

Richtlijnen hitte- en zonbescherming

Dit protocol heeft als doel om de gezondheid en veiligheid van kinderen te waarborgen tijdens warme dagen en bij blootstelling aan de zon. De gastouder neemt passende maatregelen om oververhitting, uitdroging en zonnebrand te voorkomen.

Algemene maatregelen

- De gastouder volgt het weerbericht en past de opvangsituatie aan bij hoge temperaturen (vanaf 25°C).
- Kinderen worden zo veel mogelijk in de schaduw of binnen gehouden tijdens de warmste uren van de dag (tussen 12:00 en 16:00 uur).

Hoe ga ik om met hitte?

In de zomermaanden kan het behoorlijk warm zijn. Indien er sprake is van hoge temperaturen moet je maatregelen nemen om overlast door hitte te beperken voor jezelf en de kinderen. Kinderen zijn kwetsbaar op warme dagen, omdat ze niet altijd zelf in staat zijn om maatregelen te nemen om oververhitting te voorkomen. Het risico tijdens hitte voor (jonge) kinderen wordt vooral bepaald door het gedrag van jou als gastouder.

Binnenomgeving

- Houd je woning koel: opwarming van de woning kan worden beperkt door tijdig gebruik te maken van zonwering, ventilator of, indien aanwezig, airconditioning. Zorg voor continue ventilatie door ventilatieroosters open te houden of ramen op een kier te zetten. Zorg voor extra frisse lucht door het openen van ramen en/of deuren op tijdstippen dat het buiten koeler is, zoals 's avonds, 's nachts en 's ochtends.
- Elektrische apparaten die warmte afgeven, worden zoveel mogelijk uitgeschakeld.
- Kinderen slapen in een koele ruimte met dunne, luchtige kleding en zonder overbodige dekens.

Buitenomgeving

- Activiteiten worden in de ochtend of late namiddag gepland om blootstelling aan extreme hitte te beperken.
- Creëer eet- en speelplekken in de schaduw door gebruik te maken van een parasol of schaduwdoek
- Warme oppervlakken zoals tegels en speeltoestellen worden gecontroleerd voordat kinderen erop spelen.

Zonbescherming

Verbranding op jonge leeftijd verdubbelt de kans op het krijgen van een melanoom (huidkanker) op latere leeftijd. Een kinderhuid heeft onvoldoende tijd om te herstellen na verbranding. Bij verbranding ontstaan in de huidcellen littekens. Deze littekens dragen kinderen hun leven lang mee. Hoe meer littekens, hoe groter het risico dat een kind op latere leeftijd huidkanker krijgt. Goede bescherming is dus erg belangrijk!

- Kinderen worden minimaal 30 minuten voor het buitenspelen ingesmeerd met zonnebrandcrème (minimaal SPF 30) en dit wordt elke twee uur herhaald. Let op dat je een zonnebrand gebruikt zonder parfum.
- Kinderen dragen zo nodig luchtige, beschermende kleding zoals lichte lange mouwen en een hoedje of pet.
- Zonnebrillen met UV-bescherming worden aangemoedigd indien mogelijk.
- In de appstore van je telefoon of tablet kun je de 'UV RADAR' van het KWF opzoeken en installeren. Hier vindt je actuele informatie over de zonkracht

- Houd baby's altijd uit de volle zon. Blijf met alle kinderen tussen 12.00 en 16.00 uur uit de zon, ook als de kinderen goed ingesmeerd zijn. Tijdens dit deel van de dag is de zonkracht en kans op verbranding het hoogst. De huid van een kind kan al in 10 minuten verbranden.
- Plan uitstapjes naar park of speeltuin aan het begin of einde van de dag.

Voorkomen van uitdroging

- Kinderen krijgen regelmatig water aangeboden, minimaal elk uur.
- Extra aandacht voor baby's en peuters die minder snel zelf om drinken vragen.
- Voedsel met veel vocht (zoals fruit en groenten) wordt vaker aangeboden.
- Neem water mee tijdens het wandelen of een uitstapje.

Signalen van oververhitting en uitdroging

- Rode, warme huid
- Weinig plassen of donkere urine
- Sufheid, hoofdpijn of duizeligheid
- Snelle ademhaling
- Misselijkheid
- Bewusteloosheid

Bij deze signalen worden direct maatregelen genomen zoals afkoelen, water laten drinken en bij ernstige symptomen contact opnemen met de huisarts of 112.

Communicatie en verantwoordelijkheid

- Ouders worden geïnformeerd over de genomen maatregelen en geadviseerd om hun kinderen luchtig gekleed te brengen. En om hun kind thuis al in te smeren.
- Vraag ouders om kleding mee te geven die (betere) UV-bescherming biedt.
- Benader ouders van kinderen die met verbrande huid in je opvang verschijnen persoonlijk. Wijs ze vriendelijk op zon beschermende maatregelen voor hun kind.
- De gastouder blijft alert op weersomstandigheden en past het protocol waar nodig aan.

Indien er langdurig sprake is van hoge temperaturen kan het zo zijn dat er een Nationaal hitteplan uitgevaardigd wordt. Volg de instructies van dit hitteplan dan zeker op.

Voor meer (achtergrond)informatie over deze onderwerpen kun je terecht op www.kwf.nl en www.rivm.nl/hitte