

SPOROČILO ZA JAVNOST VARNO NA SONCU

Ljubljana, 3. 6. 2026 – **Poletje je povezano z večjo izpostavljenostjo ultravijoličnemu sevanju, ki lahko povzroči tako akutne kot dolgotrajne okvare kože in oči, dodatno tveganje za zdravje pa predstavljajo tudi povišane toplotne obremenitve. Prav zato so strokovnjaki na današnji novinarski konferenci izpostavili pomen celostnega preprečevanja izpostavljenosti soncu ter doslednega izvajanja zaščitnih ukrepov.**

Dogodek pod sloganom Varno na soncu je organiziral Klinični inštitut za medicino, dela, prometa in športa UKC Ljubljana v sodelovanju z Dermatovenerološko kliniko UKC Ljubljana, Očesno kliniko UKC Ljubljana, Nacionalnim inštitutom za javno zdravje ter Zvezo slovenskih društev za boj proti raku in Onkološkim inštitutom Ljubljana. Predstavljeni so bili izsledki raziskav o škodljivih učinkih UV-sevanja ter pomen zgodnjega odkrivanja kožnega raka in preventivnih zaščitnih ukrepov za zmanjševanje izpostavljenosti UV-sevanju in vročini tako v delovnih okoljih kot pri prostočasnih dejavnostih, vključno s športom na prostem ter aktivnostmi otrok in mladih. Strokovnjaki so ovrgli nekatere mite, ki krožijo med ljudmi in negativno vplivajo na zdravje, varnost in kakovost življenja vseh starostnih skupin.

Kožni rak brez malignega melanoma je najpogostejša oblika raka v Sloveniji. Po podatkih Registra raka Republike Slovenije vsako leto zbolijo več kot 5.000 oseb, od tega za melanomom več kot 800 oseb letno. Najnovejši epidemiološki podatki jasno potrjujejo, da kožni rak ostaja ena najhitreje naraščajočih oblik raka, pri čemer ima UV-sevanje glavno vlogo kot okoljski in poklicni dejavnik tveganja. Zato je preventiva – zlasti pri delu in gibanju na prostem – nujen in dokazano učinkovit ukrep varovanja zdravja Slovencev.

Vesna Marinko, generalna direktorica Direktorata za javno zdravje na Ministrstvu za zdravje poudarja pomen preventive, zgodnjega odkrivanja in ozaveščanja o škodljivih posledicah pretiranega izpostavljanja soncu: *»Evropski kodeks proti raku ostaja naše ključno vodilo pri spodbujanju zdravih življenjskih navad in zmanjševanju tveganj za raka. Vsebuje 14 priporočil, ki temeljijo na znanstvenih dokazih in posameznikom pomagajo zmanjševati tveganje za nastanek raka. Poleg nekajenja, zdrave prehrane in redne telesne dejavnosti, omejevanja alkohola, udeležbe v presejalnih programih kar dvakrat omenja UV-sevanje. Opozarja torej na izpostavljenost in pomen zaščite pred sončnimi žarki in odsvetuje uporabo solarijev. Pomembno je, da zaščita pred soncem postane del vsakdanjih navad vseh generacij – otrok, mladih, odraslih in starejših. Le z doslednim upoštevanjem zaščitnih ukrepov, zgodnjim prepoznavanjem sprememb na koži ter večjo zdravstveno pismenostjo bomo lahko dolgoročno zmanjšali breme kožnega raka in drugih škodljivih posledic pretiranega izpostavljanja soncu in vročini.«*

