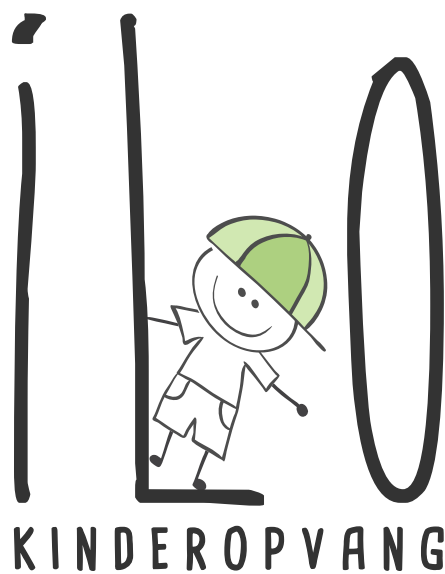


Hitteprotocol Kinderopvang ILO



Het hitteprotocol treedt in werking als de weersvoorspellingen uitgaan van dagtemperaturen van 27 °C of hoger.

Jonge kinderen zijn kwetsbaar bij een hittegolf. Zij kunnen zichzelf namelijk nog niet goed beschermen tegen hitte en zijn hierbij afhankelijk van volwassenen. Kinderen met overgewicht, kinderen die weinig bewegen en kinderen met een ziekte zijn extra kwetsbaar.

Welke klachten krijgt een kind bij hitte?

Kinderen worden sneller vermoeid, klagen over hoofdpijn en krijgen concentratieproblemen. Soms gaan ze sneller ademen, lijken ze benauwd. In ernstige situaties kan het lichaam uitdrogen en oververhit raken door verlies van teveel vocht en een stijgende lichaamstemperatuur. Wees extra alert op uitdroging bij kinderen bij:

- Overvloedig zweten
- Droge mond
- Minder naar de wc gaan/minder plasluiers (met donkergekleurde urine)
- Duizeligheid, misselijkheid/ braken of spierkrampen
- Huilen, in ernstigere gevallen zonder tranen
- Verminderde lichamelijke activiteit, lusteloos of slaperig, in het ergste geval raken kinderen bewusteloos

Vertoont een kind deze verschijnselen? Breng het kind dan naar een koele plek en laat het drinken, als het daartoe in staat is. Waarschuw een arts bij ernstige klachten of als de situatie niet verbetert.

Tips om warmte-overlast te beperken

- Bied de kinderen vaak te drinken aan, bij voorkeur water. Het is belangrijk om te drinken vóóordat de kinderen dorst krijgen. Houd daarom in de gaten of de kinderen voldoende drinken.
- Plan geen intensieve bewegingsactiviteiten, pas het spel aan. Zoek daarbij een koele plek op, in of rond het gebouw. Soms is het binnen prettiger vertoeven dan buiten.
- Laat kinderen niet te lang in de zon spelen en smeer de kinderen vooraf in met zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor (30 of 50).
- Zoek verkoeling met waterspelletjes en zwembadjes. Plaats deze in de schaduw en zorg dat er altijd toezicht is. Ververs het water iedere dag.
- Bij sportdagen is het verstandig om het programma in te korten en meer pauzes te nemen. Zorg hierbij voor voldoende drinkwater. Vervang intensieve spellen door waterspelletjes in de schaduw.
- Zorg voor eten met veel vocht, zoals vers fruit (meloen) en groenten (komkommer, tomaat).
- Wees alert op insecten. Zet geen zoete limonade op tafel en laat kinderen na het eten van fruit de handen wassen.

Werkwijze

Dit hitteprotocol is op locatie aanwezig en makkelijk in te zien voor personeel, invallers, vrijwilligers, ouders enz. Bij een buiten temperatuur van 27 °C of hoger volgt het personeel de tips en regels uit dit protocol.

