



Vlaanderen

is zorgzaam en
gezond samenleven

Hitte en kinderen

Samen zorg dragen voor
kinderen jonger dan 3 jaar



COLOFON

Verantwoordelijke uitgever

Karine Moykens
Secretaris-generaal
Departement Zorg
Simon Bolivarlaan 17
1000 Brussel

Samenstelling

Departement Zorg
Afdeling Preventief Gezondheidsbeleid

In samenwerking met:

- Gezondheidsmakers: Kirsten Knaepen, Monique Nuijten, Liesbeth Van Peer, Elisabeth Vercammen
- Vlaams Infrastructuurfonds voor Persoonsgebonden Aangelegenheden (VIPA): Els Bogaert, Hannah Bohez, Sara Feys
- Agentschap Opgroeien: Greet Wissels, Veerle De Vliegheer

Productcoördinatie

Afdeling Preventief Gezondheidsbeleid

Copywriting

Ribbens Elsie bv

Depotnummer

D/2025/3241/183

Uitgave

Mei 2025

INHOUD

1	WAAROM ZIJN KINDEREN KWETSBAAR?	5
1.1	Tijdens de zwangerschap	5
1.1.1	Zwangerschap en hitte	5
1.1.2	Sociaal-economische factoren	6
1.2	Fysiologische kwetsbaarheid	6
1.2.1	Kinderen en warmte	6
1.2.2	Extra risicofactoren	6
1.3	Gedragkwetsbaarheid	6
1.3.1	Afhankelijkheid van zorg	6
1.3.2	Activiteitsgraad	6
1.4	Medische kwetsbaarheid	7
1.5	Socio-economische kwetsbaarheid	7
1.5.1	Sociale isolatie	7
1.5.2	Anderstaligheid	7
1.5.3	Inkomen	7
1.6	Omgevingskwetsbaarheid	8
1.6.1	Woonomgeving	8
1.6.2	Gebouw	8
2	GEZONDHEIDSKLACHTEN DOOR HITTE BIJ JONGE KINDEREN	9
2.1	Belangrijkste aandachtspunten	9
2.2	Hoe herken je hitteproblemen?	10
2.3	Wat te doen bij hitteproblemen?	10
2.4	Gezondheidsklachten bij hoge ozonwaarden	11
3	GEZONDHEIDSADVIEZEN VOOR BEGELEIDERS VLAK VOOR EN TIJDENS EEN WARME PERIODE	12
3.1	Wees voorbereid	12
3.1.1	Volg de weersvoorspellingen	12
3.1.2	Schrijf je in op de waarschuwingsmails van het Departement Zorg	12
3.1.3	Op pad? Neem water mee	13
3.1.4	Pas je planning aan	13
3.1.5	Stem af tussen verzorgers	13
3.2	Laat kinderen drinken	14
3.2.1	Laat kinderen regelmatig drinken op warme dagen	14
3.2.2	Water als beste dorstlesser	15
3.3	Hou kinderen koel	16
3.3.1	Kledij aanpassen aan het warme weer	16
3.3.2	Buitenactiviteiten aanpassen of verplaatsen	17
3.3.3	Zorg voor verkoeling	17
3.3.4	Pas voeding aan	19
3.3.5	Extra aandachtspunten	19
3.4	Bescherm tegen de zon	20
3.5	Hou omgeving en gebouw koel	22
3.5.1	Omgeving	22
3.5.2	Gebouw	24
3.6	Zorg voor jezelf	28

4	GEZONDHEIDSPAN WARME DAGEN	29
5	BIJLAGEN	30
5.1	Bijlage 1: verfrissende waterspelletjes met jonge kinderen	30
5.2	Bijlage 2: doeltreffende manieren om af te koelen	30

1 WAAROM ZIJN KINDEREN KWETSBAAR?

Waarom zijn kinderen kwetsbaar voor hitte?



Alle kinderen

- Het lichaam is nog in ontwikkeling waardoor ze moeilijker afkoelen.
- Ze zijn afhankelijk van verzorgers.
- Gedrag speelt een rol (bv. niet tijdig drinken, lichamelijke inspanning).

