

Doel:

Vermijden van fysieke problemen bij kinderen en medewerkers door (extreme) kou en onderkoeling.

Waarom?

Onder de meeste omstandigheden is het lichaam in staat een gezonde temperatuur te bewaren. Maar bij langdurige blootstelling aan lage temperaturen of in een koude, vochtige omgeving - en vooral als de kleding nat of vochtig is - kan het regelmechanisme de lichaamswarmte niet meer op normaal peil houden. Dit kan onderkoeling veroorzaken. Als de temperatuur van het lichaam onder de 35°C is, spreekt men van onderkoeling, waarmee wordt bedoeld dat het lichaam minder warmte kan produceren dan het kwijt raakt. Vooral via het hoofd kan er veel warmte verloren gaan (soms wel tot 50%) door de 'kale' huidoppervlakte. Bij kinderen gaat dit veel sneller dan bij volwassenen omdat een kinderhoofd veel groter ten opzichte van het totale lichaam is dan bij volwassenen. Daarom hebben kinderen het vaak eerder koud dan volwassenen. Onderkoeling vindt vooral snel plaats bij jonge baby's

Maatregelen:

- Zorg ervoor dat (jonge) baby's voldoende laagjes kleding aanhebben: stelregel is, wat je zelf draagt plus 1 extra laagje bij baby's aandoen. (in de nek van de baby kan je controleren of het kind het lekker warm heeft)
- Blijf bij koudere temperaturen voldoende in **beweging**.
- Draag **warme kleding** bij koude buitentemperaturen of bij felle wind. Het dragen van verschillende lagen kleding is zeer doeltreffend. Zet ook een muts of pet op, want er gaat veel warmte verloren via het hoofd.
- Kleed **baby's en kinderen** warm aan bij buitenactiviteiten in de herfst- en wintermaanden.
- **Eet en drink** voldoende wanneer je je lichaam blootstelt aan koude temperaturen of hevige wind.
- Let op met **katoenen en zweet absorberende kledingstukken**. Ze kunnen vocht vasthouden, waardoor de afkoeling in extreme omstandigheden kan versnellen.