

## Hitteprotocol scholen en kinderdagverblijven



# Inhoudsopgave

	Paginanummer
Inhoudsopgave	2
Inleiding	3
Werkomgeving tijdens hitte	4
Klachten die kinderen kunnen krijgen bij hitte	4
Sporten bij hitte	5
Verschil oververhitting/ hitte-uitputting/ hitteberoerte	6
(School)gebouw	7
Schoolplein	8
Voeding	8
Tips	9
Websites	9
Specifieke afspraken school /locatie	bijlage

Kijk voor de meest recente versies van de infographics en posters op onze website: [www.ggdnog.nl](http://www.ggdnog.nl)

## Inleiding

Aanhoudende hitte kan leiden tot serieuze gezondheidsklachten. Jonge kinderen zijn kwetsbaar bij een hittegolf. Zij kunnen zichzelf nog niet goed beschermen tegen hitte en kunnen eerder uitdrogen of oververhit raken. Andere risicogroepen zijn: ouderen, mensen met een chronische aandoening, eenzamen en mensen met overgewicht. Daarnaast kunnen deelnemers aan intensieve buitenactiviteiten of (sport) evenementen gezondheidseffecten ondervinden, bijvoorbeeld door oververhitting of uitdroging.

Naast hittestress bestaan er andere gezondheidsrisico's tijdens de zomer en periodes van hitte, zoals de combinatie van hitte met luchtvervuiling (smog) en verergering van bestaande chronische aandoeningen. Het ministerie van Welzijn en Sport (VWS) heeft daarom een Nationaal Hitteplan opgesteld, dat in 2015 door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) is geactualiseerd. Het Nationaal Hitteplan is in feite een communicatieplan, waarbij de informatie tijdig en volledig via brancheorganisaties in de zorg bij de risicogroepen en hun directe omgeving terecht moet komen.

Team MMK van GGD Noord- en Oost Gelderland ontvangt van het RIVM een hittewaarschuwing wanneer het Nationaal Hitteplan in werking treedt. Wij zorgen dat deze waarschuwing intern en extern verspreid wordt onder onze doelgroepen, zoals bijvoorbeeld scholen en kinderdagverblijven. Op scholen en kinderdagverblijven kan de temperatuur hoog oplopen. Niet alle schoolgebouwen zijn berekend op hoge temperaturen. Als het langere tijd achter elkaar warm is is het belangrijk om je gedrag en omgeving aan te passen. Om gezondheidsrisico's bij medewerkers en leerlingen te voorkomen hebben scholen en kinderdagverblijven een hitteprotocol.

In een hitteprotocol beschrijven scholen en kinderdagverblijven welke maatregelen ze nemen als het erg warm is. Iedereen is dan voorbereid en weet wat te doen als het nodig is. In een hitteprotocol staat bijvoorbeeld:

- Of/ wanneer de school een tropenrooster instelt
- Of/ wanneer kinderen extra pauzemomenten krijgen om te drinken
- Wat de school of het kinderdagverblijf doet om het gebouw koel te houden

## Werkomgeving tijdens hitte

In de wet- en regelgeving (Arbowet) zijn geen duidelijke normen opgenomen over de temperatuur in een klaslokaal. Wel worden er algemene richtlijnen gegeven, zoals dat de temperatuur behaaglijk moet zijn. Het schoolbestuur moet ervoor zorgen dat medewerkers veilig en gezond kunnen werken. Personeel en (ouders van) leerlingen kunnen een beroep doen op de Arbowet.

De ervaring van temperatuur is zeer persoonsgebonden. Een aangename temperatuur in scholen ligt tussen 18 en 22°C. In de zomer is de ideale temperatuur tussen 23°C en 26°C. Bij temperaturen boven de 26°C is er sprake van een extra lichamelijke belasting en behoort men na te denken over maatregelen. Per ruimte kan de temperatuur verschillen. Daarom is het verstandig om in elke ruimte een (kwikvrije) thermometer op te hangen. Plaats deze niet direct in de zon en buiten bereik van kinderen.

Zet tijdens hitte zo min mogelijk lampen en apparaten aan.

Niet alleen de omgevingstemperatuur bepaalt of we het warm hebben, ook de relatieve luchtvochtigheid, de luchtsnelheid, de warmtestraling, de kleding en de fysieke inspanning spelen een rol.

Het schoolbestuur bepaalt zelf of het bij extreem warm zomerweer een tropenrooster wil instellen. Een tropenrooster is een rooster, dat aangepast is met het oog op de hitte. Het minimum aantal lesuren per schooljaar moet in ieder geval gehaald worden

## Klachten die kinderen kunnen krijgen bij hitte

Kinderen worden sneller vermoeid, klagen over hoofdpijn en krijgen concentratieproblemen. Soms gaan ze sneller ademen en lijken ze benauwd. In ernstige situaties kan het lichaam uitdrogen.