Mateja Gris iz Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve je poudarila: *»Delo na prostem v času vročine in povečane izpostavljenosti soncu predstavlja resno tveganje za varnost in zdravje, zlasti v dejavnostih, kot so gradbeništvo, kmetijstvo, promet in komunalne storitve. Zaradi vse pogostejših vročinskih valov postaja varovanje delavcev, ki delajo na prostem v vročini eden ključnih izzivov na področju varnosti in zdravja pri delu. Na Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti smo obvladovanje tovrstnih tveganj okrepili na sistemski ravni z dopolnitvijo Pravilnika o zahtevah za zagotavljanje varnosti in zdravja delavcev na delovnih mestih. Pravilnik določa obveznosti delodajalcev pri delu na prostem pri temperaturah nad 30 °C, med ključnimi ukrepi pa so zagotavljanje najmanj 15-minutnih prekinitev dela na vsake dve do tri ure, brezplačnih brezalkoholnih napitkov ter zaščita pred neugodnimi vremenskimi vplivi v času prekinitev dela. Delodajalec mora delavcem, ki delajo na prostem v jasnem in sončnem vremenu, zagotoviti tudi ustrezno zaščito pred vplivi sonca. Dodatno smo pripravili strokovni vodnik za varno delo v vročini. Cilj vseh ukrepov je zagotoviti varne pogoje dela na prostem in zmanjšati tveganja za zdravje. To je mogoče le z usklajenim delovanjem države, delodajalcev in delavcev – z vizijo, da varno delo na soncu postane standard, ne izjema.«*

Evropski kodeks proti raku, ki vsebuje 14 priporočil za zmanjšanje ogroženosti z rakom, je skozi leta postal eno ključnih vodil pri oblikovanju strateških ciljev in programa dela Zveze slovenskih društev za boj proti raku. Posebno pozornost je treba nameniti otrokom, saj so sončne opekline v otroštvu dokazano pomemben dejavnik tveganja za razvoj melanoma v poznejšem življenju. **Dr. Katja Jarm** je

poudarila: *»Posameznik lahko veliko naredi za zmanjšanje izpostavljenosti sončnemu sevanju in si na ta način lahko zelo zmanjša ogroženost s kožnim rakom, saj je velika večina kožnega raka preprečljiva, kar 90 %. Evropski kodeks proti raku, ki je bil konec leta 2025 prenovljen na podlagi najnovejših znanstvenih dokazov, vsebuje kar dve priporočili, ki sta povezani z zmanjšanjem izpostavljenosti sončnim žarkom, tako v prostem času, kot na delovnem mestu. Osmi nasvet nas spodbuja, da uporabljamo zaščito pred soncem, da še posebej pazimo na otroke ter da nikoli ne uporabljamo solarijev. Deveti nasvet pa svetuje tako delodajalcu kot delavcu; delodajalec mora zaščititi delavca pred rakotvornimi snovmi na delovnem mestu, delavec pa mora vedno upoštevati navodila za varnost in zdravje pri delu.«*

Kožni rak se razvija postopno, z dolgo latentno dobo, zato je zgodnja preventiva ključnega pomena za dolgoročno zmanjševanje pojavnosti rakavih bolezni in umrljivosti. Med najbolj izpostavljenimi negativnim učinkom sonca so delavci, ki poleti delajo na prostem. **Red. prof. Metoda Dodič Fikfak**, dr. med. spec. MDPŠ iz Kliničnega inštituta za medicino dela, prometa in športa (KIMDPŠ) UKC Ljubljana, je poudarila: *»S sistematičnim načrtovanjem in doslednim izvajanjem preventivnih ukrepov lahko delodajalci bistveno zmanjšajo tveganje za varnost in zdravje zaposlenih zaradi izpostavljenosti soncu. Pomemben del preventivnih ukrepov sta tudi redno izobraževanje in osveščanje izpostavljenih delavcev. Še vedno je, zlasti na gradbiščih, razširjeno napačno prepričanje, da je v poletnih razmerah najprimernejše delati v kratkih rokavih, ali celo brez. Da bi spremenili takšna prepričanja in slabe navade delavcev ter preprečili delo v neustreznih oblačilih, je pomembno izpostavljati pomen zaščite kože tudi pri delu.«* Tveganje, ki ga predstavlja sonce, ni le UV-sevanje, ampak tudi toplotna obremenitev, ki narašča z intenziteto dela, ki se opravlja, in je še posebej nevarna, ko delavci na soncu opravljajo težka fizična dela (delavci v gradbeništvu in kmetijstvu). Daljša izpostavljenost visokim temperaturam ob pomanjkanju zadostnega vnosa tekočine zaradi prekomernega znojenja vodi v dehidracijo in pregrevanje telesa. **Red. prof. Metoda Dodič Fikfak**, še doda: *»Nezadostna hidracija lahko vodi v različne zdravstvene težave, kot so slabost, glavobol, omotica in vročinski krči, v hujših primerih pa lahko privede tudi do vročinske kapi, ki predstavlja urgentno medicinsko stanje in zahteva takojšnje ukrepanje. Poleg tega bi se morali delavci delu v vročini postopno prilagoditi.«* Pravilna prilagoditev delovnih mest na prostem v poletnih mesecih lahko zagotovi potrebno varnost in zaščiti zdravje zaposlenih.

