

## Hitteprotocol voor basisschool het Kompas

### Inleiding

Kinderen zijn een risicogroep en kwetsbaar voor hitte. Het lichaam van kinderen reageert anders dan het lichaam van volwassenen, waardoor zij meer kans op gezondheidsklachten hebben. Kinderen hebben relatief meer huidoppervlak, verdampen sneller vocht en droger daardoor sneller uit. Daarnaast zijn jonge kinderen niet in staat om zelf preventieve maatregelen te nemen zoals extra drinken, het aantrekken van luchtige kleding, rustige spelletjes spelen of de schaduw opzoeken en het insmeren met zonnebrandcrème. 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.

In Het Kroonjuweel wordt gebruik gemaakt van mechanische ventilatie. Na een aantal jaren (ervaring) kunnen we melden dat er op warme dagen in de school sprake is van prima binnenklimaat. De temperatuur blijft stabiel en op warme dagen kun je beter binnen zijn, dan buiten. Om het binnenklimaat niet te verstoren dienen ramen en deuren zoveel mogelijk gesloten te blijven. Het hitteprotocol treedt in werking als de weersvoorspellingen uitgaan van dagtemperaturen van **28 graden in combinatie met een zonkracht vanaf 7 UV**.

### Doel

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

### *Wanneer treedt dit in werking?*

Het nationaal hitteplan wordt door het RIVM geactiveerd en door de KNMI gemonitord. Als de verwachting is dat er 4 dagen achter elkaar een temperatuur verwacht wordt van 27 graden of meer gaat het hitteplan in werking. We spreken over een hittegolf als er in een periode van 5 dagen of meer minstens 25 graden, waarvan 3 dagen minstens 30 graden wordt gemeten in De Bilt. Wij sluiten ons als school hierbij aan.

Echter, wanneer er temperaturen boven de **28 graden en een zonkracht vanaf 7 UV** (zie schema onderaan protocol) worden aangegeven, zullen wij bepaalde maatregelen, zoals insmeren e.d. al in werking laten gaan. Daarbij houden wij berichtgeving vanuit KNMI in de gaten. Bijvoorbeeld via <https://www.knmi.nl/nederland-nu/weer/waarschuwingen-en-verwachtingen/zonkracht>

De directie bepaalt of het bij extreem warm zomerweer het aangepaste rooster wil instellen. Zij zal ouders hiervan dan wel via mail, dan wel via Parro op de hoogte brengen. De kinderen hebben dan een gesplitste pauze van in totaal 30 minuten: 15 minuten buiten en 15 minuten binnen. Buiten is er in die periode deels schaduw gecreëerd, zodat kinderen niet in de volle zon hoeven te zijn. In de klassen is een prima binnenklimaat waardoor het voor de kinderen prima uit te houden is.



### **Werkwijze op Het Kompas (groep en pauze)**

De schoolleiding houdt gedurende het schooljaar de weersvoorspellingen goed in de gaten. Bij een dagtemperatuur van **28 graden in combinatie met een zonkracht vanaf 7 UV** of hoger voert de school onderstaande afspraken en activiteiten uit:

- Doe zonneschermen 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.
- Plan geen intensieve bewegingsactiviteiten.
- Pauzerooster wordt aangepast en we gaan daarbij uit van het 15 minuten-rooster. De kinderen uit groep 5 tot en met 8 spelen op het grote plein (indien mogelijk), waar genoeg schaduw (te creëren) is.
- Sommige groepen spelen het eerste kwartier van "hun" pauze buiten en andere groepen het 2e kwartier. Overblijf zal zorgen voor een duidelijk rooster. De overblijf begeleiders regelen hierbij de opvang. Ambulante personeelsleden zorgen indien nodig voor extra ondersteuning.
- Zorg dat kinderen eenvoudig toegang hebben tot schoon water en plan extra drinkmomenten.
- Vanaf groep 3 mogen kinderen een dopper/ bidon met water op hun tafel hebben staan.
- Laat kinderen niet te lang in de zon spelen en smeer kinderen in met zonnebrandcrème. Zorg ook voor extra schaduw op het speelplein, met bijvoorbeeld schaduwdoeken op de pergola. Kinderen in groep 1-2 worden tussendoor door leerkracht (met hulp van OA, studenten en leerlingen groep 8) ingesmeerd. Vanaf groep 3 smeren de kinderen zichzelf in, na instructie van de leerkracht.
- Op school is per klas zonnebrand aanwezig. Let wel op kinderen met bepaalde vormen van allergieën.
- Gebruik petjes om hoofd en nek te beschermen. Normaliter wordt het dragen van petjes op school niet geadviseerd, maar tijdens zulke warme dagen wordt gevraagd aan ouders om petjes mee te geven.
- Bij sportdagen is het verstandig om het programma in te korten en voor extra drinkwater te zorgen.
- Plan buitenactiviteiten op de koele ochtend en blijf 's middags zoveel als mogelijk in de school.
- Zoek verkoeling met waterspeltjes en zwembadjes. Plaats deze in de schaduw en zorg altijd voor toezicht. Ververs het water iedere dag. Onze voorkeur gaat echter uit naar binnen blijven tijdens de middaguren.

