

Hitteprotocol



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
- vóórdat 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, 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 26°C stijgen. Bij een hogere temperatuur vermindert de behaaglijkheid en nemen de (leer) prestaties van kinderen af.

- Gebruik de airconditioning om de temperatuur onder de 27 graden te houden/krijgen.
- Zet mechanische ventilaties 's nachts aan, zodat de dag in een koele ruimte kan beginnen.
- Houd platte daken vochtig op zeer warme dagen.
- De zonneschermen bij zonsopgang naar beneden en bij zonsondergang omhoog.
 - Zorg voor voldoende ventilatie:
 - zet ramen en deuren open als het buiten koeler is dan binnen
 - gebruik ventilatoren.
 - 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 waterspelletjes 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 vóórdat 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