

## Protocol hitte en preventie zonnebrand

Het protocol treedt in werking als de weersvoorspellingen uitgaan van temperaturen van 26 °C of hoger.

Belangrijk: Het insmeren van de kinderen met anti-zonnebrandmiddel is niet alleen van toepassing bij hoge temperaturen; ook op zonnige dagen of dagen wanneer de zonkracht hoog is worden de kinderen ingesmeerd.

### Risicogroep

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.

### Mechanische ventilatie

Op locaties Museumlaan en Westzijde 39 beschikken alle ruimtes waar kinderen verblijven over een mechanische ventilatie. In principe zorgt deze voor een gezonde en verantwoorde luchtkwaliteit. Op de locaties is het vrijwel nooit te koud. Door de huidige klimaatveranderingen en de huisvesting in monumentale panden is het sneller te warm op de locatie.

### Temperatuur ruimtes

De ideale binnentemperatuur in de groepsruimtes ligt tussen de 18 °C en 22 °C.

De ideale binnentemperatuur in slaapkamers ligt tussen de 15 °C en 18 °C.

### Te hoge temperatuur

Is het te warm op de groep? Onderneem dan ook zelf actie om de temperatuur te laten dalen: ventileren/luchten, uitklappen zonwering, plaatsen van een ventilator of (een 2<sup>de</sup>) mobile airco etc. Wanneer dit geen effect heeft moet je dit doorgeven aan je leidinggevende zodat er andere maatregelen genomen kunnen worden.

### Actieplan temperatuur slaapkamers

Temperatuur	Nodige actie	Geen effect?
< 15 graden: te koud	Verwarming aanzetten	AL informeren: <i>mechanische ventilatie laten controleren.</i> Is er een andere slaapruiimte beschikbaar?
15 – 18 graden: goed	-	-
18 – 23 graden: warm	Ventileren en/of luchten voor 15 min Wanneer mogelijk: zonwering uitklappen	AL informeren: <i>mechanische ventilatie laten controleren.</i>
>25 graden: te warm	Luchten voor 15 min; tenzij het buiten warm is.  Ventilatoren – airco plaatsen, buiten het bereik van kinderen.	AL informeren.  Is er een andere slaapruiimte beschikbaar?



*Actieplan temperatuur groep*

Temperatuur	Nodige actie	Geen effect?
< 18 graden: te koud	Verwarming aanzetten	AL informeren: <i>mechanische ventilatie laten controleren.</i> Is er een andere speelruimte beschikbaar? (activiteit buiten de stamgroep)
18 – 22 graden: goed		-
22 – 27 graden: warm	Ventileren en/of luchten voor 15 min Wanneer mogelijk: zonwering uitklappen De verlichting uitzetten.	AL informeren: <i>mechanische ventilatie laten controleren.</i>
>27 graden: te warm	Luchten voor 15 min; tenzij het buiten warm is.  Ventilatoren – airco plaatsen, buiten het bereik van kinderen.	AL informeren.  Is er een andere speelruimte beschikbaar?

**Uitwijken naar een andere ruimte**

Wanneer de genomen maatregelen geen effect hebben kan er uitgeweken worden naar een andere (slaap)ruimte. Dit kan zijn op de groep of een van de lege naastgelegen groepen of buiten spelen. Op locatie Westzijde 39 is het speellokaal een koele ruimte.

**Welke klachten kan een kind krijgen bij hitte?**

Kinderen worden sneller vermoeid, klagen over hoofdpijn (knijpen met de ogen) en krijgen concentratieproblemen. Soms gaan ze sneller ademen, lijken ze benauwd. In ernstige situaties kan het lichaam uitdrogen en oververhit raken door verlies van te veel vocht en een stijgende lichaamstemperatuur. Wees extra alert op uitdroging bij kinderen:

- 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 waterspelletjes 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. Zet deze buiten het bereik van kinderen.
- 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. Bied eten aan met veel vocht zoals vers fruit en groenten, bijvoorbeeld meloen en tomaat.
- Zorg dat een kind zoveel mogelijk witte losse kleding draagt en vraag of ouders zonnehoedjes en petjes mee willen geven.
- Zorg voor meer hygiëne in de keuken en sanitaire voorzieningen.
- Houdt de kinderen tussen 12.00 en 16.00 uur binnen.

