



607 - Golf Course Sun Safety

Instructors Guide

The damaging...

Ultraviolet rays that cause sun damage cannot be seen or felt.

Extended exposure to...

UVA and UVB rays can cause sunburn, skin aging, and DNA changes leading to cancer.

80% of UV rays...

Will penetrate through partial cloud covering, and 30-40% of UV rays will penetrate through dense cloud cover.

To protect yourself...

From sun damage, minimize the amount of time you're exposed, get in the habit of checking the UV index forecast, wear sun protective clothing and accessories, and wear sun screen.

The most vulnerable areas...

For skin cancer are the ears, lips, and nose.





Medidas de Protección Solar

Guía del Instructor

Los rayos ultraviolet...

Dañinos no se pueden ver ni sentir.

La exposición prolongada...

A los rayos UVA y UVB puede causar quemaduras de sol, envejecimiento de la piel, y daños al ADN que pueden causar cáncer.

Un 80% de los rayos...

UV penetran el cielo cuando está parcialmente nublado, y un 30-40% de los rayos UV penetran el cielo cuando hay una capa densa de nubes.

Para protegerse...

De los daños del sol debe minimizar el tiempo de exposición, revisar el pronóstico del índice de rayos UV, usar ropa y accesorios con protección solar, y aplicar bloqueador solar.

Las áreas...

Más vulnerables al cáncer de piel son las orejas, los labios, y la nariz.





G O L F • S A F E T Y
A RISK COMPLIANCE COMPANY

Golf Course Sun Safety

Answer Sheet

TRUE OR FALSE QUIZ

Review your employees answers. If they have any answers incorrect, this gives you an excellent opportunity to discuss the topic in further detail. When you are finished everyone should know the correct answers.

- T** 1) Over the past three decades, more people have had skin cancer than all other cancers combined.
- F** 2) Bright sunshine is the cause of sun damage and sun damage is from the heat on your skin. *(UV rays cause sun damage, and they cannot be seen or felt).*
- F** 3) You don't have to wear sunscreen on a cloudy day. *(UV rays penetrate through the clouds, so you still have to wear sunscreen even if the day is cold and cloudy).*
- T** 4) The best way to protect yourself from the sun is to minimize the amount of time you're exposed to harmful UV rays.
- T** 5) You should always wear long pants and long sleeved shirts if you're going to be working in the sun.
- F** 6) Light colored clothing provides the most protection from the sun. *(Dark, tight weave fabric provides better protection than light colored clothing).*
- T** 7) You should wear sunglasses that block 99-100% of the UVA and UVB rays, have large, wrap-around lenses and have markings specified by the ANSI z87.1-2010 standard on both the lenses and the frame of the eyewear.
- F** 8) An SPF rating of 15 protects you from about 100% of the sun's UV rays. *(An SPF of 15 protects you from approximately 93% of UV rays).*
- T** 9) You should apply sunscreen 20-30 minutes before sun exposure, and reapply every 2 hours.
- T** 10) If you find a spot or sore that's itchy, hurting, scabs, or crusts for over 4 weeks without healing, you should get it checked by a professional.



Medidas de Protección Solar

Hoja de Respuestas

PRUEBA DE CIERTO O FALSO

Revise las respuestas de sus empleados. Si tienen una respuesta incorrecta, eso le da una buena oportunidad para discutir el tema. Todos deberían de saber cuales son las respuestas correctas al acabar la prueba.

