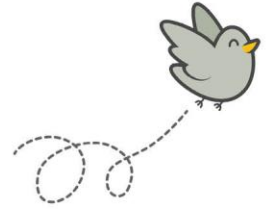


# Protocol kinderen in de zon



Een goede bescherming tegen de zon is enorm belangrijk. Vooral voor kinderen, want hun huid is extra gevoelig voor schadelijke UV-straling. Wist je bijvoorbeeld dat de zweetkliertjes van een baby nog niet volledig zijn ontwikkeld? En dat de huid van kinderen dunner, hun vochtgehalte hoger en dat ze minder melanine aanmaken? Allemaal factoren waardoor kinderen sneller verbrandt in de zon. Zeker als de zon steeds hoger komt te staan.

## Het smeerseizoen

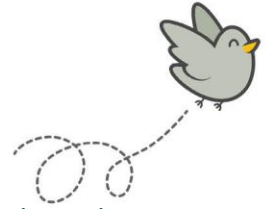
Het smeerseizoen is de periode tussen eind maart en begin september. De eerste lentezonnestralen voelen het felst, en dat is niet zo gek. Onze huid is dan nog niet aan de zon gewend. Gedurende het smeerseizoen komt de zon steeds hoger te staan en wordt het risico op zonverbranding hoger. Ook als het bewolkt is. Smeren, kleren en weren dus!

## Zonbescherming voor kinderen:

Door smeren, kleren en weren, bescherm je kinderen het beste tegen de zon.

Bij Dollie houden we de volgende regels aan:

- Smeer kinderen 15 minuten voor het naar buiten gaan in.
- Smeer minimaal met factor 30.
- Smeer kinderen elke twee uur opnieuw in.
- Smeer met minstens 7 theelepels crème: 1 voor gezicht en hals, 2 voor armen en schouders, 2 voor borst, buik en rug en 2 voor benen en voeten.
- Smeer opnieuw wanneer een kind met water heeft gespeeld, is afgedroogd of heeft gezweet.
- Doe kinderen naast het smeren een T-shirt aan. Kleding is de ideale extra bescherming náást zonnebrandcrème.
- Laat kinderen een zonnebril, hoedje of petje dragen. Dat zorgt voor een betere bescherming van gezicht, hoofd, nek en oren.
- Doe kinderen eventueel een UV-shirtje aan. Dat geeft tot wel factor 50 extra bescherming.
- Houd baby's (tot 12 maanden) altijd uit de volle zon.
- Houd kinderen tussen 12:00 uur en 15:00 uur uit de zon, ook als hij goed is ingesmeerd. De zonkracht is dan het hoogst.
- Zoek de schaduw op en speel lekker onder bomen, parasols of schaduwdoeken.



Kinderen zijn kwetsbaar voor hitte omdat ze niet altijd zelf acties ondernemen als ze het te heet hebben. Het is dus belangrijk dat pedagogisch professionals kleine kinderen helpen om hun hoofd koel te houden.

- Bied de kinderen vaak te drinken aan, bij voorkeur water. Het is belangrijk om te drinken vóórdat de kinderen dorst krijgen. Houd daarom in de gaten of de kinderen voldoende drinken.
- Plan geen intensieve bewegingsactiviteiten, pas het spel aan. Zoek daarbij een koele plek op, in of rond het gebouw. Soms is het binnen prettiger vertoeven dan buiten.
- Laat kinderen niet te lang in de zon spelen en smeer de kinderen vooraf in met zonnebrandcrème met een zonnebrandcrème met minstens factor 30 met een sterk UVA-filter.
- Zoek verkoeling met waterspilletjes en zwembadjes. Plaats deze in de schaduw en zorg dat er altijd toezicht is. Ververs het water iedere dag.
- Bij sportdagen is het verstandig om het programma in te korten en meer pauzes te nemen. Zorg hierbij voor voldoende drinkwater. Vervang intensieve spellen door waterspilletjes in de schaduw.
- Om de allerkleinsten genoeg te laten drinken kun je bijvoorbeeld extra water aan de melkproducten toevoegen. Geef eten met veel vocht, zoals vers fruit (meloen) en groenten (komkommer, tomaat).
- Laat kinderen enkel in een rompertje (met luier) onder een lakentje slapen.

### **Welke klachten kan een kind krijgen bij hitte?**

Als het heet is, worden kinderen sneller vermoeid. Ook kunnen ze klagen over hoofdpijn en hebben ze misschien meer moeite om te concentreren. Soms gaan ze sneller ademen of lijken ze benauwd. In ernstige situaties kan het lichaam uitdrogen en oververhit raken door verlies van teveel vocht en een stijgende lichaamstemperatuur. Wees extra alert op uitdroging bij kinderen bij:

- Overvloedig zweten
- Droge mond
- Minder naar de wc gaan/minder plasluiers (met donkergekleurde urine)
- Duizeligheid, misselijkheid/ braken of spierkrampen
- Huilen, in ernstigere gevallen zonder tranen
- Verminderde lichamelijke activiteit, lusteloos of slaperig, in het ergste geval raken kinderen bewusteloos

Vertoont een kind deze verschijnselen? Breng het kind dan naar een koele plek en laat het drinken, als het daartoe in staat is. Waarschuw een arts bij ernstige klachten of als de situatie niet verbetert.