

Bijlage 1: Probleemanalyse en interventiemogelijkheden

Inhoud

Drink voldoende: drinkgedrag van kinderen op warme dagen.....	2
Probleem: onvoldoende vochtinname	2
Maatregel: laat kinderen regelmatig drinken (en plassen) op warme dagen..	3
<i>Baby's jonger dan 6 maanden</i>	<i>3</i>
<i>Baby's ouder dan 6 maanden</i>	<i>3</i>
<i>Kinderen.....</i>	<i>3</i>
Hand in hand met een goed drinkbeleid: een kwaliteitsvol plasbeleid	4
Hou het gebouw koel.....	5
Probleem: beheer van het binnenklimaat op warme dagen	5
<i>Advieswaarden kinderopvang en scholen.....</i>	<i>6</i>
Mogelijke maatregelen om het binnenklimaat te beheersen	6
<i>Ventileer en verlucht.....</i>	<i>8</i>
<i>Beperk het gebruik van toestellen</i>	<i>8</i>
<i>Natuurlijke beschaduwings-elementen.....</i>	<i>8</i>
<i>Airco.....</i>	<i>8</i>
<i>Extra ondersteuning.....</i>	<i>8</i>
Hou jezelf koel	9
Probleem: onaangepaste kleding of beddengoed	9
Mogelijke maatregelen	9
Probleem: fysieke inspanning	10
Mogelijke maatregelen	10
Probleem: uv	10
Mogelijke maatregelen: zonbescherming.....	11
Probleem: oververhitting.....	11
Mogelijke maatregelen: waterspelletjes.....	11
<i>Waterkwaliteit.....</i>	<i>11</i>
<i>Veilig plonzen.....</i>	<i>11</i>



Drink voldoende: drinkgedrag van kinderen op warme dagen



Probleem: onvoldoende vochtinname

De mens bestaat voor een groot deel uit water. Dagelijks verliezen volwassen personen twee tot drie liter vocht via de huid, ademhaling, urine en ontlasting. Op warme dagen verliezen we extra vocht door zweten en ademhalen. Om de vochtbalans in het lichaam in evenwicht te houden, moeten we dat verlies compenseren of weer aanvullen. Een deel met vast voedsel en vochtrijke voedingsmiddelen zoals groenten, fruit en melkproducten, de rest via drinken, en wel meer dan gewoonlijk!

Vanaf 6 jaar hebben kinderen dagelijks ongeveer anderhalve liter vocht nodig waarvan liefst twee derde water.¹ Bij kleuters ligt die behoefte iets lager. Zij hebben genoeg aan 1 liter, dus ongeveer zeven kleine glazen (van 150 ml), waarvan vier glazen water en drie glazen melk.

Uit cijfers van de voedselconsumptiepeiling uit 2014 blijkt dat de meeste kinderen en kleuters onvoldoende (water) drinken. Belgische kleuters drinken per dag gemiddeld 489 milliliter niet-gesuikerde dranken, waarvan 446 milliliter water. Daarnaast drinken ze dagelijks gemiddeld 108 milliliter vruchtensap en 84 milliliter gesuikerde dranken. 23 procent doet zich regelmatig – twee keer of meer per week – tegoed aan gesuikerde frisdrank.² Belgische kinderen (ouder dan 6 jaar) drinken gemiddeld 613 milliliter niet-gesuikerde dranken (waarvan 589 ml water). Dat is veel te weinig. Daarbovenop drinken kinderen dagelijks gemiddeld 90 milliliter vruchtensap en 145 milliliter gesuikerde dranken. 52 procent drinkt regelmatig (minstens twee keer per week) gesuikerde dranken.

Onvoldoende vochtinname leidt ertoe dat kinderen kunnen oververhitten en uitdrogen. Zelfs de minste dehydratatie heeft effect op de (leer)prestaties van de kleuters en leerlingen.

¹ Devriendt, V., Roesbeke, M., Moens, O., Vanhauwaert, E., Wild van Water. (2008) Wegwijs directie. ABIMO uitgeverij.

² Cijfers uit voedselconsumptiepeiling 2014.



Maatregel:

laat kinderen regelmatig drinken (en plassen) op warme dagen

Kind & Gezin en Zorg en Gezondheid raden kinderverzorgers, -begeleiders én ouders aan om jonge kinderen regelmatig te laten drinken op warme dagen, vaker dan gewoonlijk.

