catent kinderopvang

# Hitteprotocol

## Locatie specifiek:

## Kindcentrum de Boxem

Ik zie je, je bent belangrijk voor mij, ik waardeer je.

| Versie | Status | Datum | Auteur | Omschrijving |
|---|---|---|---|---|
| 1.0 | | 27-8-2025 | SH /ES | Hitteprotocol locatiespecifiek Boxem |
| | | | | |
| | | | | |

**Instemming door OR**

| Versie | Datum | Naam | Functie |
|---|---|---|---|
| | | | |

**Vastgesteld door het College van Bestuur Stichting Kinderopvang Catent**

| Versie | Datum | Naam | Functie |
|---|---|---|---|
| 1.0 | 18-03-2024 | EV/JK | CvB |

## Inhoud


**1 Inleiding ..... 4**

**2 Zo gaan we verantwoord om met hitte ..... 5**

2.1 Hitte(golf) ..... 5

2.2 Klachten die kinderen kunnen krijgen bij hitte ..... 5

2.3 Verschil oververhitting/ hitte-uitputting/ hitteberoerte ..... 6

2.3.1 Oververhit ..... 6

2.3.2 Hitte- uitputting ..... 6

2.3.3 Hitteberoerte ..... 6

**3 Gebouw: buiten warm is binnen koel! ..... 7**

3.1 Zonwering ..... 7

3.2 Ventilatie ..... 7

3.3 Overige afspraken ..... 7

**4 Veilig buitenspelen ..... 8**

4.1 Zonbescherming ..... 9

4.1.1 Smeren! ..... 9

4.1.2 Kleren! ..... 9

4.1.3 Weren! ..... 10

**5 Voeding ..... 10**

# 1 Inleiding

Het Veiligheid- en gezondheidsbeleid van Stichting Kinderopvang Catent schetst onze afspraken en aanpak om de kwaliteit op het gebied van veiligheid en gezondheid te borgen. Het doel van het veiligheid- en gezondheidsbeleid is om kinderen een zo veilig en gezond mogelijke speel- en leefomgeving te bieden, waar zij onbezorgd kunnen spelen en zich optimaal kunnen ontwikkelen. Uitgangspunt is dat de groepen zoveel mogelijk uniform handelen voor wat betreft veiligheid en gezondheid.

Dit hitteprotocol is gericht op de preventie van risico's bij Kindcentrum de Boxem. Het beschrijft welke maatregelen we nemen als het erg warm is.
We volgen hierbij de adviezen uit het nationaal hitteplan van het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu), www.gezondekinderopvang.nl en het KWF op.

We bespreken het hitteprotocol jaarlijks en passen locatie specifieke afspraken indien nodig aan.

# 2 Zo gaan we verantwoord om met hitte

## 2.1 Hitte(golf)

Zonnige, warme zomerdagen. Veel mensen zijn er gek op! Naast plezier brengen (extreem) warme dagen ook risico's met zich mee.
Aanhoudende hitte kan leiden tot serieuze gezondheidsklachten. Vooral (jonge) kinderen zijn kwetsbaar voor hitte en daar gaan wij zorgvuldig mee om. Kinderen kunnen zichzelf nog niet goed beschermen tegen hitte en kunnen eerder uitdrogen of oververhit raken.

We krijgen steeds meer te maken met extreem hoge temperaturen, soms een aantal dagen achter elkaar. In Nederland noemen we een hittegolf een opeenvolging van 5 zomerse dagen (25 graden+), waarvan minimaal 3 tropische dagen (30 graden +). In dit geval geeft het KNMI een weeralarm af en treedt het landelijk hitteplan in werking.

Bij een temperatuur van 25 graden en hoger werken wij daarom volgens ons hitteprotocol.

## 2.2 Klachten die kinderen kunnen krijgen bij hitte

Kinderen worden sneller vermoeid, klagen over hoofdpijn en krijgen concentratieproblemen. Soms gaan ze sneller ademen en lijken ze benauwd. In ernstige situaties kan het lichaam uitdrogen.

Signalen van uitdroging zijn als een kind:

- Suf en lusteloos is
- Een halve dag niet geplast heeft of het uitblijven van een natte luier
- Een droge mond heeft
- Een snelle ademhaling heeft
- Snelle hartslag heeft
- Diepliggende ogen heeft
- Koude armen en benen heeft
- Als je met de vingers een huidplooitje optilt en deze even blijft "staan".

Wat doe je?
Breng het dan naar direct een koele plek en laat het drinken. Waarschuw een arts bij ernstige klachten of als de situatie niet verbetert.

## 2.3 Verschil oververhitting/ hitte-uitputting/ hitteberoerte

### 2.3.1 Oververhit

Hoe herken je het?

- Vermoeidheid
- Concentratieverlies overdag
- Hoofdpijn
- Duizeligheid.
- Spierpijn.
- Opgezwollen enkels (oedeem).
- Jeukende blaasjes.

Wat doe je?
Laat het kind niet in de zon staan en ga naar een koele ruimte/plek. Bied voldoende water aan, ook als het kind aangeeft niet te willen drinken omdat hij geen dorst hebt. Laat het kind rustig aan doen.

