



Hitteplan

DKC Jan Ligthart

Doel:

In dit hitteplan wordt beschreven op welke wijze we omgaan met tropische temperaturen.

Directeur:

Sjoerd Wassink



Hitteprotocol voor DKC Jan Ligthart

Inleiding

Kinderen zijn kwetsbaar voor hitte. Het lichaam van kinderen reageert anders dan het lichaam van volwassenen, waardoor zij meer kans op gezondheidsklachten hebben.

De ideale binnentemperatuur ligt tussen de 18 °C en 22 °C. In de zomer mag de binnentemperatuur tot ongeveer 26 °C stijgen, maar liever niet hoger. Bij hoge temperaturen vermindert de behaaglijkheid en nemen ook de (leer) prestaties van kinderen af. Men kan ook last krijgen van hoofdpijn en benauwdheid.

Het hitteprotocol treedt in werking als de weersvoorspellingen uitgaan van dagtemperaturen van 27 °C of hoger.

Doel

Het hitteprotocol heeft tot doel om personeel van de Jan Ligthart te instrueren hoe zij gezondheidsrisico's door aanhoudende warmte bij kinderen en personeel kunnen voorkomen en/of verminderen.

Werkwijze

De directeur van ons kindcentrum houdt gedurende het schooljaar de weersvoorspellingengoed in de gaten. Bij een dagtemperatuur van 27 °C of hoger voert de school onderstaande afspraken en activiteiten uit:

- Doe overdag zo min mogelijk verlichting aan.
- Gebruik monitors van computers en andere warmtebronnen zo min mogelijk.
Deze eerste twee punten kunnen binnen een warmtereductie van 6% opleveren.
- Doe zonneschermen (screens) bij zonsopgang naar beneden en bij zonsondergang omhoog.
In de praktijk gebruikt men zonneschermen vaak te laat.
Tijdig gebruik kan een warmtereductie van 20% opleveren.
- Maak sanitaire ruimtes extra schoon.
- Plan geen intensieve bewegingsactiviteiten.
- Ventileer en lucht 's avonds en 's nachts het gebouw. Let wel op inbraakpreventie.
- Zet (schone) ventilatieroosters permanent open. Dit kan een warmtereductie tot 15% opleveren.
- Zorg voor dwarsventilatie als er geventileerd wordt
(het openen van ramen en ventilatieroosters in tegenover elkaar liggende gevels).
- Let op: het wijd openen van ramen helpt alleen als het buiten minder warm is dan binnen.
Als de wind op de ramen staat kan het wijd openen van ramen wel helpen.
- Zet mechanische ventilatie 's nachts aan, zodat de les in een koel lokaal kan beginnen.



Daarnaast volgt de school onderstaande tips zo veel mogelijk op bij warme zomerdagen:

- Zorg dat kinderen eenvoudig toegang hebben tot schoon water en plan extra drinkmomenten. Het is belangrijk om te drinken voordat je dorst hebt.
- Laat kinderen niet te lang in de zon spelen en vraag ouders hun kind in te smeren met zonnebrandcrème.
- Zorg ook voor extra schaduw op het speelplein, met bijvoorbeeld schaduwdoeken of zonnezeilen en parasols.
- Bij sportdagen is het verstandig om het programma in te korten en voor extra drinkwater te zorgen.
- Plan binnen activiteiten, zoals musicals, op de koele ochtend als het 's middags te heet is in de school.
- Zoek verkoeling met waterspelletjes en zwembadjes. Plaats deze in de schaduw en zorg dat er altijd toezicht is. Ververs het water iedere dag.

Welke klachten krijgen kinderen bij hitte?

Bij oververhitting

- vermoeidheid
- concentratieverlies overdag
- hoofdpijn
- duizeligheid
- spierpijn
- opgezwollen enkels (oedeem)
- jeukende blaasjes

Wat doe je?

Drink voldoende water of thee, ook als je geen dorst hebt.

Doe rustig aan.

Een voetenbad kan helpen tegen oververhitting en opgezwollen enkels.

Neem contact op met de huisarts als de klachten erger worden.

Bij Hitte-uitputting

- flauwvallen
- kramp
- snelle hartslag
- hevig zweten
- een bleke huid

Wat doe je?

Stop met wat je aan het doen bent en zoek een koele plek.

Drink voldoende water of sportdrink in kleine slokjes.



Koel je lichaam: neem een koude douche of met natte doeken.
Als de klachten niet minder worden, waarschuw dan een arts.