Baby's jonger dan 6 maanden

De eerste zes maanden heeft een baby alleen zijn melkvoeding nodig. Drinkt hij daarnaast andere dranken? Dan vermindert zijn eetlust. Dit principe geldt ook bij warm weer:

- Geef een extra fles om uitdroging te voorkomen.
- Geef voeding op vraag van de baby. In de praktijk zal de baby vroeger dorst aangeven of meer per fles willen drinken.
- Leg bij borstvoeding de baby extra aan om in zijn vochtbehoefte te voorzien (zelfs om het uur als dat nodig is). Daarbij moet je als moeder voldoende drinken om het extra vochtverlies door verhoogde transpiratie en melkproductie aan te vullen.

Baby's ouder dan 6 maanden

Een baby van ouder dan zes maanden drinkt per dag nog minimaal een halve liter melkvoeding. Naast de vaste voeding die ook vocht bevat, heeft de baby behoefte aan extra vocht, zeker bij warm weer.

- Als extra vocht krijgt plat, mineraalarm water de absolute voorkeur. Water blijft de beste dorstlesser!
- Als tweede keuze kan babythee zonder toevoeging van suiker of honing.
- Vers, ongezoet vruchtensap of kant-en-klaar vruchtensap voor baby's, vers groentesap en bouillon mogen ook als afwisseling aangeboden worden.
- Vermijd gezoete dranken. Ze remmen de eetlust van de baby af. Suiker is bovendien slecht voor de tanden.

Kinderen

Kleuters en leerlingen kunnen op warme dagen beter niet wachten om te drinken tot ze dorst hebben. Ze moeten geregeld drinken.

Minstens anderhalve liter drinken is niet weinig. Daarom drinken kleuters en leerlingen op warme dagen het best **de hele dag door water**. Dus niet alleen tijdens de pauzes maar zo nodig **ook tijdens de lessen**. Vaste drinkmomenten op school vormen een goede stimulans.

Niet onbelangrijk is het goede voorbeeld van begeleiders, verzorgers, leraren én ouders.



Hand in hand met een goed drinkbeleid: een kwaliteitsvol plasbeleid

Een drinkbeleid gaat hand in hand met een plasbeleid dat formele afspraken, educatieve activiteiten en infrastructurele maatregelen combineert. Ervaren kinderen drempels om te plassen? Dan gaan ze minder drinken op school. Geurhinder, slecht sluitende deuren en onvoldoende tijd om te plassen zijn enkele voorbeelden die ertoe leiden dat kinderen hun plas ophouden en dus minder drinken. Directe gevolgen zijn: een slechte vochtbalans, concentratieverlies, urinaire problemen, enzovoort. Niet alleen de voorziening van toiletten (zoals het aantal en de bereikbaarheid) maar ook het onderhoud en toezicht erop dragen bij tot een gezonde schoolomgeving voor leerlingen en werknemers.³

Tijdens warme dagen is het belangrijk dat er voldoende goed functionerende, propere en goed onderhouden toiletten beschikbaar zijn. Zo vermijd je dat er op piekmomenten files ontstaan. Soms kunnen ook langere speeltijden of verschuivingen in de speeltijden voor verschillende groepen soelaas brengen.

Kleuters moeten regelmatig en op eigen aangeven naar het toilet kunnen gaan. Hou er ook rekening mee dat kleuters vaak in groep naar het toilet gaan. Daarom bevinden de toiletten zich het best zo dicht mogelijk bij hun verblijfplaats. De ideale oplossing? Een kleine sanitaire ruimte met toezichtmogelijkheid tussen twee klassen, naast een gemeenschappelijk sanitair lokaal bij de speelzaal of de open speelplaats.

Wel of niet plassen en drinken tijdens de les? Daar bestaan heel wat verschillende regels en visies over. Kinderen moeten doorgaans heel wat beperkingen en regels respecteren voor ze de klas mogen verlaten. Het schoolbeleid loopt niet altijd gelijk met wat de individuele leerkracht beslist. In het ideale geval passen regels en afspraken in een weldoordacht drink- en plasbeleid waarbij het sanitaire gebeuren en afspraken rond drinken gespreksonderwerpen vormen tussen leerkrachten en directie, op de leerlingenraad of ouderraad, in de klas, met de ouders, enzovoort. Zeker tijdens warme dagen is dat belangrijk, omdat leerlingen dan meer water moeten drinken dan gewoonlijk.

[Meer informatie over een Gezond Drankenbeleid op school.](#)



³ Aanbevelingen sanitaire voorzieningen in onderwijsinstellingen. Raadpleegbaar via:
<https://www.agion.be/sanitaire-voorzieningen>.