- C** 1) En las últimas tres décadas ha habido más casos de cáncer de piel que de todos los otros tipos de cáncer combinados.
- F** 2) Los daños que causan los rayos solares dependen de que tan brillante sea el día, o del calor que se siente en la piel *(Los rayos UV que causan daño no se pueden ver ni sentir).*
- F** 3) No es necesario usar protector solar en días soleados. *(los rayos UV penetran aun cuando hay nubes, así que debe usar protector solar aun en los días nublados).*
- C** 4) La mejor manera de protegerse del sol es minimizar el tiempo de exposición a los rayos UV dañinos.
- C** 5) Y Debe usar pantalones y camisas de manga larga si va a trabajar bajo el sol.
- F** 6) La ropa de color claro le brinda la mayor protección contra el sol. *(La ropa oscura y gruesa proporciona mejor protección solar).*
- C** 7) Debe usar gafas de sol de bloqueen del 99-100% de los rayos UVA y UVB, que son anchas y no debe permitan que los rayos UV penetren por los lados, y que tengan las marcas especificadas por la norma ANSI z87.1-2010.
- F** 8) Un SPF de 15 le protege de aproximadamente el 100% de los rayos UV. *(Un SPF de 15 le protege de aproximadamente el 93% de los rayos UV).*
- C** 9) Debe aplicarse el protector solar de 20-30 minutos antes de exponerse al sol, y reaplicar el protector cada 2 horas.
- C** 10) Si tiene una mancha o lesión que le pique, esté sangrando, que le duela, o produzca una costra, y que no mejore en un periodo de cuatro semanas, consulte con un profesional de la salud.





GOLF • SAFETY

A RISK COMPLIANCE COMPANY

Attendance Sheet

Golf Course Sun Safety

Instructor: _____ **Date:** _____

Print Name	Sign Name	Date
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____





GOLF SAFETY

A RISK COMPLIANCE COMPANY

Print Name

Sign Name

Date

<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>





Golf Course Sun Safety

TRUE OR FALSE QUIZ

Name: _____ Date: _____

Trainer: _____

- ____ 1) Over the past three decades, more people have had skin cancer than all other cancers combined.
- ____ 2) Bright sunshine is the cause of sun damage and sun damage is from the heat on your skin.
- ____ 3) You don't have to wear sunscreen on a cloudy day.
- ____ 4) The best way to protect yourself from the sun is to minimize the amount of time you're exposed to harmful UV rays.
- ____ 5) You should always wear long pants and long sleeved shirts if you're going to be working in the sun.
- ____ 6) Light colored clothing provides the most protection from the sun.
- ____ 7) You should wear sunglasses that block 99-100% of the UVA and UVB rays, have large, wrap-around lenses and have markings specified by the ANSI z87.1-2010 standard on both the lenses and the frame of the eyewear.
- ____ 8) An SPF rating of 15 protects you from about 100% of the sun's UV rays.
- ____ 9) You should apply sunscreen 20-30 minutes before sun exposure, and reapply every 2 hours.
- ____ 10) If you find a spot or sore that's itchy, hurting, scabs, or crusts for over 4 weeks without healing, you should get it checked by a professional.

Employees signature _____ Date _____





Medidas de Protección Solar

PRUEBA DE CIERTO O FALSO

Nombre: _____ Fecha: _____

Adiestrador: _____

- _____ 1) En las últimas tres décadas ha habido más casos de cáncer de piel que de todos los otros tipos de cáncer combinados.
- _____ 2) Los daños que causan los rayos solares dependen de que tan brillante sea el día, o del calor que se siente en la piel.
- _____ 3) No es necesario usar protector solar en días soleados.
- _____ 4) La mejor manera de protegerse del sol es minimizar el tiempo de exposición a los rayos UV dañinos.
- _____ 5) Debe usar pantalones y camisas de manga larga si va a trabajar bajo el sol.
- _____ 6) La ropa de color claro le brinda la mayor protección contra el sol.
- _____ 7) Debe usar gafas de sol de bloqueen del 99-100% de los rayos UVA y UVB, que son anchas y no debe permitan que los rayos UV penetren por los lados, y que tengan las marcas especificadas por la norma ANSI z87.1-2010.
- _____ 8) Un SPF de 15 lo protege de aproximadamente el 100% de los rayos UV.
- _____ 9) Debe aplicarse el protector solar de 20-30 minutos antes de exponerse al sol, y reaplicar el protector cada 2 horas.
- _____ 10) Si tiene una mancha o lesión que le pique, esté sangrando, que le duela, o produzca una costra, y que no mejore en un periodo de cuatro semanas, consulte con un profesional de la salud.

Firma del empleado _____ Fecha _____

