



Happy Move

Hitteplan

Inhoud

1.	Kinderen zijn kwetsbaar voor hitte	2
2.	Maatregelen bij warm weer	3
3.	Herken de klachten, weet wat je moet doen	4
4.	Konijnenverzorging in de hitte	5
5.	Blauwalg	5
6.	Naschrift	6
7.	Literatuur	6



1. Kinderen zijn kwetsbaar voor hitte

“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”.

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

2. Maatregelen bij warm weer

	<p>Drink voldoende Bied de kinderen vaak te drinken aan, bij voorkeur water. Het is belangrijk om te drinken vóóordat 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.</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 (30 of 50). Ook bij schaduw of bewolking moet je smeren! Je moet om de 2 uur opnieuw smeren. Of vaker na zweten, zwemmen, afdrogen of sporten. Mensen met een donkere huidskleur kunnen ook verbranden.</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. Verwijder vuil altijd direct uit het zwemwater. Let op dat de deelnemers niet uit het badje drinken!</p>
	<p>Sport en 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 en groenten (komkommer, tomaat).</p>
	<p>Koelte binnen Houd de zon en warmte zoveel mogelijk buiten het gebouw, 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 BD'er.</i></p>

3. Herken de klachten, weet wat je moet doen

<p>! Oververhitting</p> <p>Hoe herken je het?</p> <ul style="list-style-type: none"> * Vermoeidheid * Concentratieverlies * Hoofdpijn * Duizeligheid * Spierpijn * Opgezwollen enkels * Jeukende blaasjes 	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> * Drink voldoende water, ook als je geen dorst hebt. * Doe rustig aan. * Een voetenbad kan helpen tegen oververhitting. <p><i>Neem contact op met de huisarts als de klachten erger worden.</i></p>
<p>! Hitte uitputting</p> <p>Hoe herken je het?</p> <ul style="list-style-type: none"> * Flauwvallen * Kramp * Snelle hartslag * Hevig zweten * Een bleke huid 	<div style="display: flex; align-items: center;">    </div> <p>Wat doe je?</p> <ul style="list-style-type: none"> * Stop met wat je aan het doen bent en zoek een koele plek. * Drink voldoende water of sportdrink in kleine slokjes. * Koel je lichaam: d.m.v. een koude douche of natte doeken. <p><i>Als de klachten niet minder worden, waarschuw dan een arts.</i></p>
<p>! Hitteberoerte</p> <p>Hoe herken je het?</p> <ul style="list-style-type: none"> * Verhoogde lichaamstemperatuur van meer dan 39 graden * Hoge hartslag * Misselijkheid * Rode huid * Meestal geen zweet * Stuiptrekkingen * Bewustzijnsverlies 	<div style="text-align: center;">  </div> <p>Een hitteberoerte is levensbedreigend! Bel 112 en volg de aanwijzingen van de hulpdiensten.</p>

Bron: <https://www.rivm.nl/hitte/documenten/hitte-herken-klachten>

4. Konijnenverzorging in de hitte

- ✚ Flessen bevroren water in een handdoek neerleggen waar ze tegen aan kunnen liggen om af te koelen.
- ✚ 2 tot 3 keer per dag water verversen.
- ✚ Bij veel zon schaduwdoek ophangen en aan het eind van de dag weer opruimen.



Schaduwdoek



Opgeruimd schaduwdoek

5. Blauwalg

Blauwalgen zitten in elk natuurwater.

Als er heel veel blauwalgen zijn, zie je dikke lagen drijven.

Uit deze lagen komen giftige stoffen.

Als je gaat zwemmen, kunnen je huid en ogen gaan irriteren.

Controleer 's zomers op [zwemwater.nl](https://www.zwemwater.nl) of zwemwater veilig is.

Zwem niet in water dat stinkt.

Drink geen natuurwater.

Douche je goed af als je in natuurwater gezwommen hebt.

Bron: <https://www.thuisarts.nl/blauwalg>





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

KWF. (2022). *Alles over zonnebrandcrème*. Retrieved March 21, 2022 from <https://www.kwf.nl/kanker-voorkomen/zon-uv-straling-en-huidkanker/zonnebrandcreme/alles-over-zonnebrandcreme>

KWF. (2022). *Feitjes over zonnebrandcrème*. Retrieved March 21, 2022 from <https://www.kwf.nl/kanker-voorkomen/zon-uv-straling-en-huidkanker/zonnebrandcreme/feitjes-over-zonnebrandcreme>

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). *Hitte en gezondheid: Herken de klachten en weet wat je moet doen*. Retrieved May 19, 2022 from <https://www.rivm.nl/hitte/documenten/hitte-herken-klachten>

Thuisarts. (2022). *Blauwalg*. Retrieved May 19, 2022 from <https://www.thuisarts.nl/blauwalg>

Afbeelding blauwalg:

<https://neerbosch.mijnhengelsportvereniging.nl/vistips/gevaar-aan-de-waterkant/blauwalg.html>

Afbeelding douche: <https://icon-icons.com/nl/pictogram/douche/100430>

Afbeelding ijsbeer:

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

Afbeelding komkommers:

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

Afbeelding met water spelende kinderen:

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

Afbeelding opblaasbadje:

https://www.wehkamp.nl/intex-zwembadje-16156962/?MaatCode=0000&qclid=EA1a1QobChMIz-H20PCc6gIVj-vtCh0qDQXVEAQYBCABEgJ9-fD_BwE&qclsrc=aw.ds

Afbeelding telefoon met 112: <https://nl.depositphotos.com/stock-photos/112.html>

Afbeelding zonnebrandcrème:

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