



GastouderbureauNL

gobnl.nl

Hitte protocol

Hitteprotocol

Gastouderbureau NL

1. Doel

Het doel van dit protocol is om kinderen tijdens warme perioden te beschermen tegen de risico's van hitte, zoals uitdroging, oververhitting of een zonnesteek. Gastouders nemen tijdig preventieve maatregelen en zorgen voor een veilige en verantwoorde opvang.

2. Uitgangspunten

- Kinderen zijn extra kwetsbaar voor hitte en zon.
 - Gastouders volgen de adviezen van het **RIVM** en de **GGD**.
 - Het welzijn van kinderen staat altijd centraal: voldoende drinken, koele speelruimte en bescherming tegen de zon.
-

3. Maatregelen bij warm weer

3.1 Binnen

- Gordijnen of zonwering sluiten om ruimtes koel te houden.
- Ventileren in de ochtend en avond; ramen gesloten houden tijdens de heetste uren.
- Geen intensieve lichamelijke activiteiten tijdens piekuren (11:00 – 16:00).
- Ventilatoren of airco alleen gebruiken als deze veilig opgesteld staan en niet direct op kinderen gericht zijn.

3.2 Buiten

- Buiten spelen gebeurt alleen in de ochtend of na 16:00 uur.
 - Kinderen dragen lichte, luchtige kleding en een pet/hoed.
 - Inschaduwen van speelplekken (parasols, schaduwdoeken).
 - Gebruik van zonnebrandcrème met minimaal SPF 30, herhaaldelijk aanbrengen bij langdurig verblijf buiten.
 - Baby's en dreumesen worden zo veel mogelijk uit direct zonlicht gehouden.
-

4. Voeding en drinken

- Kinderen krijgen regelmatig water of lichte drank aangeboden, ook als zij hier niet zelf om vragen.
 - Vermijd suikerhoudende en sterk gekoelde dranken.
 - Extra controle of jonge kinderen en baby's voldoende drinken.
 - Borstvoeding of flesvoeding wordt volgens de voorschriften bereid en bewaard.
-

5. Slapen bij hitte

- Slaapruimtes worden vooraf gelucht en zo koel mogelijk gehouden.
 - Kinderen slapen zonder dekbed of slaapzak, eventueel alleen in een dun rompertje.
 - Baby's worden extra gecontroleerd op tekenen van oververhitting (zweeten, snelle ademhaling, rood of juist bleek).
-

6. Signalering van oververhitting

Gastouders letten op signalen van hittestress, zoals:

- Vermoeidheid of sufheid.
- Hoofdpijn of duizeligheid.
- Veel zweeten of juist niet meer zweeten.
- Rode, warme huid of juist bleke, klamme huid.
- Misselijkheid of braken.

Bij deze signalen:

- Breng het kind direct naar een koele ruimte.
 - Bied extra vocht aan.
 - Raadpleeg indien nodig een arts of bel 112 bij ernstige klachten.
-

7. Communicatie met ouders

- Ouders worden geïnformeerd over de maatregelen bij warm weer.
 - Ouders zorgen zelf voor geschikte kleding, zonnebrand en eventueel een zonnehoedje.
 - Bij afwijkend gedrag of klachten wordt direct contact opgenomen met ouders.
-

8. Evaluatie

- Het hitteprotocol wordt jaarlijks vóór de zomer met gastouders besproken.
- Eventuele ervaringen en verbeterpunten worden verwerkt in een geactualiseerde versie.

 Dit hitteprotocol maakt onderdeel uit van het gezondheids- en veiligheidsbeleid van Gastouderbureau NL en wordt toegepast zodra de buitentemperatuur langdurig 25°C of hoger bedraagt of bij een officieel hitteplan van het RIVM.