### 2.3.2 Hitte- uitputting

Hoe herken je het?

- Flauwvallen
- Kramp
- Snelle hartslag
- Hevig zweten
- Een bleke huid

Wat doe je?
Laat een kind stoppen met wat hij aan het doen is en zoek een koele plek. Laat het kind voldoende water drinken in kleine slokjes. Koel het lichaam: met natte doeken. Als de klachten niet minder worden, waarschuw dan een arts.

### 2.3.3 Hitteberoerte

Hoe herken je het?

- Verhoogde lichaamstemperatuur van meer dan 39 graden
- Hoge hartslag
- Misselijkheid
- Rode huid
- Meestal geen zweet
- Stuiptrekkingen
- Bewustzijnsverlies.

Wat doe je?
Een hitteberoerte is levensbedreigend! Bel 112 en volg de aanwijzingen van de hulpdiensten.

# 3 Gebouw: buiten warm is binnen koel!

Veel locaties warmen in de loop van de dag op doordat de zon het lokaal of groepsruimte inschijnt of doordat de zon de gevels en de daken opwarmt. De binnentemperatuur wordt niet alleen bepaald door de buitentemperatuur, maar ook door het gebouw.

## 3.1 Zonwering

Zorg dat de zon weg blijft van gevels en ramen. Dit doen wij doormiddel van screens, deze zitten in elk lokaal en in de hal zitten alleen boven screens. Wij zorgen dat de warmte buiten blijft, want dat hoef je niet kwijt te raken. Wij zorgen de screens omlaag zijn voordat de zon op het gebouw staat en houden dit dicht zolang de zon schijnt. Zorg dat zonwering omlaag is voordat de zon op het gebouw staat. Houd dit dicht zolang de zon schijnt.

## 3.2 Ventilatie

Ventilatie is altijd belangrijk. Ook als het warm is.
Binnen in de Boxem maken wij gebruik van een klimaatbeheersingssysteem. Dit systeem regelt de temperatuur, luchtvochtigheid en luchtkwaliteit in een ruimte.

## 3.3 Overige afspraken

- Bij binnen activiteiten hebben we extra aandacht voor dat kinderen zich lichamelijk niet te veel inspannen.
- We doen verkoelende activiteiten buiten
- We bieden kinderen met grote regelmaat drinken aan. Op de BSO staat er altijd een drinkwaterkan klaar waar kinderen zelf bij kunnen en water/fruitwaterkunnen pakken.

## 4 Veilig buitenspelen

Als wij bezig gaan met wateractiviteiten, zorgen wij dat de buitenkraan goed doorstroomt en echt koud is.
Ook tegels en materialen van speeltoestellen kunnen heel heet worden. Voel als medewerker eerst even of het materiaal aangeraakt kan worden.
Kinderen mogen alleen op blotevoeten in de zandbak en op het voetbalveld, zo proberen wij te voorkomen dat de kinderen in aanraking komen met de hete tegels.

Hoe zorgen we dat we veilig buiten kunnen spelen?

- We proberen zoveel mogelijk in de schaduw te blijven. Dit doen wij door in de schaduw van het gebouw te spelen of doormiddel van een schaduwdoek. Dit doek hangt bij de zandbak, zodat kinderen altijd een mogelijkheid hebben om in de schaduw te spelen.
- We doen verkoelende en rustige activiteiten.
- Bij de activiteiten hebben we er extra aandacht voor dat kinderen zich lichamelijk niet te veel inspannen.
- Tussen 12.00-15.00 blijven we binnen of tot later wanneer dit vanuit het RIVM wordt geadviseerd. Dit in verband met de zonkracht.
- We starten soms wel buiten om 14:30, maar houden dit dan kort. Ook gaan we niet met workshops 45 minuten naar buiten.
- Boven de 30 graden blijven wij wel direct binnen vanaf 14:30.
- We vragen ouders om hun kinderen dunne kleding te laten dragen en kleding mee te geven dat nat mag worden.
- We stimuleren kinderen op hele zonnige dagen een petje of hoedje te dragen ter bescherming tegen de zon.
- Wij smeren iedereen in met zonnebrand voor goede zonbescherming. Kinderen met een allergie vragen wij om zelf zonnebrand mee te nemen, zodat wij iedereen kunnen insmeren. De kinderen met een allergie voor zonnebrand staan in KidsKonnect.
- We zijn alert op insecten en vermijden plakkerige handen en gezichten.

## 4.1 Zonbescherming

Een goede zonbescherming tegen de zon is enorm belangrijk. Vooral voor kinderen, want hun huid is kwetsbaar voor de schadelijke UV-straling.

De zon heeft fijne kanten: je wordt er blij van, je bioritme wordt aangestuurd en je huid maakt vitamine D aan. Er is ook een schaduwzijde aan de zon: je huid kan verbranden en je immuunsysteem wordt onderdrukt. Sommige nadelen van te veel zon blijken pas op latere leeftijd.

