

Protocol warmte

Sportieve Naschoolse Opvang

1. Inleiding

Op warme dagen is het belangrijk om kinderen goed in bescherming te nemen tegen uitdroging, verbranding en oververhitting. In dit protocol is te lezen hoe wij omgaan met warmte tijdens opvangdagen bij SNO.

2. Binnenruimte

Een ideale binnen temperatuur is tussen de 18 en 22 graden, we zorgen daarom dat de binnen temperatuur ingesteld is op 19 graden. Wanneer de temperatuur binnen oploopt wordt een raam of deur opengezet om te zorgen voor een doorstroom van frisse lucht. Op vakantiedagen worden in de ochtend de deuren en ramen opengezet om te zorgen voor een goede ventilatie.

3. Zon

Elke keer als de huid verbrandt, raken huidcellen beschadigd door UV-straling. Juist bij kinderen, waar de huidcellen extra kwetsbaar van zijn, komt deze beschadiging hard aan. Bovendien zijn kinderen in de groei: de celdeling gaat zo snel dat er soms te weinig tijd is om alle beschadigde huidcellen te herstellen voor dat ze zich weer gaan delen. In die cellen ontstaan dan als het ware 'litttekens' die kinderen hun leven lang meedragen. Dit is aan de buitenkant niet te zien, want deze beschadigingen zitten diep in de huidcellen. Maar hoe meer litttekens, hoe groter de kans dat een kind op latere leeftijd huidkanker krijgt. Bescherming is daarom erg belangrijk. In de zomervakantie zijn de kinderen vaak de hele dag buiten en is het belangrijk de kinderen in bescherming te nemen door ze in de middag uit de zon te houden. Daarom handelen de pedagogisch medewerkers handelen op warme dagen (boven de 25 graden) in de zomervakantie op de volgende manier:

- We houden de kinderen tussen 12.00 en 16.00 uur zo veel mogelijk uit de zon.
- De kinderen blijven tussen 13.00 en 15.00 uur zo veel mogelijk binnen of in de schaduw.
- Bij extreem felle zon blijven de kinderen tussen 12.00 en 16.00 uur zo veel mogelijk binnen of wijken wij uit naar de sporthal.
- Een half uur voordat we naar buiten gaan smeren we de kinderen in.

Op doordeweekse dagen hebben de kinderen vaak de hele ochtend in de klas gezeten en is het niet altijd haalbaar om ze, wanneer ze uit school komen, binnen te houden. Daarom spelen kinderen op doordeweekse dagen vanaf dat ze uit school komen wel buiten. Hierbij houden de pedagogisch medewerkers per dag en situatie in de gaten of dit verantwoord is.

Verder wordt er, zowel op doordeweekse dagen als in de vakanties, op de volgende manier gehandeld:

- Kinderen worden vanaf zonkracht 3 ingesmeerd, ook wanneer kinderen in de schaduw spelen.
- Op zonnige dagen creëren we zoveel mogelijk schaduwplekken door middel van parasols of schaduwdoeken.
- Kleding (ook een petje/hoedje) biedt de beste bescherming tegen de zon.
- Wanneer de kinderen niet met water spelen, houden ze hun broek en shirt aan.
- Wanneer de zon extreem fel is houden de kinderen ook tijdens het spelen met water hun shirt aan.

- De richtlijn voor insmeren is na ieder eetmoment.
- Wij gebruiken minimaal beschermingsfactor 30. Een kind kan maximaal twee uur in de zon met een hoge beschermingsfactor. Probeer dit echter te beperken.
- Smeer gevoelige zones zoals neus, oren, nek en voeten extra in.
- Herhaal het insmeren na het zwemmen of spelen met water. Ook waterproof producten zullen voor een deel verdwijnen bij het afdrogen of spelen in het water en zand.
- Bij warm weer krijgen de kinderen meer drinken aangeboden dan normaal.
- Wanneer het erg heet is passen we de activiteiten aan, doen rustiger aan en rusten vaker.
- In vakanties doen wij buiten activiteiten zoveel mogelijk in de ochtend.