Binnen:

- De ideale binnentemperatuur ligt tussen de 18°C - 22°C. In de zomer mag deze temperatuur tot ongeveer 25°C stijgen. Bij een hogere temperatuur vermindert de behaaglijkheid en nemen de (leer) prestaties van kinderen af.
- Zorg voor voldoende ventilatie:
 - zet ramen en deuren open als het buiten koeler is dan binnen
 - gebruik ventilatoren.
- Doe de zonwering naar beneden. Deze mag gedurende de nacht ook naar beneden blijven zodat er de volgende ochtend/middag geen zon naar binnen kan komen.
- Plan geen intensieve bewegingsactiviteiten in
- Doe overdag zo min mogelijk verlichting aan

Buiten:

- Plan geen intensieve bewegingsactiviteiten in
- Smeer de kinderen op zonnige dagen altijd in, ook als het half bewolkt is of ze in de schaduw spelen
- Smeer de kinderen een half uur voor het naar buiten gaan in
- Smeer de kinderen om de 2 uur in
- Smeer de kinderen in met ten minste factor 30
- Laat de kinderen tussen 12:00 en 16:00, wanneer de UV-straling het krachtigst is, niet in de zon spelen.
- Zoek verkoeling met waterspilletjes en zwembadjes. Plaats deze in de schaduw en zorg dat er altijd toezicht is. Ververs het water iedere dag.

Eten en drinken:

- Plan extra drinkmomenten in. Het is belangrijk om te drinken vóóordat de kinderen dorst krijgen. Houd daarom in de gaten of de kinderen voldoende drinken.
- Zorg voor eten met veel vocht, zoals vers fruit (meloen) en groenten (komkommer, tomaat).
- wees alert op insecten. Zet geen zoete limonade op tafel en laat kinderen na het eten van fruit de handen wassen

Richtlijnen voor kinderen



BESCHERM KINDEREN TEGEN DE ZON

- Vraag ouders hun kinderen in te smeren met zonnebrandcrème. Of smeer zelf de kinderen in.
- Maak schaduwplekken op de buitenspeelplaats en laat kinderen in de schaduw spelen. Houd ze tussen 12.00 en 16.00 uur zoveel mogelijk uit de zon.



LAAT KINDEREN MEER DRINKEN

Zorg voor extra drinkmomenten. Laat kinderen in de klas bijvoorbeeld een flesje water op tafel zetten.



PAS HET SPEL AAN

Laat de kinderen niet druk spelen in de zon, maar kies bijvoorbeeld voor waterspelletjes in de schaduw. Plan activiteiten in de koelere ochtend.



HOUD DE ZON BUITEN

Rol het zonnescherm uit of doe de gordijnen dicht voordat de zon naar binnen schijnt. Haal de zonwering voor de nacht weer weg. Dan koelt het gebouw in de nacht beter af.



KOELEN DOOR VENTILEREN

De ventilatiemogelijkheden van het gebouw bepalen wat de beste manier van koelen is. Weet u niet welk ventilatiesysteem het gebouw heeft? Vraag dit dan na, en vraag om instructie.

- Het wijd openen van ramen helpt alleen als het buiten minder warm is dan binnen. Anders komt er juist extra warmte binnen. Luchtbeweging helpt om zweet te verdampen en heeft hiermee een verkoelend effect. Het wijd openen van ramen en deuren kan zorgen voor luchtbeweging. Een ventilator ook.
- Begin te ventileren zodra het buiten koeler is dan binnen. Ventileer 's nachts zoveel mogelijk. Laat de mechanische ventilatie 's nachts aanstaan.
- Open de ramen niet als het gebouw voorzien is van balansventilatie met koeling. Schakel bij balansventilatie 's nachts de 'warmterugwinunit' uit, zodat de toegevoerde koelere buitenlucht niet opwarmt.

Wat u moet doen als het warm wordt



Drink voldoende

Drink 2 liter vocht per dag, ook als u geen dorst heeft. Drink bij voorkeur water. Vermijd alcohol.



Vermijd inspanning

Vermijd inspanning vooral tussen 12.00 en 16.00 uur, de warmste uren van de dag.



Blijf uit de hitte

Blijf binnen of in ieder geval in de schaduw tussen 12.00 en 16.00 uur, de warmste uren van de dag. Draag een hoed, zonnebril en lichte kleding.



Zorg voor koelte

Leg af en toe een koele handdoek in uw nek, neem een koele douche of bad. Laat de zonwering zakken of doe de gordijnen dicht van kamers die veel zon krijgen. Doe ook de ramen dicht als het buiten warmer is dan binnen (overdag) en zet ze open als het buiten koeler is ('s nachts en vroeg in de morgen).



Zorg voor elkaar

Steek een helpende hand toe als er in uw omgeving ouderen of zieken zijn, die hulp nodig hebben om deze adviezen op te volgen.
