

Richtlijn hitte- en zonbescherming

In dit document met richtlijnen hebben we het over het beschermen van kinderen en jezelf, tegen de nadelige gevolgen van blootstelling aan de zon en hoe om te gaan met hoge temperaturen (hitte).

Zonbescherming:

Verbranding op jonge leeftijd verdubbelt de kans op het krijgen van een melanoom (huidkanker) op latere leeftijd. Een kinderhuid heeft onvoldoende tijd om te herstellen na verbranding. Bij verbranding ontstaan in de huidcellen littekens. Deze littekens dragen kinderen hun leven lang mee. Hoe meer littekens, hoe groter het risico dat een kind op latere leeftijd huidkanker krijgt. Goede bescherming is dus erg belangrijk!

Gebruik zonnebrandcrème

- **Gebruik voor kinderen een zonnebrandcrème met een beschermingsfactor van minstens 30. Dit hoeft niet speciaal zonnebrandcrème voor kinderen te zijn. Let bij je keuze wel goed op stoffen die de kinderhuid kunnen irriteren zoals bijvoorbeeld parfum.**
- **Smeer de kinderen 's ochtends in en probeer dit op te nemen in je ochtendroutine. Zo heeft de crème tijd om in te trekken en wordt het een noodzakelijke gewoonte.**
- **Herhaal het smeren iedere 2 uur. Smeer ook opnieuw wanneer je kindje uit het water komt, is afgedroogd of heeft gespeeld en gezweet. Ook wanneer de crème waterproof is moet het smeren toch in deze gevallen herhaald worden.**
- **Houd baby's altijd uit de volle zon. Blijf met alle kinderen tussen 12.00 en 16.00 uur uit de zon, ook als de kinderen goed ingesmeerd zijn. Tijdens dit deel van de dag is de zonkracht en kans op verbranding het hoogst. De huid van een kind kan al in 10 minuten verbanden!**
- **Als je te dun smeert gaat de beschermingsfactor omlaag. Smeer dik in en gebruik minimaal 7 theelepels per smeersessie:**
 - 1 theelepel zonnebrandcrème voor gezicht en hals.
 - 2 theelepels zonnebrandcrème voor armen en schouders.
 - 2 theelepels zonnebrandcrème voor borst, buik en rug.
 - 2 theelepels zonnebrandcrème voor benen en voeten.

Zonbeschermende kleding

Je kunt kinderen extra beschermen door gebruik te maken van zonnehoedjes en petten. Reguliere kleding laat UV-straling door. Om kinderen extra bescherming te bieden kun je ook gebruik maken van UV-werende kleding. Voor kinderen die niet van insmeren houden of allergisch reageren op zonnebrandcrème is dit een goede oplossing.

Let bij gewone kleding op de volgende aandachtspunten:

- **Lichte en dunne kledingstukken laten meer UV-straling door dan dikke en donkere kledingstukken.**
- **Natte kledingstukken laten meer UV-straling door dan droge kledingstukken.**

Zonbescherming gedurende de dag

- Creëer eet- en speelplekken in de schaduw door gebruik te maken van een parasol of schaduwdoek.
- Plan uitstapjes naar park of speeltuin aan het begin of einde van de dag.
- In de appstore van je telefoon of tablet kun je de 'UV RADAR' van het KWF opzoeken en installeren. Hier vindt je actuele informatie over de zonkracht.

Praktische adviezen voor communicatie met ouders

- Vraag ouders om hun kinderen thuis al in te smeren.
- Vraag ouders om kleding mee te geven die (betere) UV-bescherming biedt.
- Benader ouders van kinderen die met verbrande huid in je opvang verschijnen persoonlijk. Wijs ze vriendelijk op zonbeschermende maatregelen voor hun kind.

Hoe ga ik om met hitte?

In de zomermaanden kan het behoorlijk warm zijn. Indien er sprake is van hoge temperaturen moet je maatregelen nemen om overlast door hitte te beperken voor jezelf en de kinderen. Kinderen zijn kwetsbaar op warme dagen, omdat ze niet altijd zelf in staat zijn om maatregelen te nemen om oververhitting te voorkomen. Het risico tijdens hitte voor (jonge) kinderen wordt vooral bepaald door het gedrag van jou als gastouder.

Maatregelen tijdens warme dagen

- Zorg ervoor dat kinderen voldoende drinken, ook als ze niet uit zichzelf aangeven dat ze dorst hebben. Bedenk dat ook kinderen ongemerkt veel vocht verliezen door transpiratie. Zorg dat je altijd water meeneemt als je bijvoorbeeld gaat wandelen of een uitstapje maakt.
- Zorg voor koelte. Blijf in de schaduw en beperk lichamelijke inspanning in de middag (tussen 12.00 en 16.00 uur). Beperk drukke activiteiten tot de ochtend of avond. Kleed de kinderen luchtig en zorg ervoor dat, vooral baby's die zichzelf nog niet kunnen verplaatsen, hun warmte goed kwijt kunnen. Laat kinderen op verantwoorde wijzen met water spelen of een voetenbadje nemen. Blijf zoveel mogelijk in de schaduw.
- Houd je woning koel: opwarming van de woning kan worden beperkt door tijdig gebruik te maken van zonwering, ventilator of, indien aanwezig, airconditioning. Zorg voor continue ventilatie door ventilatieroosters open te houden of ramen op een kier te zetten. Zorg voor extra frisse lucht door het openen van ramen en/of deuren op tijdstippen dat het buiten koeler is, zoals 's avonds, 's nachts en 's ochtends.
- Indien er langdurig sprake is van hoge temperaturen kan het zo zijn dat er een Nationaal hitteplan uitgevaardigd wordt. Volg de instructies van dit hitteplan dan zeker op.

Oververhitting en uitdroging

Langdurig aanhoudende hitte kan leiden tot klachten van vermoeidheid, concentratieproblemen, duizeligheid en hoofdpijn. Ook zijn uitdroging en oververhitting een risico. In het ergste geval kunnen mensen hieraan overlijden. Symptomen van uitdroging en oververhitting zijn misselijkheid, spierkrampen, uitputting, flauwvallen en bewusteloosheid.

Bij vermoeden van oververhitting of uitdroging is het belangrijk om altijd een arts te raadplegen!

Voor meer (achtergrond)informatie over deze onderwerpen kun je terecht op www.kwf.nl en www.rivm.nl/hitte