

Happy Move

Hitteplan





Inhoud

| | | |
|-----------|----------------------------------|----------|
| 1. | Startsein hitteplan | 3 |
| 2. | Kwetsbaarheid | 3 |
| 3. | Klachten bij hitte | 3 |
| 4. | Maatregelen bij warm weer | 4 |
| 5. | Hitte en COVID-19 | 5 |
| 6. | Naschrift | 5 |
| 7. | Literatuur | 5 |



1. Startsein hitteplan

In de maanden mei, juni, juli en augustus worden medewerkers eens per maand middels de “Even bijpraten” geattendeerd op het hitteplan. Degene die over de voorraden van de locaties gaat, wordt in mei gevraagd de zonnebrandcrème van het voorgaande jaar te vervangen.

Op de website <https://www.rivm.nl/hitte> bij de nieuwsberichten onderaan de pagina kan de directie nagaan of het hitteplan landelijk of regionaal actief is. Ook de website van het KNMI informeert daarover: <https://www.knmi.nl/home>.

Los daarvan moeten er voorzorgsmaatregelen genomen worden bij hitte.

2. Kwetsbaarheid

“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”

(<https://www.rivm.nl/hitte/kinderdagverblijven-en-scholen>).

3. Klachten bij hitte

Kinderen kunnen de volgende klachten krijgen bij hitte:

- sneller vermoeid;
- hoofdpijn;
- concentratieproblemen;
- sneller ademen, soms lijken kinderen benauwd.

“In ernstige situaties kan het lichaam uitdrogen en oververhit raken door verlies van teveel 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. **Waarschuw een arts bij ernstige klachten of als de situatie niet verbetert**” (<https://www.rivm.nl/hitte/kinderdagverblijven-en-scholen>).

4. Maatregelen bij warm weer

| | |
|---|--|
|  | <p>Drink voldoende Bied de kinderen vaak te drinken aan, bij voorkeur water. Het is belangrijk om te drinken vóórdat de kinderen dorst krijgen. Houd daarom in de gaten of de kinderen voldoende drinken.</p> <p><i>Zorg dat je altijd een flesje water bij de hand hebt, zeker als je naar buiten gaat of met de auto op pad gaat.</i></p> |
|  | <p>Zorg voor koelte Blijf in de schaduw en beperk lichamelijke inspanning in de middag (tussen 12:00 en 18:00 uur).</p> <p>Plan geen intensieve bewegingsactiviteiten, pas het spel aan. Zoek daarbij een koele plek op, in of rond het gebouw. Soms is het binnen prettiger vertoeven dan buiten.</p> |
|  | <p>Insmeren Laat kinderen niet te lang in de zon spelen en smeer de kinderen vooraf in met zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor.</p> |
|  | <p>Verkoeling en schaduw Zoek verkoeling met waterspelletjes en zwembadjes. Plaats deze in de schaduw en zorg dat er altijd toezicht is. Ververs het water iedere dag.</p> |
|  | <p>Spel Bij sportdagen is het verstandig om het programma in te korten en meer pauzes te nemen. Zorg hierbij voor voldoende drinkwater. Vervang intensieve spellen door waterspelletjes in de schaduw.</p> |
|  | <p>Extra vocht Geef de kinderen eten/tussendoortjes met veel vocht, zoals vers fruit (meloen) en groenten (komkommer, tomaat).</p> |
|  | <p>Slapen Laat kinderen enkel in een rompertje (met luier) onder een lakentje slapen.</p> |
|  | <p>Koelte binnen Houd de zon en warmte zoveel mogelijk buiten uw woning, bijvoorbeeld met zonwering, ventilator of airconditioning. <i>Tip: zorg voor extra koele frisse lucht door het openen van ramen en/of deuren op tijdstippen dat het buiten is afgekoeld.</i></p> |
|  | <p>Medicijnen en hitte Sommige medicijnen kunnen bij hitte tot gezondheidsproblemen leiden doordat de water- en zouthuishouding in het lichaam verstoord wordt. Dit kan leiden tot uitdroging, te weinig zweten en onwel worden.</p> <p><i>Wees hier alert op en overleg bij vragen/twijfel met de Teamleider van Dienst.</i></p> |

(<https://www.rivm.nl/hitte>, <https://www.rivm.nl/hitte/kinderdagverblijven-en-scholen>).



5. Hitte en COVID-19

Adviezen over verkoeling met behulp van ventilatoren:

- “Voor persoonlijk gebruik in de thuis/gezinssituatie kun je een ventilator gebruiken om een verkoelende luchtstroom te creëren. Een bevroren waterflesje voor de ventilator zorgt voor nog meer koelte.
- Gemeenschappelijke ruimten kun je verkoelen door plafondventilatoren of airco. Als dat niet kan, kunnen ook losse ventilatoren gebruikt worden. Let op dat de luchtstroom van de ventilator niet van de ene naar de andere persoon gaat” (<https://www.rivm.nl/nieuws/hitteplan-actief-delen-nederland>).

6. Naschrift

Veel van de teksten in dit document zijn letterlijk overgenomen. Het betreft teksten en maatregelen die zijn opgesteld door de overheid. Teneinde niet af te doen aan de inhoud door herformulering, zijn vele teksten gekopieerd. De gekopieerde teksten staan tussen aanhalingstekens en de bron staat achter de tekst vermeld. Indien u eigenaar bent van informatie in dit document en de bronvermelding is niet juist, neemt u dan contact op via beleid@happymove.nl.

7. Literatuur

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2020). *Hitte*. Retrieved June 25, 2020 from <https://www.rivm.nl/hitte>

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2018). *Hitte: Kinderdagverblijven en scholen*. Retrieved June 25, 2020 from <https://www.rivm.nl/hitte/kinderdagverblijven-en-scholen>

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2020). *Hitteplan actief in delen van Nederland*. Retrieved June 25, 2020 from <https://www.rivm.nl/nieuws/hitteplan-actief-delen-nederland>

Foto zonnebrandcrème:

<https://www.spar.nl/nivea-sun-zonnebrandcr%C3%A8me-protect-hydrate-zonnespray-factor-50-2825570/>

Foto opblaasbadje:

https://www.wehkamp.nl/intex-zwembadje-16156962/?MaatCode=0000&gclid=EAlalQobChMIz-H20PCc6gIVj-vtCh0qDQXVEAQYBCABEgJ9-fD_BwE&gclid=aw.ds

Foto met water spelende kinderen:

<https://nl.pinterest.com/Kleuteridee/waterspeltjes-voor-kleuters-kindergarten-water-g/>

Foto komkommers:

<https://www.quest.nl/natuur/planten/a28551325/7-dingen-die-je-niet-wist-over-komkommers/>

Foto ijsbeer:

<https://www.foodfitcoach.nl/koel-slapen-tijdens-warme-nachten/>