

Hitteprotocol Kinderopvang Eigen-Wijs

Hitte en kinderen

De zomer komt er weer aan en het is dan ook weer een goed moment om stil te staan bij de gevolgen op de gezondheid.

Zeker als het veel dagen achter elkaar warm is kunnen er gezondheidsklachten ontstaan.

Omdat baby's, peuters en schoolgaande kinderen nog in hun groeifase zitten en daardoor de verhouding gewicht en huidoppervlakte niet in evenwicht is verliezen ze meer vocht dan bijvoorbeeld volwassenen.

Verder is het zo dat deze groep afhankelijk is van het krijgen van drinken van volwassenen.

De ideale binnentemperatuur in de groepsruimten ligt tussen de 18 °C en 22 °C. De ideale binnentemperatuur in slaapkamers ligt tussen de 15 °C en 18 °C. In de zomer mag de binnentemperatuur tot ongeveer 25 °C stijgen, maar liever niet hoger.

Bij hoge temperaturen vermindert de behaaglijkheid en nemen ook de (leer) prestaties van kinderen af.

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

Hoe ontstaat oververhitting

Koeling van het lichaam vindt vooral plaats door het verdampen van transpiratievocht. Als er een vochttekort ontstaat in het lichaam gaat het lichaam weer opwarmen omdat het lichaam zijn warmte niet kwijt kan.

Wat zijn de symptomen

Symptomen die optreden zijn prikkelbaarheid, hevige dorst, uitputting, duizeligheid. Bij een gebrek aan zouten treden spierkrampen op, hevige moeheid, voorhoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, braken en snelle hartslag.

Doel hitteprotocol

Het hitteprotocol heeft tot doel om het personeel te instrueren hoe zij gezondheidsrisico's door aanhoudende warmte bij kinderen en medepersoneel kunnen voorkomen en/of verminderen.

Werkwijze

Bij een dagtemperatuur van 27 °C of hoger leven we onderstaande afspraken en activiteiten na:

- Doe overdag zo min mogelijk verlichting aan
- Bij start van de dag; Laat alle rolluiken dicht en doe alle zonneschermen naar beneden.
- Maak sanitaire ruimtes extra schoon
- Plan geen intensieve bewegingsactiviteiten
- Ventileer en lucht 's avonds en 's nachts het gebouw, middels het open zetten van ramen.

- Zorg voor dwarsventilatie als er overdag geventileerd wordt (het openen van ramen en ventilatieroosters in tegenover elkaar liggende gevels). Let op: ramen op valhoogte vergrendelen met het kettingslotje
- De klimaatbeheersing wordt geregeld door een warmtepomp die de ruimte via de vloer zal verwarmen of koelen.
- Een mechanisch ventilatiesysteem zorgt voor toevoer van schone lucht.

Aandachtspunten

- Smeer de kinderen in van begin mei tot eind september, op alle dagen dat het zonnig of half bewolkt is; ook als ze in de schaduw spelen!
- Houdt kinderen onder de 12 maanden in de schaduw
- Smeer de kinderen in met voor de leeftijdscategorie bedoelde zonnebrandcrème, tenminste factor 30
- Smeer de kinderen een half uur voor dat er naar buiten wordt gegaan in
- Smeer de kinderen om de 2 uur in
- Laat kinderen tussen 12.00 uur en 15.00 uur, wanneer de UV- straling het krachtigst is, niet buiten spelen.
- Pas het spel aan zodat grote inspanningen worden vermeden
- Gebruik zoveel mogelijk petjes om hoofd en nek te beschermen en draag zoveel mogelijk T-shirtjes ter bescherming tegen de zon
- Plan extra drinkmomenten. Het is belangrijk om te drinken voordat de kinderen dorst hebben
- Bij extreem warme dagen maak pet of T-shirt nat en/ of leg een vochtige doek in de nek
- Zoek verkoeling met waterspelletjes en zwembadjes. Plaats deze in de schaduw en zorg dat er altijd toezicht is. Ververs het water iedere dag

Huisregels ouders

- Bij warm weer kinderen luchtige kleding laten dragen, petje of hoedje
- Voor dat het kind naar de kinderopvang gaat, insmeren met een hoge factor
- Zwempak/ zwembroek/ zwemluier meegeven

Weet wat u moet doen als het warm wordt!



Drink voldoende

Zorg ervoor dat u voldoende drinkt, ook als u geen dorst heeft. U drinkt te weinig als u minder plast dan gebruikelijk of als de urine donker van kleur is. Bedenk dat u ook ongemerkt veel vocht verliest door transpiratie. Matig het gebruik van alcohol.

TIP: Zorg dat u altijd een flesje water bij de hand hebt, zeker als u naar buiten gaat of met de auto op pad gaat.



Houd uzelf koel

Draag dunne kleding. Blijf in de schaduw en beperk lichamelijke inspanning in de middag (tussen 12 en 16 uur).

TIP: Maak gebruik van de koelere ochtend en avond voor uw boodschappen of wandeling. Neem een (voeten)bad of douche. Zoek verkoeling onder een boom of bij water en slaap niet onder een te warme deken.



Houd uw woning koel

Opwarming van de woning kan worden beperkt door tijdig gebruik te maken van zonwering, ventilator of, indien aanwezig, airconditioning. Zorg voor continue ventilatie door ventilatieroosters open te houden of ramen op een kier te zetten.

TIP: Zorg voor extra frisse lucht door het openen van ramen en/of deuren op tijdstippen dat het buiten koeler is, zoals 's avonds, 's nachts en 's ochtends.



Zorg voor elkaar

Let bij warm weer extra op mensen in uw omgeving die misschien uw hulp kunnen gebruiken. Dat geldt des te meer tijdens de vakantieperiode, wanneer familieleden en verzorgenden weg kunnen zijn.

TIP: Let extra op elkaar bij warm weer en steek een helpende hand toe.