.)
- Na spletu
- V šoli
- Od staršev
- Od prijateljev
- Na to so me opozorili v salonu, centru s solarijem
- Drugo:

**26 - Na koncu še prosimo, da izbereš pravilne trditve o vplivu ultravijoličnega (UV) sevanja na kožo in zdravje.**

**Možnih je več odgovorov**

- Najpomembnejši vir UV sevanja je sončna svetloba.
- Zagorela polt ne simbolizira zdravja in vitalnosti, ampak predstavlja poškodbo kože, ki napoveduje prezgodnje staranje kože in povečano možnost za nastanek rakavih obolenj kože.
- Prekomerna izpostavljenost UV sevanju (sonce ali umetni viri: solariji), zlasti v otroštvu, dokazano poveča tveganje za nastanek kožnega raka v odrasli dobi.
- Kot posledica prekomernega izpostavljanja UV sevanju v otroštvu se poveča tveganje za poškodbe mrežnice v očesu v otroštvu in tveganje za nastanek očesne katarakte (sive mreže) v odrasli dobi.
- Prekomerno izpostavljanje UV sevanju povzroča spremembe v delovanju imunskega sistema.
- Izpostavljenost UV sevanju ima tudi pozitivne učinke. Omogoča tvorbo vitamina D v koži, ki ima pomemben vpliv na zdravje, več bivanja na prostem pa je povezano tudi z večjo fizično aktivnostjo in boljšim duševnim zdravjem.
- V Sloveniji je, upošteva je oba spola, za obdobje od 2014 do 2018 ne-melanomski rak kože najpogostejši med raki, maligni melanom (črni rak) pa na šestem mestu po pogostosti.

**27 - Spol:**

- Moški
- Ženski

**Odgovoril-a si na vsa vprašanja v tej anketi. Najlepša hvala za sodelovanje.**

**Tvoja priporočila za zaščito pred UV sevanjem si lahko pogledaš s klikom na pdf ikono. Svetujemo ti, da si priporočila shraniš ali natisneš.**

**Ko si priporočilo shraniš, ne pozabi klikniti na Konec, da si ogledaš filmček "O ultravijoličnem sevanju in njegovih učinkih na zdravje"**

# Priloga 2: PRIPOROČILA ZA ZAŠČITO PRED UV SEVANJEM - Kako dobro jih izvajam?

Primer individualnih priporočil za naključnega anketiranca, oblikovanih na osnovi odgovorov, ki jih je izbral pri reševanju ankete:



## PRIPOROČILA ZA ZAŠČITO PRED UV SEVANJEM

### Kako dobro jih izvajam?

#### REZULTATI IZPOLNJENE ANKETE

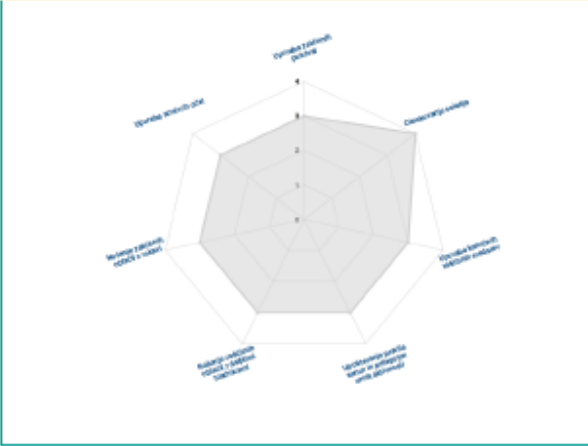
**1. Moj FOTOTIP KOŽE:**

Na podlagi odgovorov v anketi je tvoj fototip kože III.

V razvrstitvi po Fitzpatricku je vseh fototipov kože VI. Razvrstitev v fototipe kože omogoča oceno posameznikove občutljivosti na sonce oziroma UV sevanje. Najobčutljivejši so posamezniki s fototipom kože I. in II. Praviloma so to osebe z zelo svetlo poltjo, rdečimi ali svetlimi lasmi, pegami in svetlimi očmi.

Posamezniki s kožo fototipa III dobro porjavijo in jih običajno opeče sonce zgolj občasno. Vseeno je tudi zanje pomembno dosledno upoštevanje vseh zaščitnih ukrepov, tako pred akutnimi posledicami kot so opekline kot tudi pred kasnimi posledicami delovanja UV sevanja kot sta npr. fotostarjenje in kožni rak. Koža se s porjavelostjo brani pred UV sevanjem in je odraz poškodbe kože.

**2. POLARNI GRAFIKON**  
- grafični prikaz mojega dosedanjega izvajanja ukrepov za zaščito pred škodljivim delovanjem UV sevanja:



**Da ne pozabim:**  
V segmentih, kjer ne dosegam roba zunanega kroga, imam še možnosti za izboljšave.

**Nasvet:**  
IZKORISTI JIH



## PRIPOROČILA

### Poletni urnik za izvajanje aktivnosti na prostem:

Zelo dobro. Če lahko, poskušaj svoj urnik poletnih aktivnosti na prostem še bolj prilagoditi soncu!