Ongeboren kind
Tijdens de zwangerschap zijn vrouwen gevoeliger voor hittestress.

Omgeving waarin ze opgroeien

- Woning
- Woonomgeving
- Sociaal-economische status van het gezin (inkomen, sociale contacten, anderstaligheid ...)

Medische aspecten

- Onderliggende aandoeningen (overgewicht, beperking, chronische ziekte ...)
- Gebruik van medicatie.



1.1 TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

1.1.1 Zwangerschap en hitte

Tijdens de zwangerschap zijn vrouwen gevoeliger voor hittestress. Hun lichaam moet harder werken om zowel zichzelf als de baby koel te houden. Problemen met het regelen van de lichaamstemperatuur, en extra belasting van de bloedcirculatie door uitdroging kunnen de bloedtoevoer naar de baarmoeder verminderen. Dit kan leiden tot vroegtijdige weeën en zelfs vroeggeboorte.

Hittestress kan ook bepaalde hormonen vrijmaken die weeën versterken en zo de bevalling versnellen. Hierdoor vormt warmte een risicofactor voor vroeggeboorte en een laag geboortegewicht. In westerse landen is vroeggeboorte de belangrijkste doodsoorzaak bij pasgeborenen. Bovendien kunnen kinderen die te vroeg geboren worden tot op latere leeftijd gezondheidsproblemen ervaren. Het is dus belangrijk om zwangere vrouwen te beschermen tegen hitte.

1.1.2 Sociaal-economische factoren

Sociaal-economische verschillen vergroten het risico op vroeggeboorte bij blootstelling aan hitte. Vrouwen met een lage sociaal-economische status of een laag opleidingsniveau lopen meer risico. Kwetsbare wijken missen vaak groene ruimten, waardoor de bewoners meer blootgesteld worden aan hitte. In stedelijke gebieden is nabijheid van groene ruimte gunstig voor de gezondheid: het verlaagt stress, stimuleert sociaal contact en fysieke activiteit, en zorgt voor minder extreme temperaturen en luchtvervuiling.

1.2 FYSIOLOGISCHE KWETSBAARHEID

1.2.1 Kinderen en warmte

Het lichaam van kinderen reageert anders op warmte dan dat van volwassenen, wat hen kwetsbaarder maakt voor gezondheidsproblemen. Zowel binnenshuis als buitenshuis kan hitte schadelijk zijn voor de gezondheid van zuigelingen en jonge kinderen.

Bij kinderen is het systeem dat de lichaamstemperatuur regelt nog niet volledig ontwikkeld. Ze kunnen hun lichaamstemperatuur minder goed op peil houden en zweten minder dan volwassenen, waardoor ze moeilijker afkoelen. Vooral bij extreme hitte, zoals tijdens een hittegolf, en zeker in combinatie met lichamelijke inspanning verhoogt dat het risico op oververhitting.

1.2.2 Extra risicofactoren

Andere factoren, zoals obesitas (ernstig overgewicht), onderliggende aandoeningen, het gebruik van bepaalde medicijnen, vervuiling en blootstelling aan ultraviolette straling, kunnen dit risico verder vergroten.

1.3 GEDRAGSKWETSBAARHEID

1.3.1 Afhankelijkheid van zorg

Baby's en jonge kinderen (jonger dan 3 jaar) zijn extra kwetsbaar omdat ze voor verkoeling volledig afhankelijk zijn van ouders of verzorgers. Ze kunnen niet zelf aangeven dat ze het te warm hebben of dorst hebben. Daarom is het belangrijk dat verzorgers hen goed beschermen tegen oververhitting.

Kleine kinderen kunnen niet zelf beslissen om extra te drinken, luchtige kleren aan te trekken, de schaduw op te zoeken of het rustig aan te doen. Daarom is het belangrijk om zuigelingen en jonge kinderen goed in de gaten te houden en snel in te grijpen tijdens warme dagen.

