



Hitteprotocol

Inhoud

Kinderen en warmte.....	3
Welke klachten kan een kind krijgen bij hitte?	3
Tips om warmte-overlast te beperken.....	3
Zonbescherming.....	3
Werkwijze bij Donkey.....	4
Ochtend.....	4
Middag.....	4
Gedurende de dag.....	4
Slapen.....	4

Kinderen en warmte

Kinderen zijn kwetsbaarder voor hitte dan volwassenen, omdat kinderen niet altijd zelf acties ondernemen als ze het te heet hebben. Het risico tijdens hitte bij jonge kinderen wordt vooral bepaald door het gedrag van verzorgers. Het is aan hen om ervoor te zorgen dat kinderen niet te warm gekleed zijn, niet verbranden, meer te drinken krijgen en rustiger aan doen.

Welke klachten kan een kind krijgen bij hitte?

Kinderen worden sneller vermoeid, klagen over hoofdpijn en krijgen concentratieproblemen. Soms gaan kinderen sneller ademen en 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.
- Zoek verkoeling met waterspelletjes en zwembadjes. Plaats deze in de schaduw en zorg dat er altijd toezicht is. Ververs het water iedere dag.
- Bij sportactiviteiten 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.
- Om de allerkleinsten genoeg te laten drinken kun je bijvoorbeeld extra water aan de melkproducten toevoegen. Eten met veel vocht, zoals vers fruit (meloen) en groenten (komkommer, tomaat).
- Laat kinderen enkel in een rompertje (met luier) onder een lakentje slapen (RIVM).

Zonbescherming

Voor kinderen kan uv-straling uit zonlicht nare gevolgen hebben; hun huidcellen zijn extra kwetsbaar. Daarom is juist voor kinderen bescherming tegen de zon zo belangrijk. Het RIVM geeft tips en aandachtspunten voor zonbescherming. Het motto is: bescherming tegen de zon is eenvoudig door te 'smeren, kleren, weren'.

- Houd kinderen tussen 12.00 en 15.00 uur zoveel mogelijk uit de zon.
- Houd kinderen jonger dan 1 jaar helemaal uit de directe zon.

- Laat kinderen niet te lang in hun blootje of zwemkleding lopen. Trek ze op tijd een T-shirtje aan of laat het kind uv-werende kleding dragen. Een petje of zonnehoed helpt om hoofd en gezicht te beschermen.
- Stel richtlijnen op voor het insmeren met zonnebrandcrème. Het advies is: smeer het kind een half uur voordat het naar buiten gaat in met een zonnebrandcrème met beschermingsfactor SPF 30 of hoger. Herhaal het insmeren elke twee uur, of vaker bij sterke transpiratie of na zwemmen, spelen met water en afdrogen. Vraag ouders op zomerse dagen hun kind thuis al in te smeren.
- Zorg voor schaduwplekken waar kinderen buiten spelen.
- Leg kinderen uit waarom ze beschermd moeten worden tegen de zon.
- Laat kinderen zien hoe ouders/verzorgers omgaan met zonbescherming. Geef ze het goede voorbeeld.
- Betrek ook de ouders erbij. Idealiter voeren zij thuis hetzelfde gedrag uit, zodat kinderen niet beter weten dan zich te beschermen tegen de zon.

Werkwijze bij Donkey

Ochtend

De dag wordt gestart met het tegen elkaar openzetten van alle ramen en deuren. In de ochtend is de temperatuur nog wat lager waardoor er meer (frisse) lucht binnen kan komen.

Middag

Wanneer de temperatuur buiten begint te stijgen, worden alle ramen en deuren gesloten, zo komt de warmte minder snel binnen. De ramen op de slaapkamers blijven open, maar zijn voorzien van luxaflex die dicht blijven. Zo is er wel voldoende toevoer van verse lucht op de slaapkamers, maar blijft de warmte buiten.

Gedurende de dag

- De kinderen krijgen gedurende de dag regelmatig water aangeboden, drinken met warmte is erg belangrijk (dit gaat om meerder momenten tijdens zowel de ochtend als de middag);
- Waar nodig kunnen washandjes worden natgemaakt onder de kraan, om te zorgen voor extra verkoeling.

Slapen

- In de slaapkamers op kinderdagverblijf mag het (in de zomer) maximaal 25 graden zijn. Voor groeps-/verblijfsruimten is maximale temperatuur 27 graden. Om te zorgen dat de temperatuur niet boven de 25 graden uitkomt worden de ramen opgehouden, maar worden luxaflex dichtgehouden. Op de slaapkamers staan thermometers, waarmee de temperatuur regelmatig wordt gecontroleerd door medewerkers.
- Wanneer de temperatuur op de slaapkamers boven de 18 graden is, slapen kinderen tot de 18 maanden alleen in een romper en zonder slaapzak, zodat ze voldoende warmte kwijt kunnen.