



Gelderland-Zuid

Wat te doen bij hitte
op school of kinderopvang?



Jonge kinderen zijn kwetsbaar bij een hittegolf. Zij kunnen zichzelf namelijk nog niet goed beschermen tegen hitte. Kinderen met overgewicht, kinderen die weinig bewegen en kinderen met een ziekte zijn extra kwetsbaar.

Op deze kaart staan tips om kinderen tegen hitte te beschermen.



BESCHERM KINDEREN TEGEN DE ZON

- Vraag ouders hun kinderen in te smeren met zonnebrandcrème. Of smeer zelf de kinderen in.
- Maak schaduwplekken op de buitenspeelplaats en laat kinderen in de schaduw spelen. Houd ze tussen 12.00 en 16.00 uur zoveel mogelijk uit de zon.



LAAT KINDEREN MEER DRINKEN

Zorg voor extra drinkmomenten. Laat kinderen in de klas bijvoorbeeld een flesje water op tafel zetten.



PAS HET SPEL AAN

Laat de kinderen niet druk spelen in de zon, maar kies bijvoorbeeld voor waterspelletjes in de schaduw. Plan activiteiten in de koelere ochtend.



HOUD DE ZON BUITEN

Rol het zonnescherm uit of doe de gordijnen dicht voordat de zon naar binnen schijnt. Haal de zonwering voor de nacht weer weg. Dan koelt het gebouw in de nacht beter af.



KOELEN DOOR VENTILEREN

De ventilatiemogelijkheden van het gebouw bepalen wat de beste manier van koelen is. Weet u niet welk ventilatiesysteem het gebouw heeft? Vraag dit dan na, en vraag om instructie.

- Het wijd openen van ramen helpt alleen als het buiten minder warm is dan binnen. Anders komt er juist extra warmte binnen. Luchtbeweging helpt om zweet te verdampen en heeft hiermee een verkoelend effect. Het wijd openen van ramen en deuren kan zorgen voor luchtbeweging. Een ventilator ook.
- Begin te ventileren zodra het buiten koeler is dan binnen. Ventileer 's nachts zoveel mogelijk. Laat de mechanische ventilatie 's nachts aanstaan.
- Open de ramen niet als het gebouw voorzien is van balansventilatie met koeling. Schakel bij balansventilatie 's nachts de 'warmterugwinunit' uit, zodat de toegevoerde koelere buitenlucht niet opwarmt.

VRAAG EN ANTWOORD

Is er een maximaal toegestane binnentemperatuur?

Nee. De wet zegt alleen dat de binnentemperatuur niet zo hoog mag zijn dat deze slecht is voor de gezondheid. Is het binnen boven de 25°C? Dan nemen behaaglijkheid en prestaties af. Volg dan de tips op deze kaart op.

Wanneer een tropenrooster instellen?

De school bepaalt zelf of ze een tropenrooster instelt. Een tropenrooster is een rooster met kortere lesuren of kortere lesdagen. Het minimum aantal lesuren per schooljaar moet de school wel halen.

Wat kunnen scholen doen om zich voor te bereiden op hitte?

- Leg de maatregelen die de school of het kindercentrum treft bij hitte vast in een document. Neem hierin op wie welke rol heeft. Dit heet een hitteprotocol.
- Zorg dat er zonwering is. Zonwering buiten werkt beter dan zonwering binnen. Een uitvallend zonnescherm werkt weer beter dan zonnescreens.
- Maak intensieve nachtelijke ventilatie mogelijk.

Meer informatie

www.gezondeschoolgelderlandzuid.nl

www.rijksoverheid.nl

www.kwf.nl/preventie/Zon-verstandig

Colofon

Op deze kaart geeft de GGD tips over hitte en gezondheid. Basisscholen en kindercentra in de regio Gelderland-Zuid krijgen de kaart digitaal.



Gelderland-Zuid

Postbus 1120

6501 BC Nijmegen

T 088 - 144 71 44

E info@ggdgelderlandzuid.nl

I www.ggdgelderlandzuid.nl