1.3.2 Activiteitsgraad

Buitenspelen is goed voor kinderen: het houdt ze in beweging, helpt bij de ontwikkeling van hun motoriek en leert hen omgaan met ruimte, afstand, snelheid en risico's. Maar bij warm weer brengt het extra risico's met zich mee.

Bij lichamelijke inspanning tijdens warm weer zweten kinderen meer en verliezen ze meer vocht. Dat kan leiden tot uitdroging en een verstoorde zouthuishouding. Daardoor neemt het risico op hitte-uitputting, een hitteberoerte of andere gezondheidsproblemen toe. Jonge kinderen zijn extra kwetsbaar omdat ze de risico's niet kunnen inschatten.

1.4 MEDISCHE KWETSBAARHEID

Kwetsbare kinderen, zoals zuigelingen, kinderen met overgewicht, een mentale of fysieke beperking of een (chronische) ziekte lopen een verhoogd risico op gezondheidsproblemen door hitte.

Ook kinderen met specifieke aandoeningen, zoals mondletsels, koorts, verstoring van de zouthuishouding, maag- en darminfecties (diarree), nierproblemen en luchtwegaandoeningen zijn extra gevoelig voor hoge temperaturen. Zij worden bij hitte vaker opgenomen in het ziekenhuis.

Daarnaast kan medicatie de impact van hitte verergeren, ook bij kinderen. In sommige gevallen moet de dosis worden aangepast. Het is belangrijk om hierover advies in te winnen bij de huisarts.

1.5 SOCIO-ECONOMISCHE KWETSBAARHEID

Verschillende sociale factoren vergroten de risico's tijdens warme periodes.

1.5.1 Sociale isolatie

Sociale isolatie verwijst naar gezinnen die weinig contact hebben met anderen. Ouders met een beperkt sociaal vangnet zijn vaak kwetsbaarder tijdens een warme periode. Door de sociale isolatie hebben ze minder vlot toegang tot hulp of ondersteuning, wat ook hun kinderen extra kwetsbaar maakt.

1.5.2 Anderstaligheid

Ouders die de taal van hun woongebied onvoldoende beheersen, zijn vatbaarder voor de gevolgen van hitte. Hittewaarschuwingen via de radio of andere kanalen bereiken hen soms niet goed.

Onthaalouders, kinderopvanginitiatieven en consultatiebureaus van Opgroeien¹ en Huizen van het Kind² kunnen helpen door deze ouders duidelijk te informeren over de risico's van hitte en wat ze kunnen doen om hun kinderen te beschermen.

1.5.3 Inkomen

Gezinnen met beperkte financiële middelen lopen meer risico op de negatieve gevolgen van hitte door:

- > **hogere blootstelling aan hitte** – Ze wonen vaak in de delen van de stad waar het veel warmer blijft, vooral door het hitte-eilandeffect (zie [3.4.1 Omgeving](#)).
- > **beperkte toegang tot koele plekken** – Publieke ruimtes of faciliteiten die toegang bieden tot verkoeling zijn vaak te ver van huis of betalend.
- > **minder mogelijkheden om hun woning aan te passen** – Ze hebben minder budget voor maatregelen zoals externe zonwering of isolatie. Vaak zijn ze ook geen eigenaar van de woning, waardoor ze zulke aanpassingen niet zelf kunnen of mogen doen.
- > **lagere graad van bescherming en toegang tot gezondheidszorg** – Door onbekendheid of een gebrek aan verzekeringen is de drempel om hulp te zoeken vaak hoger.



¹ Opgroeien is een agentschap dat instaat voor de ondersteuning van gezinnen en kinderen in Vlaanderen.

² Huizen van het Kind bieden informatie, ondersteuning en diensten rond opvoeding, gezondheid en welzijn.

1.6 OMGEVINGSKWETSBAARHEID

Jonge kinderen kunnen thuis of in de opvang last krijgen van hitte. Hoe erg dat is, hangt af van het gebouw en de omgeving.