Kožo lahko pred UV-žarki zaščitimo z iskanjem sence, izogibanjem najmočnejšemu soncu med 10. in 17. uro, nošenjem zaščitnih oblačil, klobuka in sončnih očal ter redno uporabo zaščitne kreme z visokim zaščitnim faktorjem (vsaj 30), ob tem pa ne smemo pozabiti na zadostno hidracijo; čeprav sonce pozitivno vpliva na počutje in tvorbo vitamina D, sta ključni zmernost in dosledna zaščita.

Z ozaveščanjem je treba začeti čim prej v vrtcih in šolah. Temu je namenjen program Varno s soncem, ki ga NIJZ izvaja v sodelovanju s vrtci in šolami iz vse Slovenije. Do vključno leta 2025 je v njem sodelovalo približno 960.000 otrok in mladostnikov. Vodja programa **prim. mag. Simona Uršič** je pojasnila: *»Zaradi vztrajno naraščajoče incidence kožnega raka je zelo pomembno sodelovanje prav vsakega vrtca in šole v preventivnem programu Varno s soncem, kar ostaja tudi naš cilj. V okviru programa poudarjamo pomen doslednega izvajanja zaščitnih ukrepov pred UV-sevanjem. Ključno je, da se z njimi začne čim prej, že v zgodnjem otroštvu, saj se takrat oblikujejo temeljne življenjske navade. Strokovni delavci v sodelujočih vrtcih in šolah otroke in mladostnike sistematično seznanjajo z ustreznimi zaščitnimi ukrepi, jih spodbujajo k njihovemu izvajanju ter jih nanje redno opozarjajo pred začetkom pomladno-poletnega obdobja. Pri tem ima pomembno vlogo tudi zgled odraslih.«* Na NIJZ so spomladi 2023 med dijaki tretjih in četrtnih letnikov srednjih šol v Sloveniji izvedli raziskavo, ki je pokazala pomanjkljivo poznavanje tveganj UV-sevanja in priporočil glede zaščite ter relativno visok delež tveganega vedenja, vključno z namernim izpostavljanjem soncu in uporabo solarija že pred 18. letom. Ugotovitve raziskave potrjujejo potrebo po okrepljenem, ciljno usmerjenem ozaveščanju mladostnikov ter predstavljajo strokovno podlago za nadaljnje preventivne programe in aktivnosti na področju zaščite pred soncem.

Pri skrbi za telesno pripravljenost na prostem nemalokrat zanemarimo zaščito pred soncem. Prevelika izpostavljenost UV-sevanju med vadbo na prostem lahko poveča tveganje za poškodbe kože, kot so sončne opekline, prezgodnje staranje kože in dolgoročno tudi večje tveganje za kožnega raka. **Gregor Kavaš**, dr. med., spec. MDPŠ, iz Kliničnega inštituta za medicino dela, prometa in športa (KIMDPŠ)

UKC Ljubljana je povedal: *»Pri športnih aktivnostih na prostem je za varnost pomembno, da poleg telesnega napora upoštevamo tudi vpliv okolja, zlasti UV-sevanja. Telesno vadbo je priporočljivo načrtovati v jutranjih ali pozno popoldanskih oz. večernih urah, ko je UV-sevanje manj intenzivno. Izbiramo senčne poti ali površine ter poskrbimo za ustrezno zaščito – lahka, zračna oblačila, pokrivalo, sončna očala in kremo z visokim zaščitnim faktorjem. Ker se med vadbo potimo in je lahko izpostavljenost daljša, je pomembno redno obnavljanje zaščite in zadosten vnos tekočine. Na ta način lahko šport na prostem ostane varen, učinkovit in zdravju prijazen.«*