Naast deze algemene tips probeert Villa West ook het dagritme aan te passen. Probeer zoveel mogelijk tussen 7.15 uur en 12.00 uur en na 16.00 uur naar buiten te gaan.

Probeer de kinderen die naar bed moeten zoveel mogelijk in aparte slaapkamers te laten slapen. Het liefst in meerdere groepen dan alle kinderen tegelijk (peuters). Of bij de baby's zoveel mogelijk proberen de slaaptijden na elkaar te laten verlopen, zodat er niet te veel lichaamswarmte in de slaapkamers is. Er kan ook gekozen worden voor een alternatieve slaapruijnte.

### **Ventileren**

Het heeft geen effect 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. De vroege dienst draagt er zorg voor om bij binnenkomst direct de groepsruimte te luchten wanneer er geen kinderen aanwezig zijn.

Villa West beschikt over een goede mechanische 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 de verplichting aan, mits het niet te donker is.
- Wanneer de zon naar binnen schijnt moet de zonwerking aan de buitenkant van het pand meteen omlaag gedaan worden.
- Ventileer en lucht het gebouw wanneer het buiten afkoelt; vroeg in de ochtend of laat in de avond.
- Zorg voor schone ventilatieroosters en laat deze 's nachts goed openstaan. Doe de roosters overdag dicht wanneer het buiten warmer is dan binnen.

### **Extreme temperaturen**

Wanneer de binnentemperatuur langer dan 3 uur boven de 33 graden is en pogingen gedaan zijn om de temperatuur te laten dalen en er geen alternatieve ruimte beschikbaar is (die wel conform de richtlijnen is) mogen de ouders gevraagd worden om hun kind zo vroeg mogelijk weer op te halen.



Dit gaat altijd in overleg met de leidinggevende/directie. Ouders kunnen nooit verplicht worden om hun kind op te halen.

### **Gebruik airco**

De meeste locaties beschikken over een mobiele airco. In de periodes dat een airco niet nodig is kan deze worden opgeborgen.

### **Werkafspraken mobiele airco**

- De airco wordt buiten het bereik van kinderen geplaatst.
- De koude luchtstroom wordt niet direct op de kinderen gericht.
- Het verschil tussen de geconditioneerde ruimtes en de buitentemperatuur is niet meer dan 5 graden.
- Bij het gebruik van de airco worden alle ramen en deuren gesloten.
- De luchtvochtigheid wordt regelmatig gecontroleerd.
- Jaarlijks wordt de airco gecontroleerd en onderhouden. Bij defecten wordt de airco niet gebruikt.

### **Kledingvoorschriften medewerkers**

Bij oplopende temperaturen hoort ook luchtigere kleding. Omdat Villa West een vakbekwame uitstraling vraagt van de medewerkers zijn hierover afspraken gemaakt.

- De buik moet volledig bedekt zijn.
- Borsten zijn volledig bedekt, ook tijdens het bukken.
- Korte broeken moeten minimaal de bovenbenen bedekken.
- Korte jurkjes (ook Big Shirts) worden alleen gedragen met een broekje eronder die de bovenbenen minimaal tot de helft bedekt.
- Nauw aansluitende legging worden alleen toegestaan wanneer er een shirt bij gedragen wordt die de billen deels bedekt.
- Ondergoed is niet duidelijk zichtbaar, ook niet tijdens het zitten en/of bukken.
- Medewerkers lopen van vanwege veiligheid en hygiëne bij voorkeur niet op hun blote voeten op de groep.

In onze personeelsgids staat een uitgebreidere omschrijving van de instructies omtrent de kleding van de medewerkers.



## Preventie zonnebrand

Kinderen voelen zich lekker bij mooi weer. De zon zorgt ook voor de aanmaak van vitamine D, dat is goed voor hun botten. Maar te veel zon is niet gezond. Niets is zo vervelend als een rood verbrande huid. Andere nadelen van te veel zon kunnen pas op latere leeftijd aan het licht komen, zoals huidveroudering, maar ook huidkanker. Met de juiste bescherming kan veel ellende voorkomen. Extra bescherming van kinderen is belangrijk.