1.6.1 Woonomgeving

De woonomgeving kan hitte versterken door verharde oppervlakken die warmte opslaan, windstille zones en een tekort aan groen. Deze factoren samen veroorzaken hogere temperaturen, vooral in stedelijke gebieden. Dat noemen we het hitte-eilandeffect (zie [3.4.1 Omgeving](#)).

Groen helpt om de omgeving te verkoelen door verdamping en schaduw. Waar bomen geen optie zijn, kunnen oplossingen zoals pergola's, parasols of schaduwdoeken ook bijdragen aan een aangename temperatuur.

1.6.2 Gebouw

Tijdens warme dagen loopt de temperatuur in gebouwen vaak snel op, wat kan leiden tot oververhitting. Dit voorkom je door:

- > zonlicht buiten te houden met buitenzonwering of groen
- > ramen en deuren gesloten te houden wanneer het buiten warmer is dan binnen
- > 's nachts intensief te ventileren wanneer het buiten koeler is
- > interne warmtebronnen te beperken
- > ruimtes slim in te richten zodat koele plekken ontstaan.

Bij nieuwbouw of verbouwing is het belangrijk om duurzame bouwmethoden en passieve koeloplossingen te gebruiken. Goede isolatie, natuurlijke ventilatie en groen houden de binnentemperatuur lager.

2 GEZONDHEIDSKLACHTEN DOOR HITTE BIJ JONGE KINDEREN

Gezondheidsklachten door hitte bij jonge kinderen

Kinderen jonger dan 3 jaar kunnen niet of moeilijk aangeven wanneer ze last hebben van warmte. Wees daarom alert voor onderstaande signalen.



Eerste tekenen

- Zweeten
- Snelle ademhaling
- Rusteloosheid

Milde symptomen

- Vermoeidheid
- Sufheid
- Prikkelbaarheid
- Jeuk en huiduitslag
- Hoofdpijn
- Concentratieproblemen
- Benauwdheid

Ernstige symptomen

- Dorst
- Minder tranen en minder natte luiers
- Donkergele urine
- Rusteloosheid of slaperigheid



Ernstige uitdroging en oververhitting

- Droge mond
- Minder zweeten
- Huid die niet elastisch terugveert
- Geen urineproductie
- Ongewone huidskleur
- Extreme slaperigheid of prikkelbaarheid
- Snellere hartslag
- Spierkrampen
- Duizeligheid
- Misselijkheid
- Braken
- Diarree
- Hoge koorts
- Ademhalingsmoeilijkheden



Bij baby's:

- Diepliggende ogen
- Ingezonken fontanel
- Huilen zonder tranen

Raadpleeg onmiddellijk een arts bij deze symptomen



Wat te doen?

- Zorg voor afkoeling.
- Laat het kind regelmatig kleine slokjes drinken.
- Kleed het kind licht en luchtig.
- Laat het kind rusten en vermijd inspanning.
- Bij twijfel: raadpleeg een arts.



Kinderen jonger dan 3 jaar, vooral baby's, kunnen niet goed aangeven wanneer ze last hebben van warmte. Ze zweeten minder en hun lichaamstemperatuur stijgt sneller dan bij volwassenen. Dat maakt hen extra kwetsbaar voor oververhitting en uitdroging.

2.1 BELANGRIJKSTE AANDACHTSPUNTEN

- > **Baby's en warmte** – Baby's regelen hun temperatuur vooral via hun hoofd. Hou daarom het hoofdje vrij en kleed ze luchtig.
- > **Huilen en temperatuurstijging** – Huilen verhoogt de lichaamstemperatuur. Als een baby huilt van dorst, maar alleen vaste voeding krijgt, kan dat de temperatuur verder verhogen. Let daarom goed op signalen van oververhitting of uitdroging.

