

Inleiding

In Nederland zijn hoge temperaturen nog steeds een uitzondering, maar door de verandering van het klimaat neemt de kans op aanhoudende warmere periodes en hittegolven toe. Kinderen zijn kwetsbaar voor hitte omdat ze niet altijd zelf acties ondernemen als ze het heet hebben of zich te beschermen tegen de zon en zijn hiervoor afhankelijk van ouders en andere verzorgers, zoals medewerkers in de kinderopvang.

In dit protocol staat beschreven welke maatregelen wij toepassen binnen Avonturijn om de kinderen te beschermen tegen oververhitting, uitdroging en verbranding.

Kinderen en warmte-overlast

Als het heet is, worden kinderen sneller vermoeid. Ook kunnen ze klagen over hoofdpijn en hebben ze misschien meer moeite om zich te concentreren. Soms gaan ze sneller ademen of lijken ze benauwd. In ernstige situaties kan het lichaam uitdrogen en oververhit raken door verlies van te veel 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 ernstige gevallen, zonder tranen
- Verminderde lichamelijke activiteit, lusteloos of slaperig, in het ergste geval raken kinderen bewusteloos

Vertoont een kind één van deze verschijnselen? Breng het kind dan naar een koele plek en laat het drinken, als het daartoe in staat is. Wanneer de situatie niet verbetert neem dan direct contact op met de ouders, bij noodsituaties bel je 112.

Maatregelen

1. Warmte-overlast binnen zoveel mogelijk beperken

De ideale temperatuur ligt tussen de 18°C en 22°C.

Alle ruimtes zijn voorzien van een thermometer, zodat de temperatuur gemonitord kan worden. Zodra de binnentemperatuur hoger wordt dan 25°C, dan neem je maatregelen:

- Plaats zonwering voor de ramen waar de zon op staat en doe deze omlaag voordat de zon naar binnen schijnt.
- Zet zo min mogelijk apparaten of lampen aan.
- Zet ramen en deuren open (tegenover elkaar i.v.m. luchtdoorstroom), zodra het buiten koeler is dan binnen. Bijvoorbeeld, voordat de kinderen komen en aan het einde van de dag. Sluit de ramen en deuren wanneer het buiten warmer wordt dan binnen.
- Blijf altijd zorgen voor ventilatie, bijvoorbeeld door middel van ventilatieroosters en/of mechanische ventilatie.
- Gebruik een aanwezige ventilator of airco in de ruimtes als het warmer wordt dan 25°C (**let op: buiten bereik van kinderen**).

Bij gebruik van de airco is het temperatuurverschil van buiten en binnen niet meer dan 5°C. Bij mobiele airco's is het belangrijk om op de veiligheid van de kinderen te letten omdat deze op de grond staan. Avonturijn zorgt voor een goede afvoer. Blijf bij gebruik van de airco goed ventileren. Een airco voelt fris, maar is niet goed voor de luchtkwaliteit, dus zet ook een raam open.

Maatregelen zoals ramen openen en zonwering naar beneden neem je al meteen vroeg in de ochtend bij binnenkomst.

2. Bescherming tegen de zon

Het is heerlijk om van de zon te genieten, maar ook belangrijk om de huid te beschermen. Zeker omdat huidkanker steeds vaker voorkomt in Nederland. Meestal is huidkanker een gevolg van te grote blootstelling aan ultraviolette (UV) straling van de zon. Kinderen verbranden sneller dan volwassenen. Het is dus belangrijk om de kinderhuid goed te beschermen in de zon. Hoe doe je dat? KWF heeft hiervoor een handig ezelsbruggetje geïntroduceerd: Smeren, kleren, weren.

Het beste moment om met zonbescherming te beginnen is het **voorjaar** (vanaf april tot oktober) want dan neemt de zonkracht al toe.