### **Adviezen voor ouders bij warme zomerdagen**

- Bij warm weer kinderen luchtige kleding laten dragen, petje of hoedje.
- Voor dat het kind naar school gaat, insmeren met een hoge factor.
- Ouders geven hun kind(eren) een fles zonnebrand mee naar school.
- Kinderen een (extra) dopper meegeven met water.

### **Gevolgen van hitte voor de gezondheid**

De klachten die bij hitte hoofdzakelijk optreden zijn vermoeidheid, concentratieproblemen, benauwdheid en hoofdpijn. In ernstige situaties kan het lichaam uitdrogen en oververhit raken door verlies van vocht en een stijgende lichaamstemperatuur. Symptomen hiervan zijn:

- Minder naar de wc gaan
- Verminderde lichamelijke activiteit, lusteloos of slaperig
- Snelle pols
- Droge mond
- Huilen, maar zonder tranen
- Duizeligheid, misselijkheid of spierkrampen
- Overvloedig zweten
- Bewusteloosheid.

### **Als kind klachten heeft**

Vertoont een kind de eerder genoemde verschijnselen? Breng het kind naar een koele plek en laat het drinken, als het daartoe in staat is. Bij ernstige klachten, of als de klachten niet verbeteren moet een arts worden gewaarschuwd.



## De nationale hitteplan kaart met praktische tips

### Wat u moet doen als het warm wordt

 **Drink voldoende**  
Drink 2 liter vocht per dag, ook als u geen dorst heeft. Drink bij voorkeur water. Vermijd alcohol.

 **Vermijd inspanning**  
Vermijd inspanning vooral tussen 12.00 en 16.00 uur, de warmste uren van de dag.

 **Blijf uit de hitte**  
Blijf binnen of in ieder geval in de schaduw tussen 12.00 en 16.00 uur, de warmste uren van de dag. Draag een hoed, zonnebril en lichte kleding.

 **Zorg voor koelte**  
Leg af en toe een koele handdoek in uw nek, neem een koele douche of bad. Laat de zonwering zakken of doe de gordijnen dicht van kamers die veel zon krijgen. Doe ook de ramen dicht als het buiten warmer is dan binnen (overdag) en zet ze open als het buiten koeler is ('s nachts en vroeg in de morgen).

 **Zorg voor elkaar**  
Steek een helpende hand toe als er in uw omgeving ouderen of zieken zijn, die hulp nodig hebben om deze adviezen op te volgen.

 **Vragen?**  
Overleg met uw huisarts als u vragen heeft over uw gezondheid of met uw apotheek als u medicijnen gebruikt. Voor alle andere vragen kunt u terecht bij de GGD in uw regio. Weet u het nummer niet, bel dan met Postbus 51 (0800 - 9051).

## De zonkrachtschaal van het KNMI i.s.m. KWF Kankerbestrijding

Zonkracht	Omschrijving in het weerbericht	Roodkleuring onbeschermdde huid na x minuten	Huid verbrandt
1 - 2	vrijwel geen	100 - 50	-
3 - 4	zwak	35 - 25	-
5 - 6	matig	25 - 15	gemakkelijk
7 - 8	sterk	15 - 10	snel
9 - 10 en hoger	zeer sterk	minder dan 10	zeer snel

<https://www.knmi.nl/nederland-nu/weer/waarschuwingen-en-verwachtingen/zonkracht>