2.2 HOE HERKEN JE HITTEPROBLEMEN?

> **Eerste tekenen van oververhitting**

- zweten
- snelle ademhaling
- rusteloosheid

> **Milde symptomen**

- vermoeidheid, sufheid, prikkelbaarheid
- jeuk en huiduitslag
- hoofdpijn, concentratieproblemen en benauwdheid (moeilijker vast te stellen bij jonge kinderen)

> **Ernstige symptomen**

- dorst, minder tranen en minder natte luiers
- donkergele urine
- rusteloosheid of slaperigheid

> **Ernstige uitdroging en oververhitting**

- droge mond
- minder zweten
- minder elastische huid: als je in de huid knijpt en dan loslaat, blijf je de huidplooi nog een tijdje zien
- geen urineproductie
- ongewone huidskleur
- extreme slaperigheid of prikkelbaarheid
- snellere hartslag, spierkrampen, duizeligheid
- misselijkheid, braken, diarree
- hoge koorts
- ademhalingsmoeilijkheden
- **bij baby's:** diepliggende ogen, ingezonken fontanel, huilen zonder tranen.

⚠ Deze symptomen wijzen op een **medische noodsituatie**. Raadpleeg onmiddellijk een arts.

2.3 WAT TE DOEN BIJ HITTEPROBLEMEN?

- > Zorg direct voor afkoeling (koele ruimte, schaduw, lauwe douche).
- > Let op of de luiers minder vaak nat zijn dan gewoonlijk. Dit kan wijzen op uitdroging.
- > Laat het kind regelmatig kleine slokjes drinken.
- > Kleed het kind licht en luchtig.
- > Laat het kind rusten en vermijd inspanning.
- > Bij twijfel: raadpleeg een arts.

2.4 GEZONDHEIDSKLACHTEN BIJ HOGE OZONWAARDEN

Tijdens warme periodes kunnen ozonconcentraties in de lucht sterk stijgen. Ozon is een agressief gas dat de slijmvliezen aantast en tot diep in de longen doordringt. Dit kan lokale ontstekingsverschijnselen veroorzaken. Bovendien maakt ozon de luchtwegen gevoeliger voor allergenen, wat astma-aanvallen kan uitlokken.

Mogelijke klachten bij blootstelling aan te hoge ozonconcentratie:

- > geïrriteerde ogen
- > prikkende neus en keel
- > droge hoest en piepende ademhaling
- > kortademigheid en een gevoel van ademnood
- > pijn op de borst
- > hoofdpijn (bij jonge kinderen moeilijk vast te stellen)
- > astma-aanvallen

3 GEZONDHEIDSADVIEZEN VOOR BEGELEIDERS VLAK VOOR EN TIJDENS EEN WARME PERIODE

3.1 WEES VOORBEREID



Een goede voorbereiding helpt om gezondheidsproblemen bij kinderen (en jezelf) tijdens warme dagen te voorkomen.

3.1.1 Volg de weersvoorspellingen

Check dagelijks de weersvoorspellingen via radio, tv of online. Zo weet je op tijd of er warme dagen aankomen en kan je de nodige voorzorgsmaatregelen nemen. Zelfs bij één warme dag is het belangrijk om jezelf en de kinderen goed te beschermen tegen de hitte.

3.1.2 Schrijf je in op de waarschuwingsmails van het Departement Zorg

Bij een voorspelde hittegolf of lange warme periode stuurt het Departement Zorg een waarschuwingsmail naar professionals die werken met kwetsbare groepen. Alle erkende kinderopvanginitiatieven ontvangen deze mails automatisch. Wil je ze zelf ook rechtstreeks krijgen? Schrijf je dan in via deze link: <https://zorg-en-gezondheid.be/nieuws/schrijf-u-in-op-de-nieuwsbrieven-van-zorg-en-gezondheid>. Vink 'Warme Dagen' aan en je blijft op de hoogte.

3.1.3 Op pad? Neem water mee

Neem altijd voldoende water mee als je met kinderen op stap gaat. Zo voorkom je dat ze uitdrogen, ook als je langer onderweg bent dan gepland. Gebruik bij voorkeur herbruikbare drinkbussen en ververs het water regelmatig om de kwaliteit te behouden.



BELANGRIJKE TIPS

- Laat een drinkbus nooit in de zon liggen.
- Was plastic drinkbussen met de hand in plaats van in de vaatwasser. Op lange termijn kunnen er anders stoffen vrijkomen uit het plastic die in de vloeistof terecht komen.