- Houd kinderen tussen 11.00 uur en 15.00 uur zoveel mogelijk uit de zon, of blijf binnen.
- Houd kinderen onder 1 jaar altijd en helemaal uit de directe zon.
- Laat kinderen niet te lang met een ontbloot bovenlijf lopen. Trek ze op tijd een T-shirt aan of laat het kind UV-werende kleding dragen. Een petje of zonnehoed helpt om het hoofd en het gezicht te beschermen. Vraag ouders beschermende kleding mee te geven.
- Smeer het kind twintig minuten voor dat het naar buiten gaat in met voldoende zonnebrandcrème met beschermingsfactor SPF 30 of hoger, bij voorkeur met een zonnebrandcrème met zowel UVA als UVB filter. Check altijd de houdbaarheid van de crème. Plak een sticker op de pot/tube met daarop de datum van opening, zonnebrand mag na openen maar 1 jaar bewaard blijven (binnen de houdbaarheidsdatum).
- Herhaal het insmeren elke twee uur, of vaker bij sterke transpiratie of na het zwemmen, het spelen met water en afdrogen.* Neem ook zonnebrandcrème mee bij uitstapjes.
- Vraag ouders om hun kinderen op zomerse dagen thuis al in te smeren.
- Laat kinderen zien hoe om te gaan met goede zonbescherming, geef zelf het goede voorbeeld.
- Leer kinderen zichzelf in te smeren.

3. Buitenspelen bij (erg) warm weer

- Wanneer het erg warm is, pas je de activiteiten hierop aan. Doe rustig aan en speel met water. Kies hiervoor een plek in de schaduw en zorg altijd voor **toezicht!** (Kinderen kunnen al verdrinken in 10 cm water!)
- Let erop dat kinderen niet te warm zijn aangekleed en dat schouders zoveel mogelijk zijn bedekt.
- Zorg voor voldoende schaduw op de speelplaats.

Let wel; soms is het binnen prettiger vertoeven dan buiten.

4. Hoe voorkom je uitdroging

- Bied de kinderen bij warm weer meer water/thee aan dan normaal. Het is belangrijk om te drinken vóórdat de kinderen dorst krijgen. Houd daarom in de gaten dat kinderen voldoende drinken. Leer de kinderen om extra water te vragen als zij dorst krijgen. Zet evt kannen met water en bekers klaar zodat kinderen zelf water kunnen nemen bij behoefte.
- Om de allerkleinsten genoeg te laten drinken kun je bijvoorbeeld extra water toevoegen aan de melkproducten.
- Geef kinderen eten met extra vocht, zoals vers fruit (b.v. meloen) en groenten (b.v. komkommer en tomaat).

Veilig slapen met hitte

Wanneer het buiten erg warm is, is het niet haalbaar om de slaapkamertemperatuur tussen de 15 en 18°C te houden. Zorg voor verkoeling door goede zonwering en ventilatie. Pas de kleding aan op de temperatuur in de slaapkamer. Bij extreme hitte slapen kinderen niet buiten. Raadpleeg het protocol Veilig Slapen.

Zorg voor jezelf en elkaar

Naast de gezondheidsrisico's voor kinderen, kan hitte ook impact hebben op verzorgers. Pedagogisch professionals ervaren zelf ook hinder van hitte.

- Draag luchtige comfortabele kleding. In de zomer is het toegestaan om bij temperaturen hoger dan 27°, eigen zomerse kleding te dragen. (zie protocol "representatief op de werkvloer")
- Drink en eet voldoende.
- Pas je activiteiten aan de omstandigheden aan.
- Zorg voor jezelf en kijk om naar je collega's

Andere milieufactoren in het zomerseizoen.

Naast de hitte zijn er nog een aantal andere milieufactoren die in de zomer voor gezondheidsproblemen kunnen zorgen. Een voorbeeld is

- De eikenprocessierups, waarvan de brandharen jeuk en andere klachten kunnen veroorzaken.
Let op deze rupsen wanneer er gespeeld wordt in de buurt van eikenbomen, en blijf uit de buurt.
- Zomersmog, een vorm van luchtverontreiniging bij warm, zonnig en windstil weer kan leiden tot luchtwegklachten, vooral bij gevoelige personen en bij lichamelijke inspanning. Het KNMI waarschuwt hiervoor. Raadpleeg het KNMI of de GGD wanneer dit heerst.
- Tekenbeten kunnen worden opgelopen bij verblijf in de natuur. Controleer op teken en verwijder deze. Ook hierover verstrekt de GGD-informatie.

Bij bijzonderheden of vragen over eventuele extra maatregelen, bel altijd je manager.

Gebruikte bronnen:

Werken aan bescherming tegen de zon | Gezonde Kinderopvang

Kinderdagverblijven en scholen | RIVM

Zomer en hitte (ggdleefomgeving.nl)

checklist-hitteprotocol-houders-1.pdf (kinderopvang.nl)