MERKBLATT

Kreis Mettmann
Die Landrätin

Hitzeschutz in Kitas

Hohe Temperaturen und Hitzeperioden wirken sich auch auf Kinder und Heranwachsende besonders negativ aus. Das liegt unter anderem an der eingeschränkten Temperaturregulierung und Hitzewahrnehmung sowie an starkem Bewegungsdrang und erhöhtem Grundumsatz.

Bei Hitze kann es in dieser Zielgruppe zu verschiedenen gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommen. In Einzelfällen können bereits Vorerkrankungen und die Einnahme von Medikamenten eine Rolle spielen.

Die folgenden Empfehlungen und Tipps helfen Ihnen, diese Risiken so gering wie möglich zu halten.

Wichtig: informieren und vorbereiten

Informationsquellen zu aktuellem Wettergeschehen nutzen

Abonnieren Sie den Newsletter des Deutschen Wetterdienstes (DWD). Damit werden Sie immer über eine bevorstehende Hitzewelle informiert.

Alternativ: Nutzen Sie die WarnWetter-App des DWD.

Schutz der Mitarbeitenden

- Neben dem Schutz der Kinder sind auch die Vorgaben des Arbeitsschutzes zu beachten.
- Integrieren Sie zusätzlich in Ihre Gefährdungsbeurteilung nach ArbSchG auch den Umgang mit Hitze.
- Besprechen Sie die kommende Hitzewelle im Team.
- Geben Sie aufeinander acht und schützen Sie insbesondere ältere Kolleginnen und Kollegen.

Empfehlungen zum Hitzeschutz

Allgemeine Empfehlungen

- Kinder und Eltern sensibilisieren
- Mittagssonne (11 Uhr bis 16 Uhr) meiden
- Aktivitäten im Freien zu kühleren Zeiten einplanen, z. B. am frühen Vormittag
- Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden
- Auf eine ausreichende Trinkmenge und geeignete Speisen achten (siehe unten)

Auf angepasste Kleidung und Sonnenschutz achten

- Eltern und Kinder für hitzeangepasste Kleidung und UV-Schutz sensibilisieren
- leichte, helle Kleidung wählen (z.B. aus Baumwolle, Leinen, Viskose)
- Sonnenbrille und Kopfbedeckung nutzen
- Schuhe die den Fußrücken bedecken
- Mindestens eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt im Freien sollte Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 30 aufgetragen werden.
- etwa alle 2 Stunden sollte nachgecremt werden

Abkühlung ermöglichen

- im Außenbereich: z. B. Wasserspiele oder Rasensprenger im Schattenbereich
  - □ auf wasserfeste Sonnencreme achten und nach den Wasserspielen erneut auftragen
- im Innenbereich: feuchte Tücher oder kühle Kompressen auf Beine, Arme, Nacken oder Stirn

!

Hygiene des Wassers zu Kühlzwecken beachten.

Fragen dazu?
Kreisgesundheitsamt
02104 99-2300

Tipps zum Trinken

- auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, regelmäßig und über den Tag verteilt trinken
- das Trinkverhalten fördern durch z. B.: regelmäßige Erinnerung, gemeinsame Trinkrituale, Integrieren von Trinksprüchen/Trinkliedern, Aufstellen von Wasser-/Teespendern, bunte Gläser
- geeignete Getränke: Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser)
- Getränke sollten nicht zu kühl sein
- ausreichenden Vorrat an Getränken sicherstellen

Tipps zum Essen

- leichte Kost bevorzugen
- wasserreiches Obst und Gemüse anbieten (z. B. Melone, Gurke, Tomaten, …)
- Kaltschalen und Smoothies ohne zugesetzten Zucker sind ebenfalls geeignet
- Kinder in die Zubereitung gesunder, hitzeangepasster Snacks mit einbeziehen

Empfehlungen für das Raumklima, das Gebäude und den Außenbereich

- Räume möglichst kühl halten (Ziel: < 26°C)
- lüften in den frühen Morgenstunden oder nachts
- Fenster tagsüber geschlossen halten und – wenn möglich – abdunkeln
- Wenn möglich in kühleren Räumen aufhalten (z. B. in unteren Geschossen oder auf die Nordseite ausgerichteten Räumen)
- überflüssige Wärmequellen wie Glühlampen, elektrische Geräte abschalten
- Einrichtung von Schattenplätzen (durch Sonnensegel, Sonnenschirme, Pavillons, Baumbepflanzung)
- Möglich ist auch das Einrichten von geeigneten Wasserflächen und Wasserspielen, die für zusätzliche Abkühlung sorgen könnten.

Tipps für einen guten Schlaf in der Kita

- Schlafräume möglichst kühl halten (falls praktikabel, das Schlafen in den kühlsten Raum verlegen)
- leichte Bettwäsche verwenden, ein Baumwolllaken ist meist ausreichend

Hitzebedingte Symptome erkennen und handeln

Für schnellstmögliche Abkühlung sorgen, bei

starkem Schwitzen, kühler Haut, gerötetem Gesicht, trockenen Lippen durch Flüssigkeitsmangel

Bitte einen Arzt/eine Ärztin kontaktieren, bei

Appetitlosigkeit, Blässe oder Röte, Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrengeräuschen, Übelkeit, Unruhe, Verwirrtheit, erhöhter Temperatur oder Fieber

Unverzüglich den Rettungsdienst (112) alarmieren, bei

Vorfinden einer bewusstlosen Person,
Anzeichen einer ausgeprägten Verwirrtheit,
hohem Puls oder niedrigem Blutdruck

Umsetzung baulich/technischer Konzepte

Sprechen Sie Ihren Gebäude-/ Sanitärfachmann z. B. zu den Tipps und Anregungen im „Merkblatt Hitze - Raum- und Gebäudekühlung“ an.

Einrichtungen haben in aller Regel wenig direkten Einfluss auf die baulichen Strukturen. Gegebenenfalls lassen sich recht einfach Verschattungsmöglichkeiten im Außenbereich mittels Tarps/Planen realisieren. Hier sind allerdings baurechtliche Vorgaben der Kommune/des Kreises und z. B. auch Wind-/Sturmfestigkeit zu gewährleisten.

Kontakt

Sie haben bereits ein Konzept zum Hitzeschutz in ihrer Einrichtung oder würden gerne eines etablieren? Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihren Entwurf oder Ihre Fragen zum Thema per Mail an hitze@kreis-mettmann.de senden.

Weitere Ansprechpartner

- die Klimafachleute Ihrer Stadt
- die Mitarbeiter der Verbraucherzentralle NRW

Viele weitere Informationen

www.hitze.me