



GGD
Amsterdam



Hoe beschermen we kinderen tegen hitte? Een praktische gids voor basisscholen

ggd.amsterdam.nl/hittestress



Informatie voor basisscholen.

Kinderen: een kwetsbare groep tijdens een hittegolf

Het klimaat verandert en de kans op aanhoudende warme periodes en hittegolven in Nederland wordt groter. Kinderen zijn extra kwetsbaar. Zij kunnen niet altijd aangeven hoe het met ze gaat. Ook zijn ze afhankelijk van volwassenen voor verkoeling. Daarom is het belangrijk dat basisscholen een hitteprotocol opstellen.

Hitte en de impact op kindergezondheid

Bij hogere temperaturen kunnen kinderen zich oncomfortabel voelen. Mogelijke klachten zijn vermoeidheid, concentratieproblemen, benauwdheid en hoofdpijn. Ook nemen de (leer)prestaties af.

Uitdroging en oververhitting

In ernstige situaties kan het lichaam uitdrogen en oververhit raken. Kinderen verliezen dan te veel vocht en de lichaamstemperatuur stijgt.

Symptomen kunnen zijn:

- Minder plassen, donkere kleur urine
- Verminderde lichamelijke activiteit
- Lusteloosheid of sufheid
- Huidklachten, zoals jeuk en uitslag
- Overmatig zweten
- Droge mond
- Snelle pols
- Misselijkheid
- Duizeligheid
- Flauwte of bewusteloosheid
- Prikkelbaar gedrag

Vertoont een kind deze verschijnselen?
Breng het kind naar een koele plek en

zorg voor voldoende hydratatie door het kind te laten drinken, indien mogelijk. Raadpleeg een arts als de klachten verergeren of niet verminderen.

Vorbereiding op een hete periode

Vorbereidingen moeten worden getroffen vóórdát de hitte toeslaat.

- Scholen kunnen zelf een hitteprotocol op stellen, dan weet iedereen op school wie wat moet doen.
- Richt de binnen- en buitenruimtes zo in dat ze koel blijven. Er zijn bijvoorbeeld verschillende programma's om groen-blauwe pleinen aan te leggen, zoals www.ruimte-ok.nl
- Hang een kwikvrije thermometer op in elke ruimte en zorg voor zonwering om de hitte buiten te houden.

Wat te doen als het heet is?

Er zijn verschillende tips om warmteoverlast te beperken.

Drinken:

- Laat kinderen voldoende drinken, juist vóórdát ze dorst krijgen.
- Bied bij voorkeur water aan. Tip: stimuleer kinderen om meer te drinken door ze een flesje water op tafel te laten zetten.

Houd de kinderen koel:

- Vermijd activiteiten waarvan kinderen het te warm krijgen en speel niet in de directe zon.
- Voorkom blootstelling aan direct zonlicht tussen 11.00 en 15.00 uur.
- Zorg voor luchtige kleding, een

zonnebril en een pet.

Gebouw en buitenruimte koel houden:

De ideale binnentemperatuur ligt tussen de 18 en 22 °C. Neem maatregelen als de binnentemperatuur hoger wordt dan 25 °C. In het Programma van Eisen voor scholen wordt een maximale binnentemperatuur geadviseerd.



Belangrijk is dat het binnenklimaat niet tot gezondheidsproblemen leidt:

- Doe de zonwering omlaag voordat de zon naar binnen schijnt.
- Zet ramen en deuren wijd tegenover elkaar open wanneer het buiten koeler is dan binnen. Sluit deze als het buiten warmer is dan binnen. Ventilatie is belangrijk, dus laat altijd een rooster of klein raam open.
- Ventileer extra 's nachts.
- Als zonwering en ventilatie niet voldoende zijn, kan airconditioning een oplossing zijn.
- Zorg voor schaduw op de speelplaats door parasols, schaduwdoeken of zonnezeilen.

Wanneer krijgen basisscholen een tropenrooster?

Het schoolbestuur bepaalt zelf of het bij extreem warm zomerweer een tropenrooster wil instellen. Het rooster wordt dan aangepast aan de hitte. Een voorbeeld is dat toetsen kunnen worden afgenomen in de ochtend, als het minder warm is. Het minimum aantal lesuren per schooljaar moet in ieder geval gehaald worden.

Waar kun je nog meer op letten als het heet is?

UV straling

Bescherm kinderen tegen UV straling. Zoek de schaduw op, trek kinderen luchtige kleding aan en smeer ze in met factor 50 zonnebrand. Onthoud: weren, kleren, smeren! Maak duidelijke afspraken met ouders of de kinderen thuis of op school worden ingesmeerd. Houd daarbij rekening met allergieën. Kijk op knmi.nl/zonkracht voor de verwachte zonkracht.

Water

Spelen met water zorgt voor verkoeling. Het water in badjes en emmers moet minstens dagelijks verversd worden. Zwem alleen op geschikte, schone zwemplaatsen, die niet verontreinigd zijn met blauwalg of andere micro-organismen. Maak duidelijke afspraken over wie mag zwemmen en zorg voor toezicht.

Sporten

Bij sportdagen is het verstandig om te starten en eindigen vóór de ergste hitte, het programma in te korten en voor extra drinkwater te zorgen. Vervang intensieve spelen door waterspelletjes in de schaduw. Kijk in het weerbericht naar de hitte-index voor meer informatie over het risico van de voorspelde hitte.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u de richtlijn Binnen- en buitenmilieu voor basisscholen en kinderopvang van het RIVM raadplegen

- rivm.nl/binnenmilieu/binnen-buitenmilieu-basisscholen-kinderopvang

En de website van GGD Leefomgeving

- ggdleefomgeving.nl/zomer-en-hitte/kleine-kinderen-en-hitte/

U kunt ook informatie inwinnen bij de Gemeente Amsterdam (14 020) of contact opnemen met de GGD (020 555 5405).