Huidschade is schadelijk voor iedereen, maar vooral voor kinderen kunnen beschadigingen door uv-straling uit zonlicht nare gevolgen hebben; hun huidcellen zijn extra kwetsbaar. Bij kinderen in de groei gaat de celdeling zo snel dat niet alle beschadigde huidcellen zich kunnen herstellen voordat ze zich weer gaan delen. In beschadigde cellen ontstaan 'littekens' die kinderen hun leven lang met zich meedragen. Aan de buitenkant is dat niet te zien: de beschadigingen zitten diep in de huidcellen. Hoe meer 'littekens', hoe groter de kans dat een kind op latere leeftijd huidkanker krijgt.

Bescherming tegen uv-straling voor kinderen in de dagopvang is extra belangrijk. Vooral schade door uv-straling opgelopen in de jeugd is een risicofactor voor het krijgen van huidkanker op latere leeftijd. Als kinderen zich beschermen tegen de zon en niet meer verbranden, voorkomt dat in de toekomst veel gevallen van huidkanker.

### 4.1.1 Smeren!

- We vragen ouders op zomerse dagen hun kind thuis al in te smeren. Indien kinderen een allergie voor bepaalde zonnebrand hebben dienen zij gedurende de rest van de dag ingesmeerd te worden met zonnebrand meegebracht vanaf huis.
- De kinderen smeren zich een kwartier voordat ze naar buiten gaan in met zonnebrandcrème.
- Wij gebruiken zonnebrandcrème met beschermingsfactor 50+, Nivea Sun Kids Protect.
- De kinderen smeren zichzelf in voordat zij naar buiten gaan. Tijdens het insmeren zitten de kinderen in hun eigen groepjes met een pedagogisch medewerker. Deze pedagogisch medewerker controleert tijdens het insmeren of elk kind zich goed insmeert.
  Elke keer als de kinderen herhaaldelijk naar buiten gaan, smeren wij de kinderen opnieuw. Als een kind sterk transpireert of heel nat is geworden laten wij deze kinderen zich nog een keer insmeren.
- Tijdens het buitenspelen blijven de pedagogisch medewerkers alert op de kinderen of zij zich nog een keer moeten insmeren. Hierbij letten de pedagogisch medewerkers op hoelang de kinderen al buiten spelen in de volle zon.

### 4.1.2 Kleren!

Kleding beschermt tegen de straling van de zon. Hoe dichter een stof geweven is, hoe beter ze beschermt. Een dunne, lichte stof (bijvoorbeeld een katoenen T-shirt of een zijden bloes) heeft normaal een beschermingsfactor van SPF 2 tot 10. Bij een dicht geweven katoenen T-shirt kan dat oplopen tot SPF 20, wat bijna vergelijkbaar is met een correct aangebrachte

zonnecrème (SPF tot 30). Een jeansbroek blokkeert het uv-licht bijna volledig maar is erg warm tijdens zonnige dagen.
- Als wij tijdens het warme weer met water gaan spelen, vragen wij de ouders om de kinderen een extra setje kleren mee te geven.
- Wij stimuleren de kinderen op heel zonnige dagen een petje of hoedje te dragen ter bescherming tegen de zon.

### 4.1.3 Weren!

- Tussen 12.00-15.00 blijven we binnen. Als landelijk door het RIVM wordt geadviseerd om langer binnen te blijven doen we dit.
- Bij 30+ graden ontvangen wij de kinderen binnen
- Wij zorgen voor schaduwplekken waar kinderen buiten spelen.

# 5 Voeding

Kinderen eten en drinken wanneer zij dat willen. Op warme dagen is het extra belangrijk om voldoende vocht binnen te krijgen, omdat je dan meer vocht verliest. Het uitgangspunt is dat kinderen drinken voordat zij dorst krijgen. Als we daar te veel de nadruk op leggen wil een kind misschien juist niet drinken. Zorg daarom voor een ontspannen sfeer rondom het drinken. Van kinderen die slecht drinken hou je bij hoeveel vocht zij hebben binnengekregen.

- We drinken op vaste momenten tijdens de eetmomenten, op dit moment is het voor de kinderen verplicht om een beker met drinken op te drinken.
- Water kunnen de kinderen de gehele dag door drinken
- We eten met de kinderen een (zelfgemaakt) waterijsje.
- We geven kinderen komkommer, meloen en andere groenten en fruit met veel vocht.
- We zetten kannen water neer zodat kinderen dit zelf kunnen pakken. De jongste kinderen helpen wij met het inschenken van het water
- Wij bieden bijzonder water aan met diepvries fruit.
- De kinderen mogen alleen uit de kannen met water drinken. Uit voorzorg zodat zij niet per ongelijk de warme kraan aan kunnen draaien.

# 6 Tot slot

Tijdens extreme hitte letten wij ook goed op elkaar en zorgen wij extra voor elkaar. Smeren wij onszelf ook in en zorgen wij dat wij tijdig en voldoende water drinken.
De inspannende werkzaamheden wisselen wij af tussen collega’s en risicogroepen helpen wij een handje als dit nodig is.