4. Warmte

Probeer de warmte zoveel mogelijk buiten te houden. In de ochtend zetten we de ramen en deuren tegen elkaar open. Wanneer het buiten warmer wordt dan binnen sluiten we de ramen en deuren, en waar aanwezig de zonnewering. Soms kan het met een groep kinderen erg benauwd worden binnen, wanneer dit het geval is zet dan toch een deur of raam open om frisse lucht binnen te krijgen. Zorg er ook voor dat warmtebronnen, bijvoorbeeld de verlichting en de waterkoker, zo min mogelijk gebruikt worden.

Tijdens warme dagen krijgen de kinderen vaker water aangeboden. Dit staat op een plek waar zij het eventueel zelf kunnen pakken.

Bacteriën vermenigvuldigen zich tijdens warme dagen snel, zorg daarom voor een goede hygiëne. Maakt de sanitaire ruimtes vaker (in de ochtend, na de lunch en aan het eind van de dag) schoon en vervang vaatdoekjes halverwege de dag. Zorg ook dat het water dat de kinderen zelf kunnen pakken niet te lang blijft staan, maar ververs dit regelmatig.

Bij warm weer passen wij ons activiteitenprogramma aan en zorgen ervoor dat de kinderen niet te veel bewegen. Om de kinderen af te laten koelen zorgen we dat zij de mogelijkheid hebben om met water te spelen.

5. Zonnesteek

Hoe ontstaat een zonnesteek? Als het warm is, verliest het lichaam vocht door te zweten. Zo koelt het lichaam zichzelf. Verliest een kind meer vocht dan het drinkt, dan kan het lichaam niet meer goed afkoelen. Daardoor wordt de temperatuur in het lichaam hoger.

Als een kind te veel beweegt kan de temperatuur van het lichaam ook hoger worden. De spieren maken dan veel warmte. De huid kan deze warmte niet goed kwijtraken als er te weinig vocht in het lichaam is. Gebeurt dit in de zon, dan wordt dit een zonnesteek genoemd.

Symptomen van een zonnesteek:

- De huid is heel warm.
- Het kind zweet veel.
- Het kind ziet bleek.
- Het kind heeft hoofdpijn.
- Het kind is duizelig.
- Het kind is misselijk (en moet misschien overgeven).
- Het kind heeft last van kramp in de spieren.
- Het kind voelt zich slap.

Wat te doen met een kind met een zonnesteek

- Zet het kind onder een koele douche.

- Laat het kind iets drinken, zoals water of limonade.
- Leg het kind neer in een koele kamer.
- Laat het kind rusten. Blijf erbij zitten.
- Bel de huisarts als het niet beter gaat met het kind.

Bel 112 als een kind

- Steeds overgeeft
- In de war is
- Is flauwgevallen en na 2 minuten nog niet wakker is.

Wat kan ik doen als een kind (bijna) flauwvalt bij hitte?

Als een kind lijkt te gaan flauwvallen:

- Laat het kind plat liggen met de benen omhoog. Zo gaat er meer bloed naar de hersenen.
- Zorg voor een koele omgeving of in ieder geval voor schaduw.
- Probeer of het kind nog kan drinken. Geef het regelmatig wat slokjes drinken.
- Zorg ervoor dat het kind genoeg frisse lucht krijgt.
- Maak strakke kleding los.

Als een kind flauwvalt en snel weer wakker wordt: laat hem/haar 10 minuten rustig liggen. Als een kind flauwvalt en langer dan 2 minuten niet reageert op praten, knijpen of schudden, bel dan 112.

5.1 Hitteberoerte

Wanneer een kind bij een zonnesteek niet snel afgekoeld wordt kan deze zonnesteek overgaan in een hitteberoerte.

Symptomen van een hitteberoerte:

- Het kind heeft een hoge lichaamstemperatuur (soms wel 41°C of hoger).
- Er is sprake van abnormaal gedrag, hoofdpijn, hallucinaties, verwardheid, angst, kans op toeval (insult).
- Het kind heeft een rode huid maar zweet niet.
- Snelle hartslag en moeilijke ademhaling.
- Misselijkheid, vermoeidheid, slap voelen.
- Mogelijk bewustzijnsverlies en bewusteloosheid.

Wat doe je bij een hitteberoerte?

- Bel 112.
- Leg het kind neer in een koele omgeving.
- Laat het kind rusten en geen inspanningen doen.
- Koel het kind zo snel mogelijk actief af met coldpacks in nek, oksels en liezen.
- Voorkom dat het kind gaat rillen.
- Geef het kind niets te eten of drinken.