

Hitte/Warmte protocol 2025

Dit warmteprotocol treedt in werking bij dagtemperaturen van 27 graden Celsius of hoger.

Bij hogere temperaturen vanaf 27 graden kunnen vermoeidheidsklachten, concentratie problemen en benauwdheid optreden. Kinderen vallen onder de risicogroepen waarbij warmte uitputting kan ontstaan door vocht en/of zoutverlies. De gemiddelde behaaglijke binnentemperatuur bij normale activiteiten voor de zomerperiode ligt tussen de 23 en 27 graden. De voornaamste adviezen luiden:

- airco's aan gedurende de hele dag
- alle zonweringen uitgeklaapt
- voldoende en regelmatig drinken

1. Preventieve maatregelen voor koele ruimtes

Zonnewering om 07.30 uur naar beneden; parasols om 07.30 uur uitdraaien.

Airco's aan om 07.30 uur.

Na het ventileren om 08.00 uur (schuif)deuren groepsruimtes sluiten.

Zo min mogelijk verlichting aan doen.

2. Instructies voor het begeleiden van kinderen bij aanhoudende warmte

Drinken en voeding

Geef kinderen extra vocht/water (niet te koud) voordat zij dorst krijgen.

Zorg dat er extra drinkmomenten zijn gedurende de dag (bv na het slapen en bij soepstengel)

Dubbele hoeveelheid aanbieden: bij fruit, lunch, tussendoortje, bij soepstengel.

Biedt aanvullend eten aan met extra vocht (zoals meloen, komkommer en tomaat).

Activiteiten

Plan geen intensieve bewegingsactiviteiten en biedt kinderen extra rust momenten aan.

Organiseer activiteiten binnen in de koelere ruimtes.

Peutergroepen

Buitenspelen in de ochtend tot uiterlijk 11.30 uur. Indien mogelijk petje op.

In de middag kunnen activiteiten met water in de schaduw gedaan worden, maar voel of het niet te heet is op het plein.

Na 16.30 uur kijken of het mogelijk is om weer buiten te spelen.

Let altijd op (over) verhitte kinderen tijdens het buiten spelen.

Koude afwassing of een voetenbadje geeft verkoeling.

Babygroepen

Buitenspelen in de ochtend tot uiterlijk 11.30 uur. Indien mogelijk petje op.

Na 16.00 uur kijken of het mogelijk is om weer buiten te spelen, maar voel of het niet te heet is op het plein.

Let op (over) verhitte kinderen tijdens het buiten spelen.

Koude afwassing of een voetenbadje geeft verkoeling.

Pas op dat het niet te warm wordt in de wandelwagen.

Verzorging

Zorg ervoor dat de kinderen luchtig gekleed zijn (alleen romper/shirt).

Laat kinderen naakt (met luier) onder een lakentje slapen.

Smeer de huid goed in met zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor, een half uur

vóórdat men naar buiten gaat en smeer de kinderen elke 2 uur in. Let op! ook in de schaduw kan een kind verbranden.

Een baby krijgt binnen in de groepsruimte een fles, niet buiten!

3. Kinderen zijn extra gevoelig voor zon en verbranding

De huid van een kind heeft niet genoeg tijd om te herstellen als hij verbrandt. Daardoor ontstaan in de huidcellen littekens. Deze littekens dragen kinderen hun leven lang mee. Hoe meer 'littekens', hoe groter het risico dat een kind op later huidkanker krijgt. Als een kind verbrandt dan verdubbelt dat de kans dat hij later huidkanker krijgt. Bescherming tegen uv-straling voor kinderen, ook in de dagopvang, is dus extra belangrijk.

Vooral schade door uv-straling opgelopen in de jeugd is een risicofactor voor het krijgen van huidkanker op latere leeftijd.

Ernstige verbranding in de jeugd vergroot de kans op melanoom (de meest erge vorm van huidkanker) aanzienlijk. Als kinderen zich beschermen tegen de zon en niet meer verbranden, voorkomt dat in de toekomst veel gevallen van huidkanker.

