

## Kinderen en warmte-overlast

Informatieblad voor Basisscholen

### Kinderen zijn een risicogroep

In Nederland zijn temperaturen boven 27 °C nog steeds een uitzondering, maar door de verandering van het klimaat neemt de kans op aanhoudende warmere periodes en hittegolven toe. Kinderen zijn kwetsbaar voor hitte. Het lichaam van kinderen reageert anders dan het lichaam van volwassenen, waardoor zij meer kans op gezondheidsklachten hebben. Kinderen zijn kwetsbaar voor hitte omdat ze minder goed kunnen aangeven hoe het met ze gaat. Jonge kinderen zijn niet in staat om zelf preventieve maatregelen te nemen zoals extra drinken, het aantrekken van luchtige kleding, rustige spelletjes doen of de schaduw opzoeken. Daarom dient een basisschool een warmteprotocol op te stellen.



### De binnentemperatuur

De ideale binnentemperatuur ligt tussen de 18 en 22 °C. Zodra de binnentemperatuur hoger wordt dan 25 °C dienen er maatregelen te worden genomen. Per ruimte kan de temperatuur verschillen. Daarom is het verstandig om in elke ruimte een (kwikvrije) thermometer op te hangen. Plaats deze niet direct in de zon en buiten bereik van kinderen.

### Tips om warmte-overlast te beperken:

- Geef leerlingen eenvoudig toegang tot schoon water en zorg voor extra drinkmomenten. Het is belangrijk om te drinken voordat je dorst hebt. Je kunt leerlingen stimuleren om meer te drinken door ze een flesje water op tafel te laten zetten. Het is belangrijk om het flesje geregeld schoon te maken, vooral de dop en de opening.
- Plan binnen activiteiten op de koele ochtend als het 's middags te heet wordt in de school.
- Plan geen intensieve bewegingsactiviteiten, pas het spel aan.
- Laat kinderen niet te lang in de zon spelen en smeer ze in met zonnebrandcrème. Zorg voor extra schaduw op het schoolplein door parasols of zonnezeilen.
- Zoek verkoeling met waterspelletjes en zwembadjes. Plaats deze in de schaduw en zorg dat er altijd toezicht is. Ververs het water iedere dag.
- Bij sportdagen is het verstandig het programma in te korten en voor extra drinkwater te zorgen. Vervang intensieve spelen door waterspelletjes in de schaduw.

### Warmteprotocol

Om goed voorbereid te zijn op een periode met extreme warmte kan een school zelf een warmteprotocol opstellen. Maatregelen zijn belangrijk als het binnen meer dan 25°C wordt. Een warmteprotocol zorgt ervoor dat iedereen is voorbereid en weet wat te doen wanneer het nodig is.

### Is er een maximaal toegestane binnentemperatuur?

Er zijn geen regels over een maximale binnentemperatuur. In de Onderwijswetgeving, Arbowet en daarop gebaseerde regelgeving staan geen vastgestelde normen voor de temperatuur in lokalen. Het klimaat mag niet tot schade aan de gezondheid leiden.

## Tips om de binnentemperatuur te beperken:

- Doe zo min mogelijk verlichting en computers aan en gebruik het digitale schoolbord zo kort mogelijk in verband met opwarming van het lokaal.
- Wanneer de zon naar binnen schijnt, moet op tijd de zonwering omlaag worden gedaan. Zonwering aan de buitenzijde is effectiever dan zonwering binnen.
- Het wijd openen van ramen helpt alleen als het buiten minder warm is dan binnen, anders komt er juist extra warmte binnen. Alleen wanneer de wind op de ramen staat kan het wijd openen van ramen bij hoge temperaturen aangenaam zijn.

Voor meer informatie over maatregelen tegen hitte op school, zie hoofdstuk 2.7 van de [richtlijn "Binnen- en buitenmilieu voor basisscholen"](#) van het Landelijk Centrum Hygiëne en Veiligheid, RIVM:

## Wanneer krijgen basisscholen een tropenrooster?

Het schoolbestuur bepaalt zelf of het bij extreem warm zomerweer een tropenrooster wil instellen. Een tropenrooster is een rooster, dat aangepast is met het oog op de hitte. Het minimum aantal lessen per schooljaar moet in ieder geval gehaald worden.

## Gevolgen van hitte voor de gezondheid?

De klachten die hoofdzakelijk optreden bij hitte 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 hevige dorst, duizeligheid, misselijkheid, spierkrampen, snelle pols, uitputting en bewusteloosheid. Het kind is suf, heeft een droge mond, zweet overvloedig en heeft donkere urine of al 8 uur niet geplast.



## Andere milieufactoren in het zomerseizoen

Naast hitte zijn er nog een aantal andere milieufactoren die in de zomer voor gezondheidsproblemen kunnen zorgen. Een voorbeeld is de eikenprocessierups, waarvan de brandharen jeuk en andere klachten kunnen veroorzaken. Zomersmog, een vorm van luchtverontreiniging die kan leiden tot luchtwegklachten, vooral bij gevoelige personen en bij lichamelijke inspanning. Het zwemwater kan verontreinigd zijn met blauwalg of andere micro-organismen. Verder kunnen er tekenbeten worden opgelopen bij verblijf in bepaalde natuurgebieden.

## Meer informatie

Voor meer informatie over de bovengenoemde onderwerpen kunt u [de richtlijn Binnen- en buitenmilieu voor Basisscholen](#) van het Landelijk Centrum Hygiëne en Veiligheid, RIVM raadplegen: [ggd.amsterdam.nl](http://ggd.amsterdam.nl), de website van de Gemeente Amsterdam of contact opnemen met de GGD (14020).