Hou het gebouw koel



HOU JE HUIS KOEL OP WARME DAGEN 

- 

Vermijd het gebruik van apparaten die warmte produceren.
Je kan deze wel 's nachts gebruiken als de ruimte voldoende is afgekoeld.
- 

Gebruik eventueel een ventilator. Dit kan verkoeling brengen.
- 

Benut je zonnewering maximaal. Al voor de zon opkomt. Wacht niet tot de zon al hoog staat.
- 

Is het buiten koeler dan binnen? Zet dan je ramen en deuren open.

Probleem:

beheer van het binnenklimaat op warme dagen

In schoolgebouwen en kinderopvangen lukt het niet altijd om de temperatuur onder controle te houden.⁴ Sommige gebouwen kampen met oververhitting tijdens warme dagen.

Te hoge binnentemperaturen hebben een negatieve invloed op het functioneren en welbevinden. Hoe iemand de omgevingstemperatuur ervaart, is zeer persoonsgebonden. De ideale binnentemperatuur? Die ligt tussen de 18 en 22 graden Celsius. Maar als het buiten erg warm is, voelen ook iets hogere binnentemperaturen nog aangenaam aan.

De oorzaak van oververhitting is doorgaans een combinatie van te veel zoninstraling en te weinig ventilatiemogelijkheden. Er bestaan nog veel grote (zuidelijk gerichte) raampartijen zonder efficiënte zonwering en ramen die je niet of slechts beperkt kunt openen. Zonwerend glas wordt vaak gebruikt met de bedoeling om oververhitting te voorkomen. Toch laat zonwerend glas 2 tot 3 keer meer warmte door dan een goede buitenzonwering.

⁴ De schoolgebouwenmonitor 2013 stelde vast dat ongeveer 56 procent van de scholen grotendeels of volledig tevreden is over het algemene comfort in de schoolgebouwen. Een aantal indicatoren scoorde minder goed dan in 2008, zoals: de temperatuur in de lokalen, de verluchting en ventilatie van lokalen, lokalen die uitgeven op groene binnenruimte, enzovoort. Volgens een onderzoek van het Centrum voor Gezonde Scholen onder 517 Vlaamse scholen in 2013 bleek één op de drie scholen een gebrek aan thermisch comfort aan te kaarten. De temperatuur is (te) weinig controleerbaar, wat volgens 70 procent van de scholen leidt tot warmteoverlast tijdens warme dagen.

Advieswaarden kinderopvang en scholen

Voor **kinderopvangcentra** bestaat er geen wettelijke regelgeving over de maximumtemperaturen. Kind en Gezin adviseert om in de leef- en speelruimten te streven naar 20 graden Celsius en in de slaapruijnte 18 graden Celsius.

Ook in **schoolverband** bestaan er geen specifieke regels over de maximumtemperatuur in een klaslokaal. Voor denkwerk ligt de optimale temperatuur tussen 20 en 25 graden Celsius. Bij temperaturen hoger dan 25 graden Celsius blijkt het leerproces nog weinig efficiënt. Dan vermindert de behaaglijkheid en nemen ook de (leer)prestaties van de kinderen af. Het is dan een stuk moeilijker om bij de les te blijven. Daarom volgt de onderwijsinspectie de wetgeving voor werknemers: het Algemeen Reglement voor de Arbeidsbescherming. In een klaslokaal kun je spreken van 'zeer licht werk' en dan geldt een minimumtemperatuur van 20 graden Celsius en een maximumtemperatuur van 30 graden Celsius. In een praktijklokaal of gymzaal staat de activiteit gelijk aan zwaarder werk en gelden lagere maximumtemperaturen. Een praktijklokaal mag niet warmer zijn dan 26,7 graden Celsius en een gymzaal niet warmer dan 25 graden Celsius. Leerlingen en leraren kunnen de preventieadviseur van de school aanspreken als ze het te warm vinden.