Houd baby's jonger dan een jaar uit de zon. Is een baby ouder dan een jaar? Dan mag hij wel in de zon, maar goede bescherming is erg belangrijk. Vraag ouders dus om een petje mee te geven of een UV-shirt.

4. Aandachtspunten voor de medewerkers bij aanhoudende hitte

Zet de airco's aan en houdt deuren zoveel mogelijk gesloten.

Plan geen intensieve bewegingsactiviteiten.

Draag koele lucht doorlatende kleding.

Drink extra vocht/water (niet te koud) minstens twee liter, voordat men dorst krijgt.

De inname van cafeïne is af te raden.

5. Zorg voor elkaar

Let goed op jezelf, maar let ook op anderen.

Indien er defecten aan de airco zijn meldt dit aan kantoor.

Bij ernstige gezondheidsklachten is er overleg met kantoor.

In acute noodgevallen belt men 112.

6. Indien er defecten aan de airco's zijn

Ventilatoren gebruiken.

Gedurende dag ventileren door open zetten van (schuif)deuren tegen elkaar

7. Wat als een kind het toch te warm heeft gehad?

Baby's en kleine kinderen zijn kwetsbaar bij hitte. Zij kunnen zichzelf er nog niet goed tegen beschermen. Kinderen die last hebben van de hitte zijn sneller moe, klagen over hoofdpijn en krijgen concentratie problemen. Soms gaan ze sneller ademen en lijken ze benauwd. In ernstige situaties kan het lichaam uitdrogen. Tekens van uitdroging zijn:

- sufheid en nergens zin in hebben
- 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'.

Vertoont een kind deze verschijnselen? Breng het kind dan naar een koele plek en laat het drinken, als het daartoe in staat is. Waarschuw een arts bij ernstige klachten of als de situatie niet verbetert.

Als een kind bewusteloos is bel 112 (voor advies of hulp).

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 voeten bad 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?

- 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.

Kijk ook op deze websites:

[Kinderdagverblijven en scholen | RIVM](#)

[Moet je meer zout eten als het warm is? | Voedingscentrum](#)

Moet je meer zout eten als het warm is?

Nee, als het buiten heel warm is, hoef je niet meer zout te eten. Dat geldt voor iedereen, dus ook voor kinderen en ouderen. Je krijgt namelijk al voldoende zout binnen via je eten. Het is wel belangrijk om voldoende water te drinken, vooral met zomerse temperaturen. Of als je op vakantie bent in een warm land.

Door te zweten verlies je vocht. Je houdt de vochtbalans het best op peil door voldoende te drinken, maar in eten zit ook vocht. Het lichaam heeft voldoende vocht nodig: zo'n 1,5 a 2 liter per dag.

Hoeveel zout mag ik per dag eten?

Per dag zou je als volwassene maximaal 6 gram [zout](#) binnen mogen krijgen via je voeding. In de praktijk blijkt dat ongeveer 80% van de Nederlandse bevolking meer zout binnenkrijgt. De helft van de volwassenen van 19-70 jaar eet meer dan 8,2 gram zout per dag. Kinderen hebben minder zout nodig dan volwassenen. [Bekijk in deze tabel hoeveel.](#)

Kan ik een tekort aan zout krijgen?

De kans op een tekort aan zout is erg klein, ook op een warme dag. Onze voeding bevat meer dan genoeg zout. Het zit bijvoorbeeld in brood, kaas, vlees en vis. Gezond eten volgens de Schijf van Vijf is voldoende.

In de zomer:

- Bij warm weer is het belangrijk om de airco niet te koud in te stellen. Een te groot verschil met buiten kan leiden tot verkoudheid of andere gezondheidsklachten.
- Een temperatuurverschil van 6 graden is een goede vuistregel. Als het buiten 30 graden is, is een binnentemperatuur van 24 graden aangenaam.
- Op extreem warme dagen, wanneer het buiten 35 graden of meer is, kan een verschil van 10 graden nog acceptabel zijn, maar dan is het belangrijk om de airco niet te hard te laten werken. 