

# Protocol Hitte (boven 25 °C)



Kinderen zijn kwetsbaar voor hitte omdat ze 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.

## Waarom dit protocol

Er worden bij ons verschillende maatregelen genomen om ervoor te zorgen dat kinderen (vooral in de zomer) wel prettig buiten kunnen spelen wanneer het warm is en/of de zon schijnt. De meeste regels zijn al te vinden in het protocol 'Kinderen in de zon'. Maar in geval van hitte is het nodig een aantal extra maatregelen op papier te zetten. Het hitteprotocol gaat in bij temperaturen boven de 25 graden.

## Klachten bij hitte bij kinderen

Kinderen worden sneller vermoeid, klagen over hoofdpijn en krijgen concentratieproblemen. Soms gaan ze sneller ademen, 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.

## Maatregelen

De volgende maatregelen dragen bij aan de veiligheid van de kinderen:

- Tussen 12.00u en 14.00u wordt er met felle zon niet buiten gespeeld.
- Tussen 14.00 en 15.00u wordt er ook op gelet dat er nog felle zon is en wordt er zoveel mogelijk in de schaduw gespeeld.
- Bij extreem felle zon blijven de kinderen tussen 13.00 uur en 15.00 uur binnen.
- Kinderen slapen bij een temperatuur boven de 28 graden NIET in de buitenbedjes (zie ook protocol buitenslapen).
- 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. Wij bieden de kinderen ieder uur iets te drinken aan, zodat de kans op uitdroging wordt verkleind.
- 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. Wanneer bemerkt wordt dat kinderen het te warm krijgen, gaan we direct naar binnen.
- Laat kinderen niet te lang in de zon spelen en smeer de kinderen een half uur voor het naar buitengaan in met zonnebrandcrème met minimaal beschermingsfactor 30 (met UVA en UVB bescherming). Het insmeren wordt iedere twee uur herhaald. Indien nodig geacht, wordt dit vaker herhaald.
- We hebben zonneschermen boven de picknicktafels en boven de zandbak is een afdak.

- Zoek verkoeling met waterspelletjes.
- Kinderen onder de 12 maanden worden niet aan direct zonlicht blootgesteld, voor zover mogelijk. Als kinderen kruipen, is dit niet geheel te voorkomen.
- Om de allerkleinsten genoeg te laten drinken kun je bijvoorbeeld extra water aan de melkproducten toevoegen.
- We bieden extra voedsel met veel vocht aan, zoals vers fruit (meloen) en groenten (komkommer, tomaat).
- Laat kinderen enkel in een zomerslaapzak (met luier) slapen, maar doe het rompertje uit. Kinderen slapen over het algemeen beter als ze iets over zich heen hebben, dus vandaar dat wij de slaapzak verkiezen boven de romper. Ouders dienen zelf seizoens-gepaste slaapzakken aan te leveren, maar in geval van nood is hier ook altijd een zomerslaapzak aanwezig.
- Zonnepetjes/-hoedjes worden, indien aanwezig, op gedaan.