Signalen van uitdroging zijn:

- Sufheid en lusteloosheid
- Een halve dag niet geplast (geen natte luier)
- Een droge mond
- Snelle ademhaling
- Snelle hartslag
- Diepliggende ogen
- Koude armen en benen
- Als je met de vingers een huidplooi optilt en deze even blijft “staan”

Zie je een kind wat deze verschijnselen vertoont? Breng het dan naar een koele plek en laat het drinken. Waarschuw een arts bij ernstige klachten of als de situatie niet verbetert.

## Sporten bij hitte

Niet alleen de temperatuur bepaalt of het te warm is om te sporten. Ook de luchtvochtigheid bepaalt dat. Vanaf 30 °C 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 (hoge luchtvochtigheid). Je kunt dan niet goed zweten en je lichaam kan daardoor de warmte niet goed kwijt. Als je bij zulk weer gaat sporten bestaat er een serieus gevaar voor oververhitting. In onderstaande tabel kun je opzoeken hoe groot het risico is. In de eerste kolom staat de buitentemperatuur, in de bovenste kolom staat de luchtvochtigheid. De gevonden kleur geeft aan hoe groot het risico op oververhitting is.

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



Bron: KNMI

Het is van belang dat kinderen en volwassenen die gaan sporten zich goed insmeren met zonnebrandcreme om verbranding door de zon te voorkomen. Ook als je in de schaduw zit kunnen UV-stralen tot je huid doordringen. Insmeren met zonnebrandcreme is dus ook in de schaduw van belang.

Om kinderen te beschermen tegen de zon is het verstandig om vooral tussen 12 en 15 uur zoveel mogelijk uit de zon te blijven. Kinderen jonger dan 1 jaar kunnen beter helemaal uit de directe zon blijven.

## Verschil oververhitting/ hitte-uitputting/ hitteberoerte

### Oververhit

Hoe herken je het?

- Vermoeidheid
- Concentratieverlies overdag
- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Spierpijn
- Opgezwollen enkels (oedeem)
- Jeukende blaasjes

### Wat doe je?

Laat het slachtoffer/kind niet in de zon staan en ga naar een koele ruimte/plek. 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.

### Hitte- uitputting

Hoe herken je het?

- 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.

### Hitteberoerte

Hoe herken je het?

- 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.

## (School)gebouw

Veel scholen warmen in de loop van de dag op doordat de zon het lokaal inschijnt of doordat de zon de gevels en de daken opwarmt. De binnentemperatuur wordt niet alleen bepaald door de buitentemperatuur, maar ook door het gebouw.

### Zonwering

Zorg dat de zon weg blijft van gevels en ramen. Dit kan op verschillende manieren gedaan worden, denk aan screens of uitval zonneschermen. Warmte die buiten blijft hoeft je niet kwijt te raken. Zorg dat zonwering omlaag is voordat de zon op het gebouw staat. Houd dit dicht zolang de zon schijnt. Bij nieuwbouw kan gedacht worden aan dakoverstekken, het gebruik van lichtere kleuren gevels en daken zodat de warmte gereflecteerd wordt en/of groene (sedum)daken.

### Ventileren en laten afkoelen

Zet de ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen. Als het kan ramen en deuren tegenover elkaar open zetten, zodat dwarsventilatie mogelijk is. Ramen open kan op hele warme dagen het beste 's avonds, 's nachts en 's ochtends vroeg. Let op inbraakveiligheid.

Ventileren voor frisse lucht moet natuurlijk dag en nacht.

Mocht het schoolgebouw een ventilatiesysteem hebben, zorg dan dat deze is gecontroleerd en goed werkt.

Houd platte daken vochtig op zeer warme dagen (zorg in verband met inzakking van het dak dat er niet teveel water op het dak komt). Verdamping van een dun waterlaagje onttrekt warmte aan het dak waardoor de binnentemperatuur minder snel toeneemt. In de nacht kan het dak beter weer droog zijn, zodat het warmte uit kan stralen.

Doe zo min mogelijk verlichting en computers aan en gebruik het digitale schoolbord zo kort mogelijk in verband met opwarming van het lokaal.

### Isolatie

Sommige gebouwen zijn slecht geïsoleerd. Daardoor kan de temperatuur in het gebouw ook oplopen. Maar, ook in gebouwen die goed geïsoleerd zijn kan de temperatuur hoog oplopen als er slecht wordt geventileerd.

## Schoolplein

Groen houdt minder warmte vast dan stenen. Een manier om de omgeving van het gebouw koeler te maken is door (schaduw van) groen en minder verharding.

Er zijn subsidies waarvan scholen gebruik kunnen maken om hun schoolpleinen groener te maken. Meer informatie vindt u op de site van de Provincie: [Groene schoolpleinen \( gelderland.nl\)](https://www.gelderland.nl/groene-schoolpleinen) Ook kan er bijvoorbeeld een watertappunt geplaatst worden.