3.1.4 Pas je planning aan

Buitenspelen is leuk en gezond. Maar op warme dagen is het slim om de warmste uren van de dag te vermijden. Verplaats activiteiten in volle zon liever naar een koeler moment van de dag of stel ze uit. Lukt dat niet? Zorg dan voor voldoende bescherming en verkoeling. (zie [3.3 Hou kinderen koel](#))

3.1.5 Stem af tussen verzorgers

Zijn er meerdere verzorgers voor het kind, zoals ouders, grootouders, een onthaalouder, kinderbegeleider of babysit? Maak dan vooraf duidelijke afspraken over hittebescherming. Kleed kinderen luchtig en zorg dat ze een zonnehoedje, zonnebril en zonnecrème meehebben. Spreek ook af hoe je ervoor zorgt dat ze genoeg drinken en in de schaduw blijven.

Laat kinderen meer drinken

Op warme dagen verliezen we extra vocht door zweten en ademen.

Baby's jonger dan 6 maanden

- Bied extra melkvoeding aan (moedermelk of kunstmelk).

Water is de beste dorstlesser

Tot 6 maanden melkvoeding.

Kleurt de urine donker of zijn er minder natte luiers dan gewoonlijk?

Laat meer drinken!

Baby's ouder dan 6 maanden

- Geef borstvoeding op vraag of minstens 1/2 liter kunstvoeding.
- Bied daarnaast extra vocht aan.

Jonge kinderen 1-3 jaar

- Geef de melkvoeding die ze nog drinken en 1/2 liter vocht.
- Bied daarnaast extra vocht aan.

Geef drinken voor een kind dorst heeft. Bouw vaste drinkmomenten in.

Op warme dagen verliezen we extra vocht door zweten en ademen. Om onze vochtbalans op peil te houden, moeten we dat verlies compenseren of weer aanvullen. Dat kan deels via vochtrijke voeding, zoals groenten, fruit en melkproducten, maar vooral door te drinken. Daarom moeten we meer dan gewoonlijk drinken op warme dagen.

3.2.1 Laat kinderen regelmatig drinken op warme dagen

3.2.1.1 Baby's jonger dan 6 maanden

De eerste zes maanden heeft een baby alleen melkvoeding nodig, ook bij warm weer. Melk bevat voldoende vocht, waardoor extra drinken niet nodig is. Water of andere dranken kunnen zelfs hun eetlust remmen.

Meestal geeft een baby zelf aan dat hij meer wil drinken. Vraagt hij het niet zelf? Bied dan vaker borstvoeding aan of geef een extra fles.

Als je borstvoeding geeft, zorg dan dat je zelf genoeg drinkt om het extra vochtverlies door verhoogde transpiratie en melkproductie aan te vullen.

3.2.1.2 Baby's ouder dan 6 maanden

Melkvoeding blijft belangrijk voor baby's ouder dan zes maanden. Ze drinken dagelijks nog borstvoeding of minstens een halve liter melkvoeding. Naast vaste voeding, die ook vocht bevat, hebben ze extra vocht nodig, zeker bij warm weer.

Geef drinken vóór je baby dorst heeft. Een baby heeft pas dorst als hij al licht uitgedroogd is.

Bij borstvoeding kun je vaker aanleggen en daarnaast kleine hoeveelheden extra vocht geven als je baby daar behoefte aan heeft. Vermijd grote hoeveelheden in één keer, zodat je baby voldoende borstvoeding blijft drinken.

3.2.1.3 Jonge kinderen

Bij jonge kinderen is het dorstgevoel nog niet zo goed ontwikkeld als bij volwassenen. Ze voelen dus niet altijd zelf aan dat ze meer moeten drinken. Daarom is het slim om vaste drinkmomenten in te bouwen.

Kinderen tussen 1 en 3 jaar hebben dagelijks minstens een halve liter extra vocht nodig, naast hun melk. Tijdens warme periodes, en zeker bij lichamelijke inspanningen, laat je hen meer drinken dan gewoonlijk. Bied liever kleinere hoeveelheden verspreid over de dag aan dan een grote hoeveelheid in één keer.



