

OPENBARE DALTONBASISSCHOOL

janligthart[®]



samen**kennis**maken

Hitteplan/protocol

DKC Jan Ligthart

Openbare Daltonbasisschool Jan Ligthart

Adres Leeuwerikstraat 1, 7203 JB Zutphen

Telefoon 0575-512759

E-mailadres janligthart-zutphen@archipelprimair.nl

Website www.janligthart-zutphen.nl



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 leiding van ons kindcentrum houdt gedurende het schooljaar de weersvoorspelling goed in de gaten. De kinderopvang heeft een eigen hitteprotocol dat geënt is op de afspraken binnen de kinderopvang.

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, thee of koffie, 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
- stuiptrekkingen
- 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



samenkennismaken

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 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?

Openbare Daltonbasisschool Jan Ligthart

Adres Leeuwerikstraat 1, 7203 JB Zutphen

Telefoon 0575-512759

E-mailadres janligthart-zutphen@archipelprimair.nl

Website www.janligthart-zutphen.nl



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.



1. Tropenrooster

Scholen kunnen dus 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 minimum aantal lesuren per schooljaar moet de school wel halen (verplichte onderwijstijd).

Voor onze school is het niet mogelijk om een tropenrooster in te voeren. Aangezien we al een continurooster hebben en de pauze tijden niet verder ingekort kunnen worden. Ook het aantal lesuren kan niet verder dalen. We hebben geen lestijd meer over.

2. Communicatie

- Het team/dir informeert ouder(s)/verzorger(s) per brief over hoe wij als school omgaan met de hitte en geeft tips voor ouder(s)/verzorger(s). Zie brief bijlage 1.
- Kleding: bij hitte is het van belang om luchtig gekleed te gaan. Als jullie een melding aan ouders doen dat het tropenrooster in gaat is het handig om daar tips aan toe te voegen zoals luchtig kleden en insmeren met zonnebrandcrème.

3. Gerelateerde documenten/ websites

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



Bijlage 1: Brief ouder(s)/verzorger(s)

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Het wordt de komende dagen warm. Bij warme dagen nemen wij als school voorzorgsmaatregelen. Daarnaast volgen we onderstaande tips van de GGD zo veel mogelijk op bij deze warme zomerdagen:

- We zorgen dat de kinderen eenvoudig toegang hebben tot schoon water en plannen extra drinkmomenten. Het is belangrijk om te drinken voordat je dorst hebt. Geeft u uw kind een flesje mee dat gevuld kan worden?
- Trek uw kind loszittende, luchtige kleding aan.
- Zorg voor goede bescherming tegen de zon door een petje of hoed mee te geven. Smeer uw kind voor het naar school gaan in met zonnebrandcrème factor 20 of hoger. We laten de kinderen niet te lang in de zon spelen.
- Graag horen we van u als uw kind allergisch is voor zonnecrème. Mocht u nog vragen, tips of opmerkingen hebben neemt u dan gerust contact op met de leerkracht.

Met vriendelijke groet,

Namens het team,

Sjoerd Wassink
Directeur onderwijs & opvang Jan Ligthart



Bijlage 2: Tips bij hitte voor (jonge) kinderen

Noord- en Oost-Gelderland

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 uitdrogen 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, haad/pet en zonnebril
- koop alvast zonnebrandcrème
- zorg zo nodig voor een ventilator of airco

TIJDENS 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 en blijf in de schaduw.

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

DRINK VOLDOENDE

Bied je kind ieder uur wat te drinken aan en drink dan zelf ook iets.

Bied vooral extra water aan in plaats van suikerhoudende dranken.

Controleer of de luiers van je kind nat zijn en of het huilt met tranen. Geen tranen en/of minder dan 3 natte luiers? Bied meer drinken aan!

Fruit bevat veel vocht. Maak er ijs van en biedt dit aan als fruithapje. Ook lekker voor jezelf om koel te blijven!

HOUD JE WONING KOEL

Zorg voor schaduw rondom het huis. Denk voor schaduw aan bomen, parasols en/of schaduwoeken.

Benut je zonwering maximaal. Zorg dat zonwering omlaag is en de gordijnen gesloten zijn voordat de zon op het huis staat. Houd alles dicht zolang de zon schijnt. Plaats zonwering het liefst aan de buitenkant van je huis.

Zet je ramen en deuren open als het buiten koeler is dan binnen. Zorg dat de koele lucht zich kan verplaatsen, bijvoorbeeld met een ventilator.