Bij Hitteberoerte

- verhoogde lichaamstemperatuur van meer dan 39 graden
- hoge hartslag
- misselijkheid
- rode huid
- meestal geen zweet
- stuip trekkingen
- bewustzijnsverlies



Wat doe je?

Een hitteberoerte is levensbedreigend! Bel 112 en volg de aanwijzingen van de hulpdiensten.

Bij de verschijnselen zoals hierboven benoemd is het belangrijk om het kind naar een koele plek te brengen en te laten drinken. Waarschuw een arts bij ernstige klachten of als de situatie niet verbetert zoals aangegeven. Leerkracht Informeert ouder(s)/verzorger(s) wanneer er klachten zijn, of zijn geweest (plus notitie in Parnassys).

Sporten

Soms is het te warm om te sporten. Vanaf 30 graden is het belangrijk om voorzichtig te zijn. Boven die temperatuur heb je kans dat je klachten krijgt als je veel gaat bewegen. Vooral als er veel vocht in de lucht zit. Dat wordt een hoge luchtvochtigheid genoemd. Je kunt dan niet goed zweten en je lichaam kan daardoor de warmte niet kwijt. Als je bij zulk weer gaat werken of sporten, bestaat er een serieus gevaar voor oververhitting. In de onderstaande tabel kun je opzoeken hoe groot het risico is.

Temperatuur (graden Celsius)	Relatieve luchtvochtigheid (%)										
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
50											
45											
40											
35											
30											
25											
20											

Bron: KNMI

Groot gevaar
Gevaar
Voorzichtigheid geboden
Blijf alert

Zoek in de eerste kolom de buitentemperatuur op en in de bovenste rij de luchtvochtigheid. De gevonden kleur geeft aan welk risico je loopt om oververhit te raken. Voor een actueel advies kun je ook kijken op Hittewijzer.nl. Als je gaat sporten, let er dan op dat je goed insmeert met zonnebrandcrème. Alles over zonkracht en het voorkomen van schade door Uv-straling lees je op de site van de GGD

3.1 Organiseer je een sportdag of evenement op een warme dag?

Schat het risico in met behulp van de tabel hierboven. Het risico is een kleur lager als:

- er veel wind is op de plek van de activiteit
- de activiteit vooral in de schaduw is

Het risico is een kleur hoger als:

- er ouderen, kleine kinderen of ongetrainde mensen meedoen
- de deelnemers een zware inspanning moeten leveren
- er heel veel mensen meedoen, bijvoorbeeld bij een evenement



Twijfel je of het wel veilig is?

Neem dan contact op met je GGD. De GGD denkt met je mee over de maatregelen die je kunt nemen om de risico's voor de deelnemers te beperken.

3.2 Zomersmog

Tijdens warme periodes hebben we in Nederland vaak last van zomersmog. Heb je gevoelige luchtwegen? Dan is het zaak om in periodes met smog extra op te letten wanneer je sport. Meer hierover lees je op de pagina over van de GGD Leefomgeving>luchtvervuiling. Lees op de pagina klachten voorkomen hoe je voorkomt dat je last krijgt van je gezondheid bij hitte.

Tropenrooster

Scholen kunnen een tropenrooster instellen met kortere lesuren of lesdagen. De school moet de ouders informeren over een tropenrooster. Hebben de ouders geen opvang voor hun kinderen? Dan moet de school een alternatief programma (opvang) aanbieden tijdens de uren waarop de lessen vervallen. Het minimumaantal lesuren per schooljaar moet de school wel halen (verplichte onderwijstijd).

Een tropenrooster inzetten?

Een school kan bij aanhoudende hitte besluiten een tropenrooster in te stellen. Met een tropenrooster kan de schooldag bijvoorbeeld eerder beginnen of eerder eindigen, zodat de warmste momenten van de dag worden vermeden en het welzijn van kinderen en medewerkers beter wordt beschermd. Dit geldt uitsluitend voor het onderwijs.

Kinderopvanglocaties zijn gebonden aan andere wet- en regelgeving en dienen in principe geopend te blijven. Daarbij staat het welzijn van kinderen en medewerkers uiteraard altijd voorop. Wanneer de situatie door de hitte onhoudbaar wordt, vindt er overleg plaats met de directeur over passende maatregelen. Zij is tevens beschikbaar om mee te denken over de meest geschikte aanpak in de gegeven situatie.

Afwegingskader tropenrooster onderwijs.

Of je overgaat tot een tropenrooster hangt af van meerdere factoren. Daarom dient het onderwijs zelf dit besluit te nemen, omdat per school de situatie enorm kan verschillen. Maar hoe neem je zo'n besluit? Hieronder kan je een afwegingskader vinden zodat je een weloverwogen besluit kan nemen.