### Algemeen

Elke keer als de huid verbrandt, raken huidcellen beschadigd door de Uv-straling. En juist bij kinderen komt die beschadiging hard aan. Hun huidcellen zijn extra kwetsbaar. Bovendien zijn ze in de groei: de celdeling gaat zo snel dat er soms te weinig tijd is om alle beschadigde huidcellen te herstellen voordat ze zich weer gaan delen. In die cellen ontstaan dan als het ware 'littekens', die kinderen hun leven lang meedragen. Dit is aan de buitenkant niet te zien, want die beschadigingen zitten diep in de huidcellen. Maar hoe meer 'littekens', hoe groter de kans dat een kind op latere leeftijd huidkanker krijgt. Daarom is bescherming zo belangrijk, zéker voor kinderen.

### Zonkrachtwaarden

De zonkracht wordt weergegeven op een schaal van 0-10. In Nederland staan verwachte zonkrachtwaarden in de weerberichten in de weersapp op de iPad en telefoon, of op internet: [www.knmi.nl](http://www.knmi.nl).

- 0 Geen zonkracht
- 1-2 Vrijwel geen zonkracht
- 3-4 Zwakke zonkracht
- 5-6 Matige zonkracht
- 7-8 Sterke zonkracht
- 9-10 Zeer sterke zonkracht

De zonkracht wordt bepaald door:

- Het jaargetijde: in de zomer is in Nederland de zonkracht sterker dan in de winter.
- Het tijdstip op de dag (oftewel de stand van de zon): uv-straling is in Nederland het sterkst tussen 12.00 en 15.00 uur.
- De mate van weerkaatsing: uv-straling wordt sterker door weerkaatsing via sneeuw, zand en water.

### Anti-zonnebrandmiddelen

Anti-zonnebrandmiddelen zijn gemaakt om zonnebrand te voorkomen. Ze bevatten UV-filters waardoor minder Uv-straling de huid bereikt. Een middel dat alle Uv-straling weg filtert bestaat niet. Gebruik van een anti-zonnebrandmiddel is geen vrijbrief om onbepert te zonnen. Wie dat doet, vergroot zelfs de kans op huidkanker. Een anti-zonnebrandmiddel moet gezien worden als een aanvullende maatregel, naast het dragen van kleding en het opzoeken van de schaduw in plaats van de volle zon.



### Preventie zonnebrand

- Houd de kinderen tussen 12.00 en 15.00 uur zo veel mogelijk uit de zon.
- De kinderen blijven tussen 13.00 uur en 14.00 uur binnen, mits er door doeken genoeg schaduw is.
- Bij extreem felle zon blijven de kinderen ook tussen 14.00 uur en 15.00 uur binnen. Kinderen jonger dan zes maanden zetten we helemaal niet in de zon. Laat kinderen op zonnige dagen zoveel mogelijk in de schaduw spelen.
- Bij zonnig weer zetten we zoveel mogelijk parasols op en creëren we zoveel mogelijk schaduw plekken.
- Kleding (ook een petje/hoedje), biedt de beste bescherming tegen de zon.
- Ouders worden verzocht zonnehoedjes en eventueel andere zonbescherming mee te geven en de kinderen thuis al in te smeren.
- Wanneer een kind een zonnehoedje bij zich heeft zetten we deze altijd op.
- Wanneer de kinderen niet met water spelen, laten we de kinderen broek en shirt aanhouden.
- Wij proberen een half uur voordat we naar buiten gaan de kinderen in te smeren.
- De kinderen worden zowel 's morgens als 's middags ingesmeerd (minimaal twee keer op een dag).
- Wij gebruiken minimaal beschermingsfactor 30. Een kind kan maximaal drie uur in de zon met een hoge beschermingsfactor. Probeer dit echter te beperken. Smeer gevoelige zones zoals neus, oren, nek, voeten extra in.
- Waar nodig smeren we de kinderen vaker in.
- Herhaal het insmeren na het zwemmen. Waterproof-producten zullen toch voor een deel verdwijnen bij het afdrogen of spelen in het water en zand. Smeer kinderen daarom ook met deze producten regelmatig in.
- Bij warm weer krijgen de kinderen meer drinken aangeboden dan normaal. De hele dag door is er mogelijkheid voor de kinderen om water te drinken.
- Wanneer het erg heet is passen we de activiteiten aan.
- We vragen ouders al in te smeren met zonnebrand op zonnige dagen d.m.v. een briefje op de deur of in de nieuwsbrief.

