Kinderopvang Poespas
Protocol kinderen in de zon

De zon schijnt. Kinderen voelen zich lekker bij mooi weer. De zon zorgt ook voor de aanmaak van vitamine D, dat is goed voor hun botten. Maar te veel zon is niet gezond. Niets is zo vervelend als een rood verbrande huid. Andere nadelen van te veel zon kunnen pas op latere leeftijd aan het licht komen, zoals huidveroudering, maar ook huidkanker.
Met de juiste bescherming kan veel ellende voorkomen. Extra bescherming van kinderen is belangrijk; op vakantie, maar ook bij mooi weer thuis in de tuin en dus ook bij ons op het dagverblijf. Vandaar dit protocol.

> *Juist bij kinderen komen beschadigingen door Uv-straling uit zonlicht hard aan: hun huidcellen zijn extra kwetsbaar. Doordat kinderen in de groei zijn, gaat de celdeling bij hen zo snel dat niet alle beschadigde huidcellen zich hebben kunnen herstellen voordat ze zich weer gaan delen*.

In die beschadigde cellen ontstaan 'littekens' die kinderen hun leven lang met zich meedragen. Dit is aan de buitenkant niet te zien: de beschadigingen zitten diep in de huidcellen. Maar hoe meer 'littekens', hoe groter de kans dat een kind op latere leeftijd huidkanker krijgt. Daarom is bescherming tegen de zon zo belangrijk, zéker voor kinderen.

- Houd de kinderen tussen 12.00 en 15.00 uur zo veel mogelijk uit de zon.
- De kinderen blijven tussen 13.00 uur en 14.00 uur binnen of zitten onder de parasol.
- Bij extreem felle zon blijven de kinderen ook tussen 14.00 uur en 15.00 uur binnen.
- Kinderen jonger dan zes maanden zetten we helemaal niet in de zon.
- Laat kinderen op zonnige dagen zoveel mogelijk in de schaduw spelen.
- Ook als kinderen alleen in de schaduw zitten moeten ze worden ingesmeerd.
- Bij zonnig weer zetten we zoveel mogelijk parasols op en creëren we zoveel mogelijk schaduw plekken
- Kleding (ook een petje/hoedje), biedt de beste bescherming tegen de zon.
- Ouders worden verzocht zonnehoedjes en eventueel andere zonbescherming mee te geven
- Wanneer een kind een zonnehoedje of beschermende uv kleding bij zich heeft doen we dit altijd aan of zetten we deze altijd op
- Wanneer de kinderen niet met water spelen, laten we de kinderen broek en shirt aanhouden.
- Een half uur voordat we naar buiten gaan smeren we de kinderen in
- De kinderen worden zowel ’s morgens als ’s middags ingesmeerd (minimaal twee keer op een dag)
- Wij gebruiken minimaal beschermingsfactor 20-30. Een kind kan maximaal drie uur in de zon met een hoge beschermingsfactor. Probeer dit echter te beperken.
- Smeer gevoelige zones zoals neus, oren, nek, voeten extra in.
- Waar nodig smeren we de kinderen vaker in.
- Herhaal het insmeren na het zwemmen. Waterproof-producten zullen toch voor een deel verdwijnen bij het afdrogen of spelen in het water en zand. Smeer kinderen daarom ook met deze producten regelmatig in.
- Bij warm weer krijgen de kinderen meer drinken aangeboden dan normaal. Naast 16.30 uur is er ook een drink-moment om 14.00 uur voor de kinderen die niet slapen.
- Wanneer het erg heet is passen we de activiteiten aan, doen rustiger aan en rusten vaker.

Anti-zonnebrandmiddelen zijn gemaakt om zonnebrand te voorkomen. Ze bevatten UV-filters waardoor minder Uv-straling de huid bereikt. Een middel dat alle Uv-straling weg filtert bestaat niet. Gebruik van een anti-zonnebrandmiddel is geen vrijbrief om onbeperkt te zonnen. Wie dat doet, vergroot zelfs de kans op huidkanker. Een anti-zonnebrandmiddel moet gezien worden als een aanvullende maatregel, naast het dragen van kleding en het opzoeken van de schaduw in plaats van de volle zon.

Zonkrachtwaarden
De zonkracht wordt weergegeven op een schaal van 0-10. In Nederland staan verwachte

zonkrachtwaarden in de weerberichten in de krant, op internet: www.knmi.nl en op pagina 708 van Teletekst. Op radio en tv wordt alleen melding gemaakt van zonkracht 6 of hoger. Net als de weersverwachting is dit een voorspelling.

De zonkracht wordt bepaald door:

- Het jaargetijde: in de zomer is in Nederland de zonkracht sterker dan in de winter. In de tropen daarentegen maakt het jaargetijde niet uit.
- Het tijdstip op de dag (oftewel de stand van de zon): uv-straling is in Nederland het sterkst tussen 12.00 en 15.00 uur. De afstand die uv-stralen door de dampkring moeten afleggen is dan het kortst.
- De plaats op aarde: hoe dichter bij de evenaar, hoe sterker de uv-straling. Maar ook: hoe hoger (in de bergen), hoe sterker de uv-straling.
- De mate van weerkaatsing: uv-straling wordt sterker door weerkaatsing via sneeuw, zand en water.
- Bewolking: door een dichtbewolkte lucht komt nauwelijks uv-straling, bij heiig weer kan de doorlating van uv-straling toch aanzienlijk zijn. Bij schapenwolkjes kan de intensiteit van uv-straling zelfs toenemen doordat straling gereflecteerd wordt tussen de wolken.

Elke huid reageert anders

Huidtype	Verbrandingservaring	Bruiningservaring	Uiterlijke kenmerken die vaak voorkomen
1	verbrandt zeer snel	* wordt niet bruin	- zeer lichte huid - vaak sproeten - rood of lichtblond haar - lichte ogen
2	verbrandt snel	* wordt langzaam bruin	- lichte huid - blond haar - lichte ogen
3	verbrandt niet snel	* wordt makkelijk bruin	- licht getinte huid - donkerblond tot bruin haar - vrij donkere ogen
4	verbrandt bijna nooit	* bruint zeer goed	- een van nature getinte huid - donker haar - donkere ogen

Zonnesteek

Niet alleen de brandende werking van de zon levert gevaar op, ook de warmte moet je niet onderschatten. Probeer daarom op het heetst van de dag de zon helemaal te mijden en zorg ervoor dat zeker de kinderen het niet te warm krijgen.

Een zonnesteek ontstaat wanneer het lichaam zijn warmte niet meer kan kwijtraken. Dit kan ontstaan in een erg warme omgeving in combinatie met uitdroging en eventueel veel lichamelijke arbeid.

De symptomen kunnen zijn: Hoofdpijn, duizeligheid, slappe spieren, koorts, rood zien, prikkelbaarheid, huilerig zijn, geen zweet op het lichaam, maar wel in de nek en op het hoofd en soms verwardheid. Bij het vermoeden van een zonnesteek moet er onmiddellijk een arts worden geraadpleegd.

April 2018