

## **HITTE PROTOCOL**

Bij Kinderdagverblijf.NU staat veiligheid voorop, vooral tijdens extreme hitte in de zomer. Daarom hebben we een hitteprotocol opgesteld om onze kinderen en medewerkers te beschermen. 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. Het omvat maatregelen zoals goede zonwering, voldoende drinkmomenten en aangepaste activiteiten tijdens hitte. Het hitteprotocol treedt in werking wanneer de weersvoorspellingen dagtemperaturen van 27 °C of hoger voorspellen. We volgen de temperaturen nauwlettend, overleggen bij eventuele sluiting van de locatie en houden ouders tijdig op de hoogte. Zo zorgen we voor een veilige omgeving, zelfs bij warm weer.

### **Impact van hitte**

Jonge kinderen zitten nog in hun groeifase, wat betekent dat hun verhouding tussen gewicht en huidoppervlakte niet in evenwicht is. Hierdoor verliezen ze meer vocht dan volwassenen. Bovendien zijn ze afhankelijk van volwassenen om drinken te krijgen. De ideale binnentemperatuur in groepsruimten varieert tussen 18 °C en 22 °C, terwijl die in slaapkamers tussen 15 °C en 18 °C ligt. In de zomer kan de binnentemperatuur oplopen tot ongeveer 25 °C, maar bij voorkeur niet hoger. Hogere temperaturen verminderen niet alleen het comfort, maar ook de (leer)prestaties van kinderen.

### **Werkwijze bij hitte**

Bij een dagtemperatuur van 27 °C of hoger voert het personeel onderstaande afspraken en activiteiten uit:

- Doe overdag zo min mogelijk verlichting aan.
- Voor diegene die open en sluiten; Laat alle ramen dicht en doe alle zonneschermen bij zonsopgang naar beneden en bij zonsondergang omhoog.
- Maak sanitaire ruimtes extra schoon.
- Plan geen intensieve bewegingsactiviteiten.
- Ventileer en lucht 's avonds en 's nachts het gebouw, middels de klimaatbeheersing.
- Zorg voor dwarsventilatie als er overdag geventileerd wordt (het openen van ramen en ventilatieroosters in tegenover elkaar liggende gevels).
- Gebruik ventilatoren ook al koelen ze de lucht niet zorgen ze wel voor een stroming van de lucht waardoor het lichaam wel het vocht kan afstaan.

### **Oververhitting en symptomen**

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. 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.

### **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 25
- 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 16.00 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
- Let op zout verlies, laat kinderen bouillon of vruchtensappen drinken
- 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 waterspilletjes 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.

## Wat u moet doen als het warm wordt

---



**Drink voldoende**

Drink 2 liter vocht per dag, ook als u geen dorst heeft. Drink bij voorkeur water. Vermijd alcohol.

---



**Vermijd inspanning**

Vermijd inspanning vooral tussen 12.00 en 16.00 uur, de warmste uren van de dag.

---



**Blijf uit de hitte**

Blijf binnen of in ieder geval in de schaduw tussen 12.00 en 16.00 uur, de warmste uren van de dag. Draag een hoed, zonnebril en lichte kleding.

---



**Zorg voor koelte**

Leg af en toe een koele handdoek in uw nek, neem een koele douche of bad. Laat de zonwering zakken of doe de gordijnen dicht van kamers die veel zon krijgen. Doe ook de ramen dicht als het buiten warmer is dan binnen (overdag) en zet ze open als het buiten koeler is ('s nachts en vroeg in de morgen).

---



**Zorg voor elkaar**

Steek een helpende hand toe als er in uw omgeving ouderen of zieken zijn, die hulp nodig hebben om deze adviezen op te volgen.

---



**Vragen?**

Overleg met uw huisarts als u vragen heeft over uw gezondheid of met uw apotheek als u medicijnen gebruikt. Voor alle andere vragen kunt u terecht bij de GGD in uw regio. Weet u het nummer niet, bel dan met Postbus 51 (0800 – 8051).