

Zomerbeleid

Kinderen zijn kwetsbaar voor hitte, omdat ze niet altijd zelf acties ondernemen als ze het te heet hebben. Het is aan de DONS-docenten om ervoor te zorgen dat kinderen niet te warm gekleed zijn, niet verbranden, meer te drinken krijgen en rustiger aan doen.

Welke klachten kan een kind krijgen bij hitte? Kinderen worden sneller vermoeid, klagen over hoofdpijn en krijgen concentratie- problemen. Soms gaan ze sneller ademen, lijken ze benauwd. In ernstige situaties kan het lichaam uitdrogen en oververhit raken door verlies van teveel vocht en een stijgende lichaamstemperatuur. **Wees extra alert op uitdroging bij kinderen bij:** overvloedig zweten, droge mond, minder naar de wc gaan, duizeligheid, misselijkheid, braken of spierkrampen, verminderde lichamelijke activiteit, lusteloos of slaperig, in het ergste geval raken kinderen bewusteloos. **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.

Tips om warmte-overlast te beperken:

- Kinderen worden van begin mei tot eind september op alle dagen dat het zonnig of half bewolkt is ingesmeerd, ook als ze in de schaduw spelen;
- Er wordt voor kinderen anti-zonnebrandmiddel met een factor (SPF) van ten minste 50 gebruikt en het middel beschermt zowel tegen uv-a-straling als tegen uv-b-straling;
- Kinderen worden regelmatig opnieuw ingesmeerd;
- Er wordt op toegezien dat kinderen zoveel mogelijk een T-shirtje en hoofdbedekking dragen als ze buitenspelen;
- Er wordt gezorgd voor voldoende schaduwplekken en genoeg te drinken, bij voorkeur water;
- Bij volle zon wordt de duur van het buitenspelen beperkt (niet tussen 12.00 en 15.00 uur in de volle zon) en het spel aangepast (geen intensieve bewegingsactiviteiten);
- Zoek verkoeling met waterspelletjes en zwembadjes. Plaats deze in de schaduw en zorg dat er altijd toezicht is. Ververs het water iedere dag;

Overige zomertips:

- Planten die bijen of wespen aantrekken zijn afwezig of worden verwijderd;
- Bij verblijf in bossen wordt beschermende kleding en schoeisel gedragen;
- Plakkerige handen en monden worden bij buitenspelende kinderen direct schoongemaakt;
- Bij overlast wordt een hor voor raam of deur geplaatst om insecten te weren.
- Een top 10 met meest voorkomende ongelukjes en bijbehorende acties is opgenomen in het Draaiboek Zomervakantie.