



Hitteprotocol

Laak 1
9406 HX Assen
T 0592 - 301 993



plateau
Kinderopvang

 kinderopvang@plateau-assen.nl
 plateau-kinderopvang.nl

Inhoudsopgave

1. Voorwoord	3
2. Maatregelen bij hitte	4
3. Welke klachten kan een kind krijgen bij hitte?.....	5
4. Tips bij hitte	6
Bronnen:.....	7

1. Voorwoord

In Nederland kan het in de zomer erg warm worden en dit heeft ook gevolgen voor de temperatuur binnen. De ideale binnentemperatuur ligt tussen 18°C en 22°C. In de zomer mag de binnentemperatuur tot ongeveer 27°C stijgen, liever niet hoger.

Per ruimte kan de temperatuur verschillen, daarom is het verstandig om in iedere groeps- en slaapruijnte een thermometer te hangen. Plaats deze niet direct in de zon en buiten het bereik van kinderen.

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.

Baby's hebben het eerste half jaar moeite om hun lichaamstemperatuur te regelen, let hier dus extra op.

2. Maatregelen bij hitte

Het is belangrijk dat we maatregelen nemen om de risico's tijdens hitte te verkleinen en om extra maatregelen te nemen als het buiten warmer is dan 28°C en/of binnen warmer dan 25°C.

De maatregelen die we extra of preventief nemen zijn:

- Wanneer er hitte wordt verwacht, informeren we **ouders** over ons hitteprotocol.
- Preventief plaatsen we **zonwering** voor ramen waar de zon op staat en **gebruiken die ook**.
- We zorgen voor **schaduw** op de speelplaats.
- We zorgen dat slaaphuisjes en kinderwagens **niet in de volle zon** staan.
- Wanneer het buiten warmer is dan 28°C, laten we kinderen helemaal **niet buiten slapen**.
- We gaan **extra kijken bij slapende kinderen** en zorgen dat ze niet te warm gekleed zijn.
- Op erg warme dagen zetten we **zo min mogelijk lampen** en apparaten aan.
- We **ventileren** zoveel mogelijk 's nachts, als het buiten koeler is dan binnen.
- We leggen **thermometers** in alle groeps- en slaapruintes.
- We gebruiken **ventilatoren/airco's** in ruimtes waar het warmer wordt/is dan 25°C.
- We laten de kinderen **buiten** blijven als het daar koeler is dan binnen (maar voorkomen blootstelling aan direct zonlicht tussen 12.00 en 15.00 uur).
- We doen geen **spelletjes** waarvan kinderen het te warm krijgen.
- **Ramen en deuren** worden wijder opgezet wanneer dit verkoelend is. Ook bij extreme warmte niet alles afsluiten, ventileren blijft noodzakelijk.
- We letten extra op dat kinderen niet te warm worden en **voldoende drinken** en zijn **extra alert op de kwetsbare baby's**.
- We gooien bij hoge temperaturen de **bereide flesvoeding of verwarmde borstvoeding** en **gesneden fruit** eerder weg.
- We letten extra op de **temperatuur in de koelkast** (max 4°C kdv en max 7 °C bso) en open deze zo weinig en zo kort mogelijk.
- We zijn extra voorzichtig met kwetsbare **koelverse voedingsmiddelen** en gooien restanten weg als ze op tafel hebben gestaan.
- We zetten **koelverse boodschappen** direct in de koeling.
- We letten extra op **de hygiëne**, bacteriën groeien sneller bij hoge temperaturen, we verschonen doekjes en wassen handen nog vaker dan normaal.

Lukt het niet de temperatuur in een ruimte op of onder de 27°C te krijgen, neem dan contact op met de directeur of Centrale Diensten, zodat een oplossing gezocht kan worden.

3. Welke klachten kan een kind krijgen bij hitte?

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.

- Leg een natte doek in de nek
- Sproei het kind nat
- Leg een koud washandje op de polsen (de zenuwen koelen intern)
- Bel de ouder(s) als je je zorgen maakt

Bel 112 bij ernstige klachten en/of als de situatie niet verbetert.

4. Tips bij hitte

Informereren

- Vertel ouder(s) bij binnenkomst over het hitteprotocol en dat we ze kunnen bellen als hun kind onvoldoende drinkt en we ons zorgen maken.
- Verzoek ouders om extra alert te zijn op gekoeld vervoer van (borst-)voeding en vraag ouders om een extra voeding mee te nemen.

Drinken/eten

- 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.
- Dát kinderen voldoende drinken is belangrijker dan wat ze drinken. Wissel af, geef ook ranja of verdunde vruchtensap en/of een kopje bouillon om ook het verlies van mineralen en zouten te compenseren.
- 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), of met zout zoals blokjes kaas.
- Let op kwetsbare baby's. Wil een baby niet drinken en maak je je zorgen, neem contact op met de ouder(s). Gooi bereide voeding eerder weg.
- Let extra goed op de versheid van gekoeld bewaarde producten en gooi het weg wanneer het op tafel heeft gestaan.

Activiteiten binnen/buiten

- 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 sportdagen 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.
- Ga op tijd naar binnen als het te warm wordt. De richtlijn is om tussen 12.00 en 15.00 uur uit de zon te gaan, maar in het geval van extreme hitte kan het beter zijn om al eerder naar binnen te gaan.
- Zorg door middel van parasols, schaduwdoeken of zonnezeilen voor extra schaduw op de speelplaats.

Slapen

- Leg geen kinderen buiten te slapen als het warmer is dan 28°C.
- Leg kinderen niet in de volle zon en dek het slaaphuisje of de kinderwagen niet af, kap omlaag houden.
- Laat kinderen enkel in een rompertje (met luier) onder een lakentje slapen of dek het kind in het geheel niet af.

Gebruik je gezonde verstand en let goed op het kind.

Houd kinderen uit de buurt van ventilatoren.

Bronnen:

Het in dit Hitteprotocol beschreven beleid is deels tevens terug te vinden in de volgende beleidsdocumenten:

- Binnen- en buitenmilieu voor kinderdagverblijven en buitenschoolse opvang
- Hitte en kinderen GGD
- Protocol Veilig slapen binnen Plateau
- Protocol veilig slapen buiten Plateau
- Gezondheidsbeleid Plateau
- Hygiënecode kleine instellingen
- Hygiënecode Plateau kinderopvang
- Richtlijnen fles- en borstvoeding en warme maaltijden
- Huisregels