Poleg kože ima izpostavljanje sončnemu UV-sevanju neželene učinke tudi za oči. **Doc. dr. Mojca Urbančič, dr. med., spec. oftal.**, v. d. predstojnice Očesne klinike UKC Ljubljana je izpostavila: *»Za zaščito oči je, poleg izogibanja prekomerni izpostavljenosti UV-sevanju, pomembno uporabljati zaščitno pokrivalo in ustrezna očala. Za UV-indeks na splošno velja, da je najvišji sredi dneva, vendar pa je UV-sevanje za oči lahko bolj škodljivo zgodaj zjutraj ali pozno popoldan, saj je doza UV-sevanja, ki jo prejmejo oči, zelo odvisna od višinskega kota sonca. Direktno gledanje v sonce povzroči trajno okvaro vida, zato ga odsvetujemo. Pri dojenčkih in predšolskih otrocih je za zaščito oči pomembno predvsem pokrivalo, ustrezna sončna očala priporočamo le v zahtevnejših svetlobnih pogojih, saj neustrezna očala lahko neugodno vplivajo na razvoj vida.«*

Dermatologa **asist. Bor Hrvatini Stancič** in **Laura Đorđević Betetto** iz Dermatovenerološke klinike UKC Ljubljana sta poudarila, da naraščanje incidence kožnega raka ni posledica enega samega dejavnika, temveč kombinacije večje izpostavljenosti UV-sevanju, staranja prebivalstva ter boljšega prepoznavanja in zgodnejšega odkrivanja bolezni. Najbolj ogroženi so ljudje s svetlim tipom kože, osebe z velikim številom znamenj ali družinsko obremenjenostjo z melanomom, posamezniki z visoko izpostavljenostjo soncu zaradi dela ali gibanja na prostem ter imunsko oslabljeni bolniki, na primer po transplantacijah ali na imunosupresivni terapiji. Dermatologa sta opozorila, da se poškodbe kože zaradi UV-sevanja kopičijo skozi vse življenje, pri čemer imajo sončne opekline v otroštvu in mladosti posebej pomembno vlogo pri nastanku melanoma v kasnejših letih. Ob tem sta ovrgla pogost mit, da je porjavela koža znak zdravja, saj je porjavitev pravzaprav obrambni odziv kože na poškodbe DNK, ki jih povzroča UV-sevanje.

Tveganje za nastanek kožnega melanoma in drugih vrst kožnega raka lahko bistveno zmanjšamo z doslednim upoštevanjem zaščitnih ukrepov, med katerimi so predvsem: izogibanje neposrednemu soncu med 10. in 17. uro, ko je UV-sevanje najmočnejše, umik v senco, uporaba pokrival in oblačil, ki pokrivajo čim več kože, ter sončnih očal z UV-zaščito, redno in pravilno nanašanje krem z zaščitnim faktorjem najmanj 30 ter neuporaba solarijev, saj dodatno povečujejo tveganje za nastanek kožnih poškodb.

Novinarska konferenca se je zaključila s poudarkom na nujnosti krepitev ozaveščanja in izobraževanja javnosti o zaščitnih ukrepih pred škodljivimi vplivi UV-sevanja in visokih temperatur. Posebna pozornost je bila namenjena doslednemu upoštevanju preventivnih ukrepov za zmanjšanje tveganja za nastanek kožnega raka ter drugih zdravstvenih težav in poškodb, povezanih z izpostavljenostjo soncu.

Dodatne informacije:

[Brema raka v Sloveniji](#)

[14 priporočil Evropskega kodeksa proti raku](#)

[Program Varno s soncem](#)

[UV in zdravje v opisih in slikah](#)

[UV Sevanje](#)

[Nasveti za delodajalce z ukrepi za varno delo](#)

[Varnost in zdravje pri delu na prostem v času vročinskih valov](#)