Mogelijke maatregelen om het binnenklimaat te beheersen

Op heel wat van die (omgevings-)factoren heb je als gebruiker (leraar, leerling ...) weinig invloed. Bij te warme temperaturen in de zomer wordt bijvoorbeeld vaak een mobiele airco-unit ingezet. Zulke ad-hocoplossingen zijn erg energie-inefficiënt. Gebouwen hebben meer structurele ingrepen nodig om de gewenste temperatuur te bereiken. De meest ecologische (en op termijn goedkoopste) manier om oververhitting te voorkomen en de warmte buiten te houden blijft uiteraard 'duurzaam en klimaatbestendig (ver)bouwen'. Bespreek deze aandachtspunten met je architect als je een nieuwbouw zet of verbouwingen uitvoert:

- Houd bij het ontwerp rekening met de oriëntatie van het gebouw.
- Creëer structurele zonwering die eigen is aan het gebouw (verbonden met het architectuurconcept), zoals dakoversteken, doorstekende muren of terugliggende ramen.
- Zorg ervoor dat de ramen in de lokalen geopend kunnen worden, rekening houdend met de veiligheid van de kinderen.
- Breng buitenzonwering aan. Zonwering aan de binnenzijde is bedoeld om lichthinder tegen te gaan, niet om de opwarming van een lokaal te voorkomen. Hou er rekening mee dat zonwerend glas nog steeds twee tot drie keer meer warmte doorlaat dan een goede buitenzonwering.
- Laat de buitenzonwering de luchtstroom door ramen en ventilatieroosters niet belemmeren.
- Verhoog de ventilatiecapaciteit
- Overweeg het gebruik van een passieve koelinstallatie bij nieuwbouw, uitbreidings- of verbouwingen (bv. topkoeling, free-koeling ...)
- Vermijd dat de ruimten onder het dak opwarmen door de warmteopname van het dakoppervlak te verlagen. Dat kun je doen door bijvoorbeeld een groendak, blauwdak of koeldak aan te brengen. Groendaken zijn bedekt



met mossen of andere planten die warmteregulerend werken door het zonlicht te reflecteren en regenwater vast te houden of te verdampen. Een blauwdak zorgt voor buffering en berging van regenwater (bv. voor hergebruik of toilet) en zorgt in de zomer voor een voelbaar aangener leefklimaat. Bij koeldaken is het dakoppervlak bekleed met een reflecterend of lichtgekleurd materiaal (coating) dat de zonnestraling weerkaatst.



TIP:

Ben je echt niet in de mogelijkheid om structurele werken uit te voeren?

Overweeg dan deze tip: Als je in de ochtend een dun laagje water (van ongeveer 5 à 7 mm) aanbrengt op platte daken, neemt de binnentemperatuur minder snel toe. Deze hoeveelheid verdampt dezelfde dag nog en onttrekt op deze manier warmte. Een dikkere waterlaag zou de warmte eerder vasthouden. En bovendien is het dak 's nachts beter droog om warmte te kunnen uitstralen.⁵

Gebruik altijd regenwater en nooit leidingwater, zeker niet bij waterschaarste.

⁵ GGD Rotterdam-Rijnmond. *Hitte en gezondheidsadviezen*. Geraadpleegd op 30 mei 2018 via <https://www.ggdrotterdamrijnmond.nl/gezond-leven-wonen/hitte/>



Ventileer en verlucht

Ventileer zolang het buiten frisser is dan binnen. Zet de ramen open om extra koelere buitenlucht toe te voeren en/of warmte uit het lokaal af te voeren. Door te ventileren of luchten voer je niet alleen warmte af, maar verhoog je ook de stromingssnelheid van de lucht. Een flinke luchtstroom heeft een verkoelend effect en draagt op warme dagen bij aan een prettiger binnenklimaat.⁶

Beperk het gebruik van toestellen

Voorkom opwarming overdag door het gebruik van elektrische toestellen, zoals computers, digitale schoolborden, tv's, kookplaten en verlichting te beperken.

Natuurlijke beschaduwingselementen

Ook met natuurlijke beschaduwingselementen kun je oververhitting van gebouwen voorkomen. Met loofbomen of struiken bijvoorbeeld. In de zomer dragen ze hun bladeren en vormen ze dus een natuurlijk zonwerend scherm. In de winter zijn ze kaal en laten ze de zon in het gebouw binnenvallen.⁷

Airco

Een airconditioner geeft een zeer effectieve verkoeling, maar uit ecologisch (en economisch) standpunt bekeken is het beter om een energiezuinig systeem te kiezen. Bovendien wekt airco in steden extra warmte op. Slecht onderhouden of slecht ingestelde airconditioners kunnen de luchtwegen aantasten. Laat ze elk jaar controleren en onderhouden (bv. filters reinigen). Zo voorkom je het risico op besmetting met de zogenaamde legionellabacterie.

Airconditioners worden afgeraden in kinderopvang. Kinderen zijn gevoelig voor temperatuurschommelingen omdat ze infecties aan de luchtwegen kunnen veroorzaken. Bovendien stijgt het aantal allergieën omdat de gerecycleerde lucht vaak een concentratie van allergenen bevat.

