

Warmte protocol

Kinderen en warmte overlast

In Nederland zijn temperaturen boven de 27 graden nog steeds een uitzondering, maar door de verandering van het klimaat neemt de kans op aanhoudende warmere periodes en hittegolven toe.

Kinderen zijn een risicogroep:

Kinderen zijn kwetsbaar voor hitte. Het lichaam van kinderen reageert anders dan het lichaam van volwassenen, waardoor zij meer kans op gezondheidsklachten hebben. Jonge kinderen zijn niet in staat om zelf preventieve maatregelen te nemen zoals extra drinken, het aantrekken van luchtige kleding, rustige spelletjes doen of de schaduw opzoeken.

De binnentemperatuur

De ideale binnentemperatuur ligt tussen de 18 en 22 °C. En in slaapkamers tussen de 15 en 18 graden. In de zomer mag de binnentemperatuur tot ongeveer 26 °C stijgen, maar liever niet hoger. Bij hogere temperaturen vermindert de behaaglijkheid en nemen ook de (leer)prestaties van kinderen af. Per ruimte kan de temperatuur verschillen. Daarom is het verstandig om in elke ruimte een (kwikvrije) thermometer op te hangen. Plaats deze niet direct in de zon en buiten het bereik van kinderen. Bij hogere temperaturen wordt het hitteprotocol toegepast. (Rustige activiteiten, extra drinken etc.)

Doel hitteprotocol:

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

Gevolgen van hitte voor de gezondheid

De klachten die hoofdzakelijk optreden bij hitte zijn vermoeidheid, concentratie problemen, benauwdheid en hoofdpijn. In ernstige situaties kan het lichaam uitdrogen en oververhit raken door verlies van vocht en een stijgende lichaamstemperatuur. Symptomen hiervan zijn:

- Minder naar de wc gaan of minder plas luiers, met donker gekleurde urine.
- Verminderde lichamelijke activiteit, lusteloos of slaperig
- Snelle pols
- Droge mond
- Huilt, zonder tranen
- Duizelig, misselijk of spierkrampen
- Overvloedig zweten
- Bewusteloosheid

Wat als een kind het toch te warm heeft gehad

Vertoont een kind de eerdergenoemde verschijnselen? Breng het kind naar een koele plek en laat het drinken, als het daartoe in staat is. Bij ernstiger klachten, of als de klachten niet verbeteren moet een arts worden gewaarschuwd.

Tips om de binnentemperatuur te beperken

- Doe zo min mogelijk verlichting en computers aan, en gebruik het digitale schoolbord zo kort mogelijk in verband met opwarming van het lokaal. Dit kan een warmtereductie van 7% opleveren.
- Wanneer de zon naar binnen schijnt, moet zonwering meteen omlaag gedaan worden. Tijdig gebruik kan een warmtereductie van 20% opleveren. Zonwering buiten (screen, zonneschermen) is effectiever dan zonwering binnen.
- Ventileer en lucht het gebouw als het buiten afkoelt; in de avond en nacht. Let wel op inbraakpreventie. Zelfs het s nachts permanent open zetten van (schone) ventilatieroosters kan al warmtereductie van 15% opleveren. Overdag komt er juist extra warmte binnen. Alleen wanneer de wind op de ramen staat kan overdag ventileren aangenaam zijn.
- Is er zeer veel overlast van hitte en helpen andere maatregelen niet? Dan kunt u overwegen om ventilatoren of airco's te gebruiken. Bij gebruik van airco's mag de binnentemperatuur in de regel niet meer dan 5 graden verschillen met de buitentemperatuur. Bij temperaturen boven de 30 graden mag dit verschil iets kleiner zijn.

(Kijk evt. op de website GGD voor meer tips)

Geschikt eten en drinken:

Geef de kinderen drinken met zo min mogelijk suiker en vermijd voedsel met veel vet en zout. Bijvoorbeeld water, melk. Eten met veel vocht zoals vers fruit en groenten, bijvoorbeeld meloen en tomaat. En af en toe een waterijsje mag best.

Tips om warmte-overlast te beperken:

- Bied de kinderen vaak te drinken aan, bij voorkeur water. Het is belangrijk om te drinken vóórdat je dorst hebt. Houd daarom in de gaten of de kinderen voldoende drinken. Om de allerkleinsten genoeg te laten drinken kun je bijvoorbeeld extra water aan de melkproducten toevoegen.
- Laat kinderen enkel in een rompertje (met luier) onder een lakentje slapen.
- Plan geen intensieve bewegingsactiviteiten, pas het spel aan. Zoek daarbij de koelste plek op, in of rond het gebouw. Soms is het binnen prettiger te vertoeven dan buiten.
- Laat kinderen niet te lang in de zon spelen en smeer kinderen in met zonnebrandcrème. Zorg ook voor extra schaduw op het speelplein, met bijvoorbeeld schaduwdoeken of zonnezeilen en parasols.
- Zoek verkoeling met waterspeltjes en zwembadjes. Plaats deze in de schaduw en zorg dat er altijd toezicht is. Ververs het water iedere dag.
- Wees alert op insecten, vermijd plakkerige handen en gezichten. Het is beter om limonade niet buiten te schenken.

Aandachtspunten:

- Geopende zonnebrand maximaal 1 jaar houdbaar na openen.
- Smeer kinderen in van begin mei tot eind september.
- Houdt kinderen onder de 12 maanden in de schaduw.
- Smeer kinderen in met voor de leeftijdscategorie bedoelde zonnebrandcrème, tenminste factor 25.
- Smeer kinderen een half uur eerder in voordat je naar buiten gaat.
- Smeer kinderen om de 2 uur in.
- Laat kinderen tussen 12:00 en 16:00 niet buiten spelen.
- Pas het spel aan.

- Gebruik zoveel mogelijk petjes, shirtjes tegen de zon.
- Let op zout verlies.
- Plan extra drinkmomenten in.
- Bij extreem warme dagen maak pet of shirt nat of vochtige doek in nek.

Huisregels ouders:

- Bij warm weer kinderen luchtige kleren laten dragen en een petje hoedje meegeven.
- Voor het kind naar de kinderopvang gaat, insmeren.
- Zwempak/broek meegeven.