



— Kinderdagverblijf —
Meneer Koekepeer

PROTOCOL HITTE EN ZON

Januari 2026



Inhoudsopgave

Inleiding	3
1. Kinderen zijn een risicogroep	3
1.1 Kinderen en warm weer	3
1.2 Wat als een kind het te warm heeft (gehad)	3
1.3 Kinderen in de zon	3
2. Het gebouw en warm weer	4
2.1 Temperatuur	4
2.2 Maatregelen	4



Inleiding

De zomers in Nederland lijken steeds warmer te worden. Steeds vaker krijgen we te maken met temperaturen boven de 30°C. Ook houdt warmte steeds vaker voor langere tijd aan. Deze temperaturen zijn voor vitale, gezonde volwassenen doorgaans geen probleem. Echter voor kwetsbare doelgroepen moeten maatregelen getroffen worden. Kinderen zijn kwetsbaar voor hitte, omdat ze minder goed kunnen aangeven hoe het met ze gaat. Wanneer de temperatuur binnen meer dan 26°C wordt, is het belangrijk maatregelen te treffen. In dit protocol beschrijven we hoe wij bij KDV Meneer Koekepeer omgaan met de warmte en met zonnenschijn.

1. Kinderen zijn een risicogroep

Kinderen zijn 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 drogen 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 doen of de schaduw opzoeken.

1.1 Kinderen en warm weer

Warm weer kan leiden tot klachten als vermoeidheid, concentratieproblemen, duizeligheid en hoofdpijn. Daarnaast kunnen huidklachten optreden zoals jeuk en uitslag met blaasjes. Bij hitte kunnen kleine blaasjes op een jeukende rode huid optreden door het verstopt raken van zweetklieren, meestal onder kleding of in een luier. Dit wordt ook wel prickly heat genoemd en is niet gevaarlijk, maar wel hinderlijk. Verlichtend werkt luchtige kleding, afnemen met een koele natte doek en drogen met een frisse luchtstroom. Door uitdroging kunnen kramp, misselijkheid, uitputting, flauwte en bewusteloosheid optreden. Kinderen met uitdrogingsverschijnselen hebben minder plasluiers en de urine is donker van kleur.

De kinderen binnen ons KDV zijn vaak nog te klein om zelf klachten aan te geven. Let daarom goed op signalen die de kinderen laten zien. Bedenk of kinderen met heel warm weer een synthetische luier moeten dragen. Door het plastic laagje gaat de luier snel zweten en schuren langs de randen. Een alternatief voor kinderen die bezig zijn met zindelijkheid is het dragen van een katoenen onderbroekje.

1.2 Wat als een kind het te warm heeft (gehad)

Vertoont een kind klachten die toe te schrijven zijn aan de warmte, onderneem dan de volgende stappen:

- Neem het kind mee naar binnen.
- Probeer of het kind wil drinken.
- Verbeter de toestand van het kind niet, of wordt het ernstiger, waarschuw de leidinggevende, de ouders en/of arts.

1.3 Kinderen in de zon

Kinderen zijn gevoelig voor de zon, omdat hun huidcellen extra kwetsbaar zijn. Omdat ze nog in de groei zijn, gaat hun celdeling snel en krijgen beschadigde huidcellen geen tijd om zich goed te herstellen. Het is een misvatting dat er alleen in de zomermaanden extra alert omgegaan moet worden met kinderen in de zon. Ook de lente of herfstzon kan een hoge zonkracht hebben en daardoor zorgen dat kinderen snel verbranden.

Wanneer er een hoge zonkracht is (dat kan ook bij bewolkt weer), volgen we de volgende afspraken:

- Vermijd directe zon tussen 12.00 - 15.00 uur.
- Vermijd bij kinderen jonger dan 1 jaar altijd directe zon.
- Zorg voor schaduwplekken.



- Laat kinderen zoveel mogelijk in de schaduw spelen. Maak schaduw aantrekkelijk door daar waterspelletjes aan te bieden.
- Laat ouders hun kind thuis al insmeren voordat het kind naar het KDV komt (vraag dit na bij binnenkomst).
- Wanneer ouders het kind niet hebben ingesmeerd vraag je ze dit bij binnenkomst even te doen.
- Smeer kinderen 30 minuten voor het naar buiten gaan in met voldoende zonnebrandcrème.
- Gebruik een zonnebrandcrème met een factor van tenminste 30.
- Herhaal het smeren iedere 2 uur of vaker na heftig transpireren, zwemmen of afdrogen.
- Bescherm de huid met kleding. Let op: niet alle kleding houdt Uv-straling tegen.
- Bescherm de hoofdjes en nekjes met petten of hoeden.
- Hebben kinderen geen pet of hoed, een hydrofiele luier maakt een mooie bandana.
- Let erop dat kinderen ook in de lutje potjes beschermd zijn tegen de zon.
- Laat kinderen slapen op een koele plek. Boven de 28 graden kiezen wij ervoor om binnen te slapen.

2. Het gebouw en warm weer

2.1 Temperatuur

Er is geen maximale temperatuur voor binnen. Wel is het belangrijk om ervoor te zorgen dat het binnen zo behaaglijk als mogelijk is. Wanneer de binnentemperatuur boven de 26°C komt, is het belangrijk maatregelen te treffen om stijging van de temperatuur zo veel mogelijk tegen te gaan. Hang in iedere ruimte een thermometer om de temperatuur nauwkeurig bij te kunnen houden.

2.2 Maatregelen

Wanneer de temperatuur binnen boven de 26°C komt, gelden de volgende afspraken:

- Doe al vroeg in de ochtend de zonwering omlaag (zonwering aan de buitenkant van de ruiten werkt beter dan zonwering aan de binnenkant van de ruiten).
- Zet zo min mogelijk apparaten en lampen aan.
- Zet ramen en deuren wijder open wanneer dit door een briesje of wind verkoelend werkt.
- Doe bij warm weer de ramen en deuren nooit allemaal dicht. Ventileren blijft heel belangrijk!
- Ventileer tijdens de nacht zo veel als mogelijk, vanaf het moment dat het buiten koeler is dan binnen.
- Gebruik een ventilator.
- Laat kinderen buiten blijven als het daar koeler is dan binnen (maar voorkom blootstelling aan direct zonlicht tussen 12.00 - 15.00 uur) en zorg voor schaduwplekken buiten.
- Onderneem geen spelletjes waarvan kinderen het te warm krijgen.
- Laat kinderen en medewerkers voldoende drinken.
- Houd platte daken nat.
- Gebruik de (mobiele) airco.
- Zet de airco niet te koud. Het temperatuurverschil tussen binnen en buiten mag niet meer dan 5°C zijn.