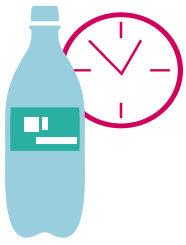


Tips bij Hitte - scholen

Het is belangrijk om goed voorbereid te zijn op hitte. Kijk hieronder wat je als school kunt doen om hitte te weren en leerlingen te beschermen. Let extra op als het warmer is dan 25 graden.



Bied leerlingen vaker water aan om te drinken en drink dan zelf ook iets.



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



Laat kinderen zoveel mogelijk in de schaduw spelen.



Toch naar buiten? Smeer kinderen in met een zonnebrandcrème van minimaal factor 30.

BESCHERMEN



Zorg voor schaduw rondom de school
Denk voor schaduw aan bomen, parasols en/of schaduwdoeken.



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



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

VERKOELING GEBOUW



Zonnesteek

Kinderen kunnen een zonnesteek oplopen als zij te lang zonder bescherming in de zon spelen. Bij een zonnesteek raken de hersenen 'oververhit'.



Als je denkt dat een 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.

LET OP!

Zon in overvloed? Verzorg je zelf en anderen goed!
Kijk voor meer informatie op de website van [GGD Leefomgeving](https://www.ggd-leefomgeving.nl) en [Opvoeden.nl](https://www.opvoeden.nl)