Extra ondersteuning

Sinds juni 2010 kunnen scholen via het Instrument voor Duurzame Scholenbouw zelf een inschatting maken van de kwaliteit van hun schoolgebouwen. Alle aspecten rond een gezond binnenmilieu en comfortabele leeromgeving komen hierbij ook aanbod. Meer info vind je op de website van Agion: het geactualiseerde Instrument voor Duurzame Scholenbouw. Je vindt er ook terug welke werken aan schoolgebouwen AGION subsidieert. Enkele voorbeelden:

- zonnewering en verduisteringssystemen (gordijnen, overgordijnen, voorzetrolluiken, buitenzonnewering ...)
- ventilatiesystemen
- koelinstallaties en airconditioning
- vergroeningsprojecten en beplanting (bomen)

⁶ Uit: <https://www.gdrotterdamriinmond.nl/professionals/te-heet-op-school/>

⁷ Eeckhout, Van Den Broeke, Reuse, Naar een inspirerende leeromgeving – Instrument voor Duurzame Scholenbouw. (2010) Geactualiseerde versie 2016. Agentschap voor Infrastructuur in het Onderwijs (AGION).



Hou jezelf koel



Probleem: onaangepaste kleding of beddengoed

De kleding die leerlingen of jonge kinderen dragen kan bepalend zijn voor de temperatuurbeleving. Zuigelingen en jonge kinderen lopen een risico op oververhitting met te warme kleding, te veel beddengoed en als ze (onbeschermd) in de zon liggen. Kleding isoleert het lichaam en vertraagt de warmteafgifte als het lichaam warmer is dan de omgeving.

Mogelijke maatregelen

Scholen en kinderopvangplaatsen kunnen ouders via een ouderbrief sensibiliseren om hun kinderen in luchtige, lichtgekleurde kledij (die ook voldoende bescherming biedt tegen zonnebrand) naar school of de kinderopvang te sturen. Het schoolbestuur kan ook – bij een verplicht schooluniform – het schoolreglement aanpassen om op warme dagen af te wijken van de voorgeschreven kledingvoorschriften (in plaats van een lange groene broek, een groene short). Kinderdagverblijven kunnen ouders vragen om voldoende reservekleding en badpakjes mee te brengen zodat kinderen zich kunnen verkoelen met waterspelletjes. Ook een zonnepet of -hoed biedt bescherming tegen de volle zon.

De temperatuur op warme dagen laag houden in de leefomgeving en slaapruidten van het kinderdagverblijf is niet altijd haalbaar. Kinderverzorgers moeten de kledij en het beddengoed dus goed afstemmen op de omgevingstemperatuur (zowel binnen als buiten). Voor jonge kinderen die binnen rondlopen volstaat vaak alleen een luier of luierhemdje. Kinderverzorgers moeten de temperatuur in de binnenruimten nauwlettend controleren. Idealiter hangt er in elke afzonderlijke ruimte een temperatuurmeter.



Probleem: fysieke inspanning

Intensieve buitenactiviteiten kunnen tijdens warme weersomstandigheden voor gezondheidsproblemen zorgen. Lichamelijke inspanningen vragen om een groot aanpassingsvermogen om niet oververhit te raken. Vooral kinderen met overgewicht, met een chronische ziekte of kinderen die zich zelden inspannen lopen meer risico dan kinderen die fit en slank zijn. Wat voor de één gemakkelijk kan zijn, is voor de ander een grote inspanning. Sommige activiteiten zijn voor iedereen inspannend. De mate van inspanning die op warme dagen verantwoord is, hangt af van de persoon en de omstandigheden.

Mogelijke maatregelen

Als het binnen te warm wordt en buiten koeler is dan binnen, kan het verstandig zijn om een aangepaste, rustige buitenactiviteit in te lassen of de lessen buiten verder te zetten. Beperk de lichamelijke inspanningen (sport- en spelactiviteiten, ravotten) en laat de kinderen frequent rusten (in de schaduw).

Verleg inspannende activiteiten naar koelere dagen of naar koelere perioden van de dag. 's Ochtends vroeg zijn de meest frisse en veilige uren van de dag en hangt er ook minder ozon in de lucht. Bij sportdagen is het verstandig om het programma wat in te korten en meer pauzes in te lassen. Plan geen intensieve bewegingsactiviteiten, pas het spel aan. Vervang intensieve spellen door waterspelletjes in de schaduw.