Temperatuur en weersverwachting

- Worden er temperaturen van 27°C of hoger binnen bereikt?
- Is er sprake van een hittegolf of meerdere aaneengesloten warme dagen?
- Is er weinig afkoeling in de nacht (tropennachten boven 20°C)? Richtlijn: bij aanhoudende hitte (> 2–3 dagen) neemt de noodzaak toe



Binnenklimaat van het gebouw

- Kan het gebouw voldoende koel blijven (zonwering, ventilatie)?
- Zijn er ruimtes waar de temperatuur snel oploopt?
- Is er sprake van slechte ventilatie of weinig schaduw? Richtlijn: hoe slechter het binnenklimaat, hoe eerder een tropenrooster nodig is. Organisatorische haalbaarheid
 - Is het team beschikbaar en voorbereid op aangepaste tijden?
- Kunnen de kinderen opgevangen worden die niet volgens het tropenrooster door ouders opgehaald kunnen worden? • Is er afstemming mogelijk met de BSO (denk ook aan externe BSO's)
 - Zijn er voldoende medewerkers aanwezig? Richtlijn: uitvoering moet praktisch en haalbaar zijn. Impact op ouder(s)/verzorger(s) • Kunnen ouder(s)/verzorger(s) rekening houden met gewijzigde tijden?
 - Is tijdige communicatie mogelijk?
 - Zijn er oplossingen voor het opvangen van de kinderen wanneer ouder(s)/verzorger(s) niet in de gelegenheid zijn om hun kind eerder op te halen? Richtlijn: beperk onverwachte verstoringen voor ouders.

Besluitvorming

- De directeur neemt het besluit op basis van bovenstaande factoren.
- Indien meerdere risico's samenkomen (hitte + slecht gebouw + kwetsbare groep), wordt een tropenrooster sterk overwogen
- Het besluit wordt tijdig en duidelijk gecommuniceerd aan de medewerkers en ouder(s)/verzorger(s).

Communicatie

Het team/de directeur informeert ouder(s)/verzorger(s) middels een Parro bericht over hoe wij als school omgaan met de hitte en geeft tips voor ouder(s)/verzorger(s).

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Begin volgende week worden er hoge temperaturen voorspeld. We houden hier uiteraard rekening mee. 's Ochtends zorgen we voor goed geventileerde lokalen en we stimuleren de kinderen om genoeg te drinken.

We willen u vragen om uw kind(eren) extra water mee te geven naar school en 's ochtends goed in te smeren met zonnebrandcrème.

Daarnaast is het dragen van luchtige, zomerse, kleding prettig met dit weer.

Met vriendelijke groet, mede namens het team,

Sjoerd Wassink



Gerelateerde documenten/ websites

- Nationale hitteplan 2015
- <http://www.rivm.nl/Onderwerpen/H/Hitte>
- <http://www.gezondeschool.nl/po/materialen/>
- www.ggdnog.nl





Bijlage 2: Tips bij hitte voor (jonge) kinderen






Tips bij Hitte - voor (jonge) kinderen

Jonge kinderen zijn kwetsbaar bij een hittegolf. Zij kunnen zichzelf nog niet goed beschermen tegen hitte en kunnen eerder uildrogen of oververhit raken. Kijk hieronder wat je kunt doen om je kind te beschermen. Let extra op als het warmer is dan 25 graden.

VÓÓR DE HITTEGOLF



- zorg voor zonwering
- zorg voor koele en beschermende kleding, hoed/pet en zonnebril
- koop alvast zonnebrandcrème
- zorg zo nodig voor een ventilator of airco

TJJDENS DE HITTE



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Zorg dat jij en je kind een zonnebril (met 100% UV bescherming) en hoed of pet dragen.



Smeer je kind in met een zonnebrandcrème van minimaal factor 30. Ook met kleding aan en in de schaduw kunnen jullie verbranden.

ZORG VOOR KOELTE



Kies voor lichte en luchtige kleding van katoen of linnen. Bedek zoveel mogelijk huid.



Kies een koel moment op de dag om naar buiten te gaan. Voor 12.00 uur of na 18.00 uur.



Een badje en spelletjes met water geven koelte en plezier. Houd altijd toezicht als je kind in een badje zit.



Thuis te warm? Zoek een plek in de schaduw of ga naar een koele publieke ruimte zoals buurthuis of bibliotheek.

WEES VOORBEREID

