

Hitte protocol

Kinderen en warmte overlast

In Nederland komen temperaturen boven de 27 C nog steeds niet vaak voor, maar door verandering van het klimaat neemt de kans op aanhoudende warmte periodes en hittegolven toe. Dit is ook de reden dat wij voor Allerleefste Kinderopvang afspraken en activiteiten vastleggen in een hitte protocol dat in werking treedt als de weersvoorspellingen uitgaan van dagtemperaturen van 27 C.

Kinderen zijn kwetsbaar

Jonge kinderen zijn niet in staat om zelf preventieve maatregelen tegen de hitte te nemen zoals extra drinken, het aantrekken van luchtige kleding, rustigere spelletjes doen of het opzoeken van de schaduw. Ze zijn daarbij afhankelijk van volwassenen voor het voldoen aan hun vochtbehoefte en het kiezen van hun verblijfsruimte.

De binnentemperatuur

De ideale binnentemperatuur ligt tussen de 18 C en 22 C. In de zomer mag dat iets hoger liggen: de behaaglijke binnentemperatuur mag dan tussen de 23 C en de 26 C zijn. Hogere temperaturen maken een ruimte steeds minder behaaglijk en kunnen hinder en gezondheidseffecten veroorzaken.

Gevolgen van hitte voor de gezondheid

De klachten die hoofdzakelijk optreden bij hitte zijn vermoeidheid, concentratieproblemen, 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 plasluiers, met donker gekleurde urine;
- Verminderde lichamelijke activiteiten, lusteloos of slaperig;
- Snelle pols;
- Droge mond;
- Huilt, maar zonder tranen;
- Duizelig, misselijk of spierkrampen;
- Overvloedig zweten;

Bewusteloosheid.

Wat als een kind het toch te heet heeft gehad? Vertoont een kind de eerder genoemde verschijnselen? Dan is meer vocht nodig. Het kind moet zo snel mogelijk drinken en verblijven op een koele plek. Geef drinken met zo min mogelijk suiker en vermijd voedsel met veel vet en zout. Eten met veel vocht zoals vers fruit. Maar bel wel een arts als de symptomen niet verbeteren of als ze verergeren.

De groepsruimte

Afspraken voor beheersing binnenklimaat bij temperaturen hoger dan 25 C

- Zet ramen en deuren open wanneer dit verkoelend is;
- Laat geen activiteiten uitvoeren met intensieve beweging of ander inspanning;
- Laat kinderen en PMers extra drinken en wacht niet op dorstgevoel;
- Zet de deuren naar het ruimtes open, zodat de warmte weg kan trekken;
- Zorg voor dwarsventilatie als er geventileerd wordt door het openen van de ramen in de ruimtes.
- Zo weinig mogelijk verlichting/apparaten aanzetten.

Let op: het wijd openen van ramen helpt alleen als het buiten minder warm is dan binnen. Als de wind op de ramen staat kan het wijd openen van ramen wel helpen;

Maatregelen preventie zonnebrand

- De kinderen blijven tussen 11.00 uur en 15.00 uur binnen. We zullen per groep bekijken of het buiten deze tijden verantwoord is om naar buiten te gaan.
- Kinderen jonger dan zes maanden zetten we helemaal niet in de zon.
- We laten de kinderen op zonnige dagen zoveel mogelijk in de schaduw spelen.
- Bij zonnig weer zorgen we voor waterpret, op deze manier kunnen de kinderen afkoelen

- Wanneer een kind een zonnehoedje bij zich heeft zetten we deze altijd op.
- De kinderen worden zowel 's morgens als 's middags ingesmeerd (minimaal twee keer op een dag).
- Wij gebruiken minimaal beschermingsfactor 30.
- Wij smeren gevoelige zones zoals neus, oren, nek, voeten extra in.
- Waar nodig smeren we de kinderen vaker in.

Algemene maatregelen/ acties bij hoge temperaturen voor de werknemers.

- Het wijd openen van ramen is gunstig indien de buitentemperatuur niet hoger is dan 25°C, er wordt anders warmte binnengelaten. We letten bij het openen van de ramen erop dat de kinderen niet op de tocht zitten (alleen wanneer de wind op de ramen staat kan het wijd openen van ramen bij dergelijk hoge temperaturen aangenaam zijn). Als de temperatuur buiten hoger is dan binnen laten we ramen en deuren gesloten.
- In het geval van een hoge binnentemperatuur doen wij overdag zo min mogelijk verlichting aan.
- In het geval van een hoge binnentemperatuur gebruiken we monitors en andere warmtebronnen zo min mogelijk.
- In geval van een hoge temperatuur buiten zullen we geen intensieve bewegingsactiviteiten plannen. Eventueel organiseren we waterspelen zoveel mogelijk in de schaduw.
- We laten de kinderen voldoende drinken voordat er een dorstgevoel is.
- We laten de kinderen in de schaduw spelen.
- Bij een hoge temperatuur houden wij de kinderen binnen tussen 11.00 en 15.00 uur.
- Wij smeren de kinderen in met een hoge factor.
- Wanneer u wilt dat uw kind met zijn/haar eigen zonnebrand ingesmeerd wordt is het de bedoeling dat u als ouders deze zonnebrand meegeeft aan het kind. Wij zullen uw kind dan altijd insmeren met de meegebrachte zonnebrand.