Enkele richtlijnen⁸ als advies:

- Bij een buitentemperatuur (gemeten in de schaduw) van 25 graden en meer: geen sterke inspanning in de zon of op een andere hete plaats.
- Bij een buitentemperatuur (gemeten in de schaduw) van 28 graden en meer: helemaal geen inspanning in de zon of op een andere zeer hete plaats.
- Bij een buitentemperatuur (gemeten in de schaduw) van 30 graden en meer: helemaal geen inspanning in de schaduw

Wanneer het toch te warm wordt, is het de verantwoordelijkheid van de school om te beslissen of een (sport)activiteit doorgaat of niet of eventueel een tropenrooster in te lassen. Met een tropenrooster kan de school de lessen of lesdagen inkorten, de lessen of activiteiten vervroegen (naar een frisser moment van de dag) of leerlingen eerder naar huis sturen.

Probleem: uv

De huid van jonge kinderen is extra gevoelig voor uv-straling. Voldoende bescherming tegen de zon is vereist!

⁸ Gezondheidsrisico's van zomerse omstandigheden. (2012) GGD-richtlijn medisch milieukunde. RIVM Rapport, Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Bilthoven.



Mogelijke maatregelen: zonbescherming

Laat jonge kinderen niet te lang in de zon spelen en smeer ze vooraf in met zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor. Laat kinderen steeds een hoedje dragen en smeer ze een aantal keren per dag in met een sterke zonnecrème. Smeer gevoelige zones zoals neus, oren, nek en voeten extra in. Zet een parasol op de kinderwagen.

Probleem: oververhitting

Het regulatiesysteem van kinderen wat betreft lichaamstemperatuur is nog onvoldoende ontwikkeld.

- Hun zweetfunctie is nog minder ontwikkeld.
- Er is een grotere temperatuuroverdracht tussen de omgeving en het lichaam door een relatief grotere lichaamsoppervlakte.
- Kinderen hebben een hogere stofwisselingsnelheid dan volwassenen, en die veroorzaakt extra lichaamswarmte.

Mogelijke maatregelen: waterspelletjes

Een verplaatsbaar zwembadje of plonsbadje thuis, in de kinderopvang, op de speelpleinwerking of op school is een heel efficiënte manier om bij warm weer de nodige verkoeling te brengen. Let wel op een aantal voorzorgsmaatregelen om verdrinkings- en besmettingsrisico's te beperken.

Waterkwaliteit

- Reinig het zwembad voordat je het met water vult.
- Zorg dat het vulwater en/of circulerende water drinkwaterkwaliteit heeft.
- Gebruik geen opgevangen regenwater of water uit de plaatselijke beek.
- Voorkom stilstaand water of ververs dagelijks het badwater met water van drinkwaterkwaliteit.
- Reinig het bad na gebruik. Spoel goed na om er zeker van te zijn dat alle resten van het reinigingsproduct verdwenen zijn.
- Gebruik chloor wanneer je niet beschikt over een filter en circulatiepomp.

Veilig plonzen

- Hou voortdurend toezicht. Zelfs in een klein beetje water kan een kind verdrinken.
- Let op dat kinderen niet kunnen vallen of uitglijden op het natte oppervlak in en rond het zwembad.
- Maak kinderen duidelijk dat ze niet alleen in het zwembad mogen spelen.
- Gebruik bij kleine kinderen liefst geen dekzeil om het zwembad af te dekken. Ze kunnen er makkelijk onder terechtkomen.
- Plaats eventueel een afsluitend hek rond het zwembad. Haal trapjes of ladders weg uit de buurt van het zwembad als ze niet gebruikt worden.
- Plaats het zwembad in de schaduw.

Ook waterspelletjes kunnen erg verfrissend zijn. Zorg ervoor dat voorwerpen en attributen makkelijk gereinigd kunnen worden. Zet bijvoorbeeld emmers water in de schaduw met sponzen voor verkoeling.



Specifieke aandachtspunten

- Schenk aandacht aan kinderen die medicatie nemen. Sommige geneesmiddelen verhogen de gevoeligheid voor hitte en/of zonnestrallen, of versterken de gevolgen ervan. Informeer (of laat ouders zich informeren) bij de apotheker of huisarts rond de mogelijke impact van warmte.
- Beperk het risico op oververhitting door aangepaste lichte maaltijden aan te bieden op erg warme dagen GGD-richtlijn medisch milieukunde. RIVM Rapport, Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.