Slaapkamer te warm? Laat je kind op een koelere plek in slaap vallen. Til je kind in bed zodra het koel genoeg is.

LET OP!

Zonnesteek
Je kind kan een zonnesteek oplopen als het te lang zonder bescherming in de zon speelt. Bij een zonnesteek raken de hersenen 'oververhit'.

Als je denkt dat je kind een zonnesteek heeft, breng het dan naar een koele plaats en spoel het gezicht en de polsen af met koud water. Als het niet snel beter gaat, ga dan naar de huisarts. Neem ook contact op met de huisarts als je denkt dat je kind uitdroogt.

Laat je kind NIET achter in een warme auto
De temperatuur in een auto kan snel oplopen. Laat je kind (en/of huisdier) daarom niet achter in de auto.

Zon in overvloed? Verzorg je zelf en anderen goed!
Kijk voor meer informatie op de website van [GGD Leeformgeving](http://GGD.Leeformgeving.nl) en Opvoeden.nl







Tips bij Hitte

Lees wat je kunt doen om koel te blijven in een warme periode.
Zorg goed voor jezelf én voor anderen voor wie dit misschien lastig is, zoals ouderen, zieken en/of jonge kinderen. Vermijd direct in de zon zitten of bewegen, zeker midden op de dag.
Let ook extra op als het warmer is dan 25 °C.

VOÓR DE HITTEGOLF



Neem vooraf maatregelen:

- zorg voor zonwering
- zorg voor verkoelende kleding van katoen of linnen
- zorg voor een ventilator / airco

TIJDENS DE HITTE



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Volg de weersverwachtingen.



Smeer je op tijd in als je de zon niet kunt vermijden.

WEES VOORBEREID

HOUD JEZELF KOEL



Draag een zonnebril en een hoed of pet.



Leg een vochtige doek in je nek of neem een koele douche of voetenbad.



Kies voor lichte en luchtige kleding van katoen of linnen.



Kies voor sporten en buitenspelen een koeler moment op de dag uit.



Zoek een plek in de schaduw of ga naar een koele publieke ruimte.

DRINK VOLDOELENDE



Drink voldoende water. Ongeveer een glas per uur (ook als je geen dorst hebt).



Drink vooral WATER. af en toe koffie of thee kan ook. Drink GEEN alcohol, alcohol zorgt voor uitdroging.



Kleurt je urine DONKER? Drink meer!

DRINK VOLDOELENDE

HOUD JE WONING KOEL



Zorg voor schaduw rondom het huis. Denk voor schaduw aan bomen, parasols en/of schaduwdoeken.

! Groen houdt minder warmte vast dan stenen.



Benut zonwering maximaal. Warmte die buiten blijft hoeft je niet kwijt te raken. Zorg voor zonwering aan de buitenkant van het huis en doe deze omlaag voordat de zon op het huis staat. Sluit zo nodig de gordijnen. Houd alles dicht zolang de zon schijnt.



Zet je ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen. Zorg dat de koele lucht zich kan verplaatsen, bijvoorbeeld met een ventilator.



(Ver)bouw je woning hittebestendig. Zorg voor goede isolatie, bedek een plat dak met sedumplantjes of ander groen, of zorg voor lichte dakbedekking.

ZORG VOOR JEZELF EN ANDEREN



Zorg voor anderen voor wie dit misschien lastig is, zoals ouderen of zieken.

Zorg dat iemand anders langsgaat wanneer je zelf niet kunt.



Een zonnestek kan gevaarlijk zijn. Bel 112 als iemand:

- steeds overgeeft
- of in de war is
- of is flauwgevallen en na 2 minuten nog niet wakker is.

Zwanger?
 Let dan extra op bovenstaande tips. Doe het rustig aan en neem extra pauzes. Pas op met zout eten (door veel zout eten houd je extra vocht vast).

ZORG VOOR JEZELF EN ANDEREN

Zon in overvloed? Verzorg je zelf en anderen goed!
 Kijk voor meer informatie op de website van [GGD Noord- en Oost-Gelderland](http://www.ggd-noord-en-oost-gelderland.nl)

OPENBARE DALTONBASISSCHOOL

janligthart[®]



samen**kennis**maken

Openbare Daltonbasisschool Jan Ligthart

Adres Leeuwerikstraat 1, 7203 JB Zutphen

Telefoon 0575-512759

E-mailadres janligthart-zutphen@archipelprimair.nl

Website www.janligthart-zutphen.nl