



## Hitte protocol Ons Kindercentrum

### 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 en 22 graden. In de zomer mag de binnentemperatuur tot ongeveer 27 graden 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.

### 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 graden en/of binnen warmer dan 27 graden.

De maatregelen die we extra of preventief nemen zijn:

- Wanneer er hitte wordt verwacht, informeren we **ouders** over ons hitteprotocol.
- We zorgen voor **schaduw** op de speelplaats.
- 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 groepsruimtes
- We gebruiken **ventilatoren/airco's** in ruimtes waar het warmer wordt/is dan 27 C.
- Wij laten kinderen **beneden en buiten** spelen als het boven warmer dan 27 graden wordt.
- We laten de kinderen **buiten** blijven als het daar koeler is dan binnen (maar voorkomen zoveel mogelijk blootstelling aan direct zonlicht tussen 12.00 en 15.00 uur).
- Als we gaan **zwemmen** zoeken wij een plek met schaduw.
- 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 bij jongere kinderen**.
- We gooien bij hoge temperaturen **gesneden fruit** eerder weg.
- We letten extra op de **temperatuur in de koelkast** (max 7 graden BSO) en open deze zo weinig en zo kort mogelijk.
- We zijn extra voorzichtig met kwetsbare **koel verse voedingsmiddelen** en gooien restanten weg als ze op tafel hebben gestaan.
- We zetten **koel verse boodschappen** direct in de koeling.
- We letten extra op **de hygiëne**, bacteriën groeien sneller bij hoge temperaturen, we wassen handen nog vaker dan normaal.

Lukt het ons niet, ondanks alle extra maatregelen, een veilige omgeving te bieden door extreme hitte, kunnen wij ervoor kiezen de openingstijden aan te passen en bij hoge nood de BSO te sluiten. Voor vragen verwijzen wij u naar onze directie.

### **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 te veel 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.