

Hitteprotocol voor basisschool De Bundel

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.

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 De Bundel 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 nationaal 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 een aangepaste rooster wil instellen (tropenrooster). Zij zal ouders hiervan dan via Parro op de hoogte brengen.

Tropenrooster

Indien de weersvoorspelling een temperatuur van 30°C of hoger gedurende twee dagen of langer aangeeft, is het mogelijk dat de school een tropenrooster in werking stelt (**dit hoeft niet altijd het geval te zijn!**).

Als school over gaat op een tropenrooster betekent dat het volgende:

- Lesdag van 8.00 tot 13.30 uur met 2x een korte pauze van een kwartier.
- School probeert minimaal één dag voordat het tropenrooster ingaat ouders een bericht hierover te sturen via Parro.
- Uiterlijk een dag voordat het tropenrooster wordt stopgezet, zullen ouders opnieuw op de hoogte worden gesteld.
- Het is belangrijk dat de ouders/verzorgers deze berichtgeving goed in de gaten houden, zodat de kinderen niet te laat of onnodig veel te vroeg op school komen.
- Ook bij een tropenrooster geldt dat te laat komen wordt geregistreerd in de absentenregistratie.
- Ook bij een tropenrooster geldt dat de school moet voldoen aan de wettelijke normuren voor onderwijstijd.

Werkwijze op De Bundel

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.
- ☐ Doe overdag zo min mogelijk verlichting aan en gebruik monitors van computers en andere warmtebronnen zo min mogelijk. Deze punten kunnen binnen een warmtereductie van 6% opleveren.
- ☐ Ventileer en lucht 's avonds en 's nachts het gebouw. Let wel op inbraakpreventie. Zet (schone) ventilatieroosters permanent open. Dit kan een warmtereductie tot 15% opleveren.
- ☐ Plan geen intensieve bewegingsactiviteiten.
- ☐ Pauzerooster wordt, waar nodig, aangepast. De kinderen spelen vooral op het plein en op het veld waar schaduw is.
- ☐ Zorg dat kinderen eenvoudig toegang hebben tot schoon water en plan extra drinkmomenten.
- ☐ Vanaf groep 3 mogen kinderen een dichte beker/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, waar kan, voor extra schaduw op het speelplein.
Kinderen in groep 1/2 worden tussendoor door leerkracht (met hulp van OA, studenten) ingesmeerd. Vanaf groep 3 smeren de kinderen zichzelf in, na instructie van de leerkracht.
- ☐ Ouders wordt gevraagd om de kinderen voor schooltijd al in te smeren en zonnebrandcrème in de tas mee te geven
- ☐ 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 waterspelletjes 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.
- ☐ Voordat het kind naar school gaat, insmeren met zonnebrandcrème met een hoge factor.
- ☐ Ouders geven hun kind(eren) een fles zonnebrand mee naar school.
- ☐ Kinderen een (extra) dichte beker/dopper/bidon 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 een 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 apothekers 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 - 8051).

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>