Osnovno priporočilo za poletje namreč je, da se v času, ko je moč sončnega UV sevanja največja (med 10. in 17. uro), **izogibamo soncu**. **Poiščemo senco** (umaknemo se v zgradbo, šotor, senco drevesa...) ali si **ustvarimo senco** (odpremo dežnik, senčila...).

**Aktivnosti na prostem** opravimo pred 10. uro ali po 17. uri.

Pod vplivom UV sevanja nastaja v koži vitamin D, ki je poleg svetlobe, toplote in dobrega počutja eden izmed koristnih učinkov sonca na zdravje. Več o UV sevanju in preskrbljenosti z vitaminom D lahko prebereš na: <https://www.nijz.si/sl/ultravijolico-uv-sevanje-in-zdravje>

### Izbira zaščitnih oblačil

Zelo dobro. Če lahko, poskušaj izvajanje zaščite pred UV sevanjem z uporabo primernih oblačil, pokrival in zaščitnih sončnih očal še **izboljšati** in priporočilo glede njihove izbire kar se da dosledno upoštevati.

Osnovno priporočilo za čas, ko se poleti ne moremo umakniti močnemu soncu namreč je, da si **ustvarimo svojo lastno senco** - nosimo primerna oblačila, pokrivalo in sončna očala.

Zato naj bodo oblačila lahka in gosta tkana, z dolgimi rokavi in hlačnicami. Boljšo zaščito nudijo oblačila, ki so ohlapna in v več plasteh, v žilnih ali termičnih barvah.

Glavo si zaščitimo s širokokrajnim klobukom (7,5-10 cm) ali s pokrivalom z dolgim ščitnikom v legionarskem kroju, s podaljškom za zaščito uhljev in vratu.

Uporabljamo sončna očala ustreznе lakovosti (CE, UV400) in oblike, ki onemogoča dostop sončnega sevanja v oči tudi s strani.

### Uporaba kemičnih zaščitnih sredstev

Svetujemo, da **izboljšaš** izvajanje zaščite pred UV sevanjem z uporabo kemičnih zaščitnih sredstev in priporočilo glede njihove uporabe pravilno in kar se da dosledno upošteváš.

Kemični varovalni pripravki za zaščito pred soncem (kreme, geli...) namreč služijo le kot  **dodatna zaščita na predelih, ki jih ni mogoče zaščititi na naravne načine, in niso namenjeni podaljševanju izpostavljanja soncu**.

Zagotavljati morajo širokospektralno zaščito (pred UVA in UVB žark) s sončnim zaščitnim faktorjem (SZF oz. angl. SPF) 30 ali več.

Pomembna je za dosti lažja nanosa (5 ml - 1 čajna žlička na vsako okončino, prednjo in zadnjo stran trupa ter glavo) in ponovno nanašanje (po kopanju, močnem potenju, brisanju oz. vsaki dve uri).

### Obiskovanje solarija

Odlučno. Čestitamo za tak odnos do obiskovanja solarijev. Le tako naprej! In poskušaj svoja stališča do solarijev prenesti tudi na svoje bližnje in prijatelje.

**Varne meje izpostavljenosti UV sevanju v solarijih na mreči ni!**

UV sevanje solarijev ima **enake škodljive vplive na zdravje kot naravno oziroma sončno UV sevanje**. Najbolj ogroženi so uporabniki s svetlo poltjo in mladostniki.

Mednarodna agencija za raziskovanje raka je leta 2009 zaradi novih dokazov o škodljivih učinkih solarijev uvrstila uporabo umetnih virov UV sevanja (solarijev) v 1. skupino **malotvornih snovi za ljudi**, skupaj z azbestom, tobakom in ionizirnimi sevanji.

Epidemiološke raziskave so pokazale, da se je pri ljudeh, ki so pred svojim 30. letom začeli redno uporabljati solarij, pojav malignega melanoma **lažje povečal za 75%**.

V Sloveniji je glede na sedanjo zakonodajo uporaba solarijev osebam, mlajšim od 18 let, **odsvetovana**.

Svetovna zdravstvena organizacija priporoča, da nobena oseba, mlajša od 18 let ne uporablja solarijev.

Solariji **dokazano povzročajo raka**, zato njihovo uporabo za namen pridobivanja z agorele polti odsvetujemo.

Več v dokumentu **UV sevanje in zdravje**:

[www.nijz.si/sl/ultravijolico-uv-sevanje-in-zdravje](https://www.nijz.si/sl/ultravijolico-uv-sevanje-in-zdravje)