

Bescherming tegen de zon

Buiten spelen vinden wij heel belangrijk omdat dit allerlei ontwikkelingen stimuleert, gezond is en een positief effect heeft op het welzijn van de kinderen. Vanaf april tot en met september kan de UV-straling boven zonkracht 3 uitkomen. Dat betekent dat er kans is op huidschade. Alle kinderen worden dan ingesmeerd met een zonnebrandcrème van minstens factor 30. Olleke Bolleke zorgt dat dit voldoende aanwezig is, sommige kinderen zullen eigen zonnebrandcrème meenemen in verband met gevoelige huis of allergie.

Dit geldt voor kinderen met alle huidtypen en van alle leeftijden. Let extra op de neus, oren, nek, schouders en voeten. De kinderen die dit zelf kunnen worden gestimuleerd dit zelf te doen waarna de medewerkers controleren of dit (goed) gedaan is. Ook de ogen kunnen schade oplopen bij een hoge zonkracht, hiervoor zijn een goede zonnebril en/of zonnehoedje aan te raden.

- Vanaf zonkracht 3 worden de kinderen ingesmeerd. Vanaf zonkracht 5 blijven de kinderen tussen 12:00 en 15:00 uur zoveel mogelijk uit de zon.
- **Kinderen tot 1 jaar blijven uit de directe zon.**
- Indien een ouder dit meegeeft zorg je dat een kind (UV-straling werende) kleding en een pet of hoed met een brede rand draagt.
- Indien de ouder dit meegeeft draagt het kind een zonnebril met UV-filter.
- De onbedekte huid wordt regelmatig ingesmeerd met zonnebrandcrème met minstens factor 30 met een sterk UVA-filter. Ook als kinderen in de schaduw spelen.
- De pedagogisch medewerkers blijven door de dag alert op verkleuringen van de huid.

Aandachtspunten bij warmte en hitte

Kinderen zijn kwetsbaar voor hitte omdat ze niet altijd zelf acties ondernemen als ze het te heet hebben. Het is dus belangrijk dat de pedagogisch medewerkers kleine kinderen helpen om hun hoofd koel te houden.

- We bieden de kinderen vaker drinken aan, bij voorkeur water en houden in de gaten of een kind voldoende drinkt. Het is belangrijk om te drinken vóórdat de kinderen dorst krijgen.
- We passen het activiteiten aanbod aan naar een lagere intensiviteit. Bij voorkeur in de schaduw of op een koele plek. Soms kan dit het beste binnen.
- We laten de kinderen niet te lang in de zon spelen en smeren de kinderen vooraf in met zonnebrandcrème met een zonnebrandcrème met minstens factor 30 met een sterk UVA-filter.
- Voor een goede verkoeling bieden we waterspelletjes en zwembadjes aan. Een zwembadje staat in de schaduw en er altijd toezicht. Draag die verantwoordelijkheid duidelijk over als je om wat voor reden dan ook even wegloopt. Het water wordt iedere dag ververs.

Kinderopvang
OLLEKE BOLLEKE
"EEN WERELD OM NAAR UIT TE KIJKEN"

Protocollen – Zon en hitte

Versie juli 2024

- Bij een sportdag passen we het programma aan en nemen meer pauzes. Er zal altijd voldoende drinkwater beschikbaar zijn voor de kinderen.
- Let ook bij zuigelingen op de inname van voldoende vocht, biedt in overleg met de ouder eventueel een afgesproken hoeveelheid extra water aan.
- We bieden tijdens warme dagen fruit aan met veel vocht, zoals meloen, komkommer, tomaat.
- Kinderen die slapen doen dit enkel in een rompertje (met luier) onder een laken.
- Wij stimuleren de kinderen om extra te drinken maar dwingen niet, bij zorgen over de vochtinname wordt de ouder gebeld om te overleggen.

Welke klachten kan een kind krijgen bij hitte?

Als het heet is, worden kinderen sneller vermoeid. Ook kunnen ze klagen over hoofdpijn en hebben ze misschien meer moeite om te concentreren. Soms gaan ze sneller ademen of lijken ze 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.

Hitte in en om het gebouw

In Nederland kan het in de zomertijden binnen in een gebouw warmer worden dan buiten. Wij ventileren het gebouw zodra de eerste medewerker aanwezig is. Het is dan buiten minder warm dan binnen. Er worden zoveel mogelijk ramen opgezet en in ruimtes waar geen, of oudere BSO-kinderen zijn, ook de deuren. Het werkt verkoelend, als de lucht binnen flink in beweging komt.

Warm weer kan leiden tot klachten als vermoeidheid, concentratieproblemen, duizeligheid en hoofdpijn. Daarnaast kunnen huidklachten optreden zoals jeuk en uitslag met blaasjes. Bij hitte kunnen kleine blaasjes op een jeukende rode huid optreden door het verstopt raken van zweetklieren, meestal onder kleding. Dit wordt ook wel prickly heat genoemd en is niet gevaarlijk maar wel hinderlijk. Luchtige kleding werkt verlichtend. Door uitdroging kunnen kramp, misselijkheid, uitputting, flauwte en bewusteloosheid optreden.

Kinderopvang
OLLEKE BOLLEKE
"EEN WERELD om NAAR uit te KIJKEN"

Protocollen – Zon en hitte

Versie juli 2024

Kinderen zijn kwetsbaar voor hitte omdat ze minder goed kunnen aangeven hoe het met ze gaat. Daarom zijn maatregelen belangrijk als het binnen meer dan 25°C wordt. Om hoge binnentemperaturen zoveel mogelijk tegen te gaan gelden de volgende maatregelen:

- Doe, voordat de zon naar binnen schijnt, de aanwezige zonwering omlaag.
- Zet zo min mogelijk lampen of apparaten aan.
- Zet ramen (en indien mogelijk deuren) wijder open wanneer het buiten koeler is. Doe ramen echter nooit helemaal dicht bij warmte, ventileren blijft noodzakelijk. Bij locaties met een WTW (warmte-terugwin) installatie kan dit wel omdat er altijd frisse buitenlucht naar binnen wordt geblazen.
- Gebruik een ventilator in de ruimtes, op een veilige plek, als het warmer wordt dan 25°C.
- Laat de kinderen buiten blijven als het daar koeler is dan binnen (maar voorkom blootstelling aan direct zonlicht tussen 12.00 en 15.00 uur). Zorg voor schaduw op de speelplaats.
- Doe geen spelletjes waarvan kinderen het te warm krijgen.
- Laat kinderen voldoende drinken, let ook jezelf en je collega.

Zonkracht en UV

Het UV-zonlicht neemt toe naarmate de zon hoger staat en varieert met de seizoenen en het moment van de dag. Warmte heeft geen invloed: op een koele zonnige dag kan de zonkracht even sterk of sterker zijn dan op een warme dag. We kunnen de volgende websites bezoeken voor informatie over de actuele zonkracht:

<https://www.knmi.nl/nederland-nu/weer/waarschuwingen-en-verwachtingen/zonkracht>

<https://www.rivm.nl/zonkracht>

Zonkracht	Omschrijving	Risiconiveau's
1 - 2	vrijwel geen	Er is nauwelijks risico op huidschade door de zon.
3 - 4	matig	Er is risico op huidschade door de zon. Bescherm je huid en ogen.
5 - 6	sterk	Er is groot risico op huidschade door de zon. Bescherm je huid en ogen.
7 en hoger	zeer sterk	Er is zeer groot risico op huidschade door de zon. Bescherm je huid en ogen.