

## **Hitte Protocol Villa West**

Jonge kinderen vallen onder de groep kwetsbaren omdat ze niet zelf de verantwoordelijkheid voelen en dus ook geen actie ondernemen als ze het te heet hebben. Deze taak ligt bij hun verzorgers. Kinderen met overgewicht, kinderen die weinig bewegen en kinderen met een ziekte zijn extra kwetsbaar.

De ideale binnentemperatuur in de groepsruimten ligt tussen de 18 °C en 22 °C. De ideale binnentemperatuur in slaapkamers ligt tussen de 15 °C en 18 °C. Er is geen wettelijke toegestane binnen temperatuur, de wet zegt alleen dat de binnen temperatuur niet zo hoog mag zijn dat deze slecht is voor de gezondheid. Is het binnen boven de 25 graden? Dan nemen behaaglijkheid en prestaties af. Het hitteprotocol treedt in werking als de weersvoorspellingen uitgaan van dagtemperaturen van 26 °C of hoger.

### 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. 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 waterspeltjes en zwembadjes. Plaats deze in de schaduw en zorg dat er altijd toezicht is. Ververs het water iedere dag.

- Om de allerkleinsten genoeg te laten drinken kun je bijvoorbeeld extra water aan de melkproducten toevoegen
- Laat kinderen enkel in een rompertje (met luier) onder een lakentje slapen, op de koelste plek van het gebouw.
- Zet een ventilator in de slaapkamer.
- Laat de kinderen met natte washandjes, natte handdoeken en bakjes water spelen.
- Geef de kinderen drinken met zo min mogelijk suiker en vermijd voedsel met veel vet en zout. Bijvoorbeeld water, melk, limonade of diksap. Eten met veel vocht zoals vers fruit en groenten, bijvoorbeeld meloen en tomaat. En af en toe een waterijsje.
- Bij het aankleden van uw baby kunt u best uitgaan van wat u zelf draagt. Dus luchtige kleding. Als een baby het te warm heeft, krijgt hij rode plekken en soms kleine rode bultjes. Dat heet warmte-uitslag. Let daar goed op en zorg dan voor extra verkoeling. Als het heel warm is, kunt u het hoofd, de armen en benen van uw baby af en toe met wat water of een natte doek koelen.
- Zorg dat de kindjes zoveel mogelijk witte losse kleding dragen, en vraag of ouders zonnehoedjes en petjes op wilt zetten.
- Zorg voor meer hygiëne in de keuken en sanitaire voorzieningen.
- Houdt de kinderen tussen 12.00 en 16.00 uur sowieso binnen.

Naast deze algemene tips probeert Villa West ook het dagritme een beetje op het weer aan te passen. Probeer zoveel mogelijk tussen 7.15 en 12.00u en na 16.00u naar buiten te gaan. De kinderen die naar bed moeten zoveel mogelijk apart in de slaapkamers laten slapen. Het liefst in meerdere groepen dan alle kindjes tegelijk (peuters). Of bij de baby's zoveel mogelijk proberen de slaaptijden na elkaar te laten verlopen, zodat er niet teveel lichaamswarmte in de slaapkamers is.

Ook proberen we ons zoveel mogelijk op de koelste plekken van het pand te verblijven. In het speellokaal, de hal en de pauze ruimte is het, het koelst. Daar kunnen verschillende rustige activiteiten aangeboden worden. Ook kunnen de kindjes hier slapen met matrasjes op de grond, en leidsters die altijd toezicht blijven houden.

Het Landelijk centrum Hygiëne en Veiligheid (LCHV) heeft een richtlijn opgesteld over ventileren wanneer wel en wanneer niet.

Er staat in ieder geval in dat een kindercentrum maatregelen moet nemen als de binnenruimte 26 graden of hoger is.

Het heeft natuurlijk geen zin om deuren en ramen open te zetten als het buiten warmer is dan binnen, maar ventileren (bijvoorbeeld met een ventilator) is wel van belang.

Zodra het buiten afkoelt, heeft het wel zin om te ventileren. In een brochure van GGD Gelderland Zuid wordt geadviseerd om 's nachts zoveel mogelijk te ventileren. Het is natuurlijk ook afhankelijk van het type ventilatie of de ramen open moeten. Bij balansventilatie is het beter om ramen helemaal niet open te zetten. De mechanische ventilatie moet juist 's nachts aan blijven staan voor een prettiger binnenklimaat.

Villa west beschikt over een goede balansventilatie, dit betekent dat er altijd schone, gezonde lucht bij ons in de groepen wordt geblazen. Er zit dus altijd voldoende zuurstof bij ons in de lucht.

Tips om de binnentemperatuur te beperken:

- Doe zo min mogelijk verlichting en computers aan. Dit kan een warmtereductie van 7% opleveren.
- Wanneer de zon naar binnen schijnt, moet zonwering meteen omlaag gedaan worden. Tijdig gebruik kan een warmtereductie van 20% opleveren. Zonwering buiten (screen, zonnenschermen) is effectiever dan zonwering binnen.
- Ventileer en lucht het gebouw als het buiten afkoelt; in de avond en nacht. Let wel op inbraakpreventie. Zelfs het 's nachts permanent open zetten van (schone) ventilatieroosters kan al warmtereductie van 15% opleveren. Overdag komt er juist extra warmte binnen. Alleen wanneer de wind op de ramen staat kan overdag ventileren aangenaam zijn.
- Is er zeer veel overlast van hitte en helpen andere maatregelen niet? Dan kunt u overwegen om airco's te gebruiken. Bij gebruik van airco's mag de binnentemperatuur in de regel niet meer dan 5 graden verschillen met de buitentemperatuur. Bij temperaturen boven de 30°C mag dit verschil iets kleiner zijn.

**Bij extreem hoge temperaturen; boven de 35 graden. Mogen de ouders geadviseerd worden om de kinderen zo vroeg mogelijk weer op te halen.**

Besproken: 1x per jaar