Als er op het schoolplein badjes met water worden gezet om mee te spelen en af te koelen zorg dan voor dagelijkse verversing van het water en voor toezicht tijdens het spelen. Denk bij het vullen van badjes met water uit een tuinslang ook aan dat het stilstaande water in een tuinslang enorm kan opwarmen. Pas op voor verbranding door heet water uit een tuinslang.

Ook tegels en materialen van speeltoestellen kunnen heel heet worden. Voel als docent/ medewerker eerst even of het materiaal aangeraakt kan worden. Laat kinderen niet zomaar op blote voeten over hete tegels lopen.

Zorg voor schaduwplekken op het schoolplein. Houdt rekening met de tijden voor de buitenspeelmomenten.

## Veilig slapen met hitte

Wanneer het buiten erg warm is, is het niet haalbaar om de slaapkamertemperatuur tussen de 15 en de 18°C te houden. Zorg voor verkoeling door goede zonwering en ventilatie. Laat kinderen enkel in een rompertje (met luier) onder een lakentje of in een dunne slaapzak slapen.

## Voeding

Bied de kinderen vaak drinken aan, bij voorkeur water. Het is belangrijk om te drinken vóórdat je dorst hebt. Houd daarom in de gaten of de kinderen voldoende drinken. Je kunt leerlingen stimuleren om meer te drinken door ze een flesje water op tafel te laten zetten. Het is belangrijk om het flesje geregeld schoon te maken, vooral de dop en de opening. Geef drinken met zo min mogelijk suiker en vermijd voedsel met veel vet en zout. Je kunt ook denken aan voedsel met veel vocht zoals vers fruit en groente.



## Tips

Geef docenten, medewerkers, ouders en kinderen tips m.b.t. hitte, bijvoorbeeld:

- Draag lichte en luchtige kleding ( buiten evt. een hoed/pet/zonnebril).
- Smeer je in met zonnebrandcrème.
- Zorg dat je altijd water bij je hebt. Drink ook als je geen dorst hebt.
- Kies voor sporten en buitenspelen een koeler moment van de dag.
- Zorg voor schaduw rondom de school/ het gebouw.
- Benut zonwering optimaal.
- Doe zo min mogelijk verlichting en computers aan.
- Zet ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen.
- Wees alert op insecten, vermijd plakkerige handen en gezichten.
- Zorg voor elkaar en let op elkaar.

Om ouders, medewerkers, docenten en kinderen te informeren kunnen bijvoorbeeld de infographics en posters gebruikt worden. Deze zijn te vinden op de website van de GGD ( [GGD Noord- en Oost-Gelderland \(ggdnog.nl\)](http://GGD Noord- en Oost-Gelderland (ggdnog.nl))).

## Websites

Hier vindt u ook de meest recente versies van de infographics en posters omtrent hitte

[www.ggdleefomgeving.nl](http://www.ggdleefomgeving.nl)

[www.ruimte-ok.nl](http://www.ruimte-ok.nl)

[www.poraad.nl](http://www.poraad.nl)

[www.arboportaal.nl](http://www.arboportaal.nl)

[www.rivm.nl/hitte](http://www.rivm.nl/hitte)

[https://www.rivm.nl/sites/default/files/2020-08/Opzet%20Hitteplan Extreme%20hitte TG DEF.pdf](https://www.rivm.nl/sites/default/files/2020-08/Opzet%20Hitteplan%20Extreme%20hitte%20TG%20DEF.pdf)

[www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl)

[www.gelderland.nl/Subsidies/groene-schoolpleinen](http://www.gelderland.nl/Subsidies/groene-schoolpleinen)

[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)

## Bijlage

## Specifieke afspraken hitte voor onze school

1. Wij hanteren **wel een/ geen** tropenrooster. Ons tropenrooster gaat in als .....  
Ons rooster ziet er dan als volgt uit:

Schooltijden:

Pauze:

Wij communiceren dit naar de ouders. Denk aan opvang voor leerlingen waarvan de ouders geen opvang kunnen regelen buiten het tropenrooster gedurende de normale schooltijden.

2. Wij geven **wel/ geen** extra drinkmomenten aan leerlingen en docenten gedurende de dag.  
Dit geven wij op de volgende manier vorm:

3. Wij proberen warmtereductie in de klas te krijgen door monitors van computers en andere warmtebronnen en verlichting zo min mogelijk te gebruiken.

4. Bij zonsopkomst zorgen we dat de zonwering naar beneden is, bij zonsondergang halen we deze weer omhoog.

5. ....  
.....

6. ....  
.....

## Belangrijke telefoonnummers

- Huisarts .....  
Tel: .....
- Huisarts .....  
Tel: .....
- Huisarts .....  
Tel: .....
- Huisartsenpost Ziekenhuis .....  
Tel: .....
- .....  
Tel: .....
- .....  
Tel: .....
- .....  
Tel: .....
- .....  
Tel: .....
- .....  
Tel: .....
- .....  
Tel: .....
- .....  
Tel: .....
- .....  
Tel: .....
- .....  
Tel: .....