

Hitteplan – advies RVIM

Vanwege de komst van aanhoudend warm weer is dinsdag het Nationaal Hitteplan geactiveerd. Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu roept instanties en burgers op extra zorg en aandacht te besteden aan kwetsbare mensen om gezondheidsproblemen door het warme weer te beperken.

Aanhoudend warm weer vormt een gezondheidsrisico voor ouderen, mensen in verzorgingstehuizen, chronisch zieken en mensen met overgewicht. Deze mensen moeten alert zijn op uitdroging en oververhitting. Ook heel jonge kinderen hebben extra aandacht nodig om koel te blijven en te drinken, aldus het RIVM.

Door: ANP

Hitteplan voor scholen/kinderopvang

Er zijn geen wettelijke normen voor de temperatuur in scholen. Het Arbo-besluit bepaalt dat de temperatuur geen schade aan de gezondheid mag veroorzaken en dat geen hinder door tocht mag optreden.

De volgende criteria zijn aan te raden:

- Is de temperatuur slechts op een enkele dag hoog, dan is het verstandig gewone lessen te staken bij een binnentemperatuur van 26 graden. Kies een aangepaste activiteit op een zo koel mogelijke plaats (binnen of buiten).
- Als het dagen lang buiten zo warm blijft, kan gewenning optreden tot een binnentemperatuur van 28 graden.
Maatregelen:
 - gebruik zonwering
 - doorwaaien of gebruik ventilatoren
 - zet warme apparaten en lampen uit
 - pas lessen aan
 - geen inspannende activiteiten
 - let op de inname van vocht, ook door leerlingen
 - overweeg met de klas naar buiten te gaan naar een plek in de schaduw en wind, eventueel zwembad
 - stel koele drank (melk, vruchtensap) gratis beschikbaar.
- Is het te warm voor inspannende activiteiten?
Als de spieren meer warmte produceren dan de huid kan afgeven, treedt warmtestuwing op. De kans op warmtestuwing hangt af van: de persoon, de mate van inspanning en de omstandigheden. De mate van inspanning die verantwoord is, hangt af van de persoon en de omstandigheden.

Samenvattend het volgende 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.