Geef zelf het goede voorbeeld!

Als ouder, verzorger of begeleider kan je kinderen stimuleren om vaker te drinken door zelf regelmatig te drinken.

Drinkt mijn baby of kind genoeg?

De vochtbehoefte neemt toe naarmate een kind ouder wordt. Op warme dagen geldt: laat je kind meer drinken dan gewoonlijk.

> Geef liever de hele dag door kleine slokjes dan een grote hoeveelheid in één keer.

> Controleer de urine:



- kleurloze tot lichtgele urine = voldoende gehydrateerd



- donkergele urine = extra vocht nodig

> Let bij baby's op het aantal natte luiers. Minder luiers dan normaal? Dan heeft je baby meer vocht nodig.

3.2.2 Water als beste dorstlesser

Water is de gezondste drank en beste dorstlesser. Maar welk water kies je het best?

- > **Baby's vanaf 6 maanden:** plat mineraalarm water met de vermelding 'geschikt voor de bereiding van babyvoeding'.
- > **Kinderen vanaf 1 jaar:** mogen ook leidingwater drinken.

Er zijn veel goede redenen om in de kinderopvang leidingwater aan te bieden:

- > goedkoper en milieubewuster dan flessenwater
- > altijd en direct beschikbaar
- > streng gecontroleerd en dus gegarandeerd van goede kwaliteit

Bij warm weer is het nog belangrijker dat kinderen voldoende drinken.

Vind je het moeilijk om hen te overtuigen? Geef water wat extra smaak met stukjes fruit, groenten of kruiden, of kies voor ongezoete kruiden- of vruchtenthee.

Meer informatie: [Gezond Leven - Dranken in de kinderopvang](#)



3.3.1 Kledij aanpassen aan het warme weer

Wat kinderen dragen, beïnvloedt sterk hoe ze warmte ervaren. Te warme kleding, te veel beddengoed of onbeschermd in de zon liggen verhoogt het risico op oververhitting. Kleding werkt isolerend, waardoor het lichaam minder snel warmte kwijt kan.

Kies voor lichte, ademende en loszittende stoffen

Draag lichte kleuren, want donkere stoffen absorberen meer warmte.

Bedekkende kledij beschermt niet alleen tegen de zon, maar helpt ook tegen oververhitting.

Bescherming tegen de zon

Zet kinderen buiten altijd een zonnehoedje of pet op. Dit beschermt niet alleen tegen warmte, maar ook tegen schadelijke uv-stralen.

Kleding en beddengoed afstemmen op de omgeving

Houd de binnentemperatuur zo laag mogelijk, maar pas kledij en beddengoed aan als het binnen toch warm is. Voor jonge kinderen die binnen spelen, volstaat op warme dagen vaak een luier of een licht rompertje.

3.3.2 Buitenactiviteiten aanpassen of verplaatsen

Lichamelijke inspanning bij warm weer vraagt veel van het lichaam en verhoogt het risico op oververhitting. Vooral kinderen met overgewicht, een chronische ziekte of weinig beweging kunnen zich minder goed aanpassen en zijn dus extra kwetsbaar. Wat voor de ene makkelijk is, kan voor de andere een zware inspanning zijn. Sommige activiteiten zijn voor iedereen belastend. Hoeveel inspanning op warme dagen verantwoord is, hangt af van het kind en de omstandigheden.

Pas buitenactiviteiten aan of verplaats ze wanneer ze ingepland staan op de zonnigste of warmste momenten van de dag. 's Ochtends vroeg is het frisser, is er een lagere uv-index en hangt er ook minder ozon in de lucht.

Vervang intensieve spelletjes door waterspelletjes in de schaduw.

Enkele richtlijnen

- > Bij 25°C en meer (in de schaduw): vermijd sterke inspanning in de zon of op hete plekken.
- > Bij 28°C en meer (in de schaduw): vermijd inspanning in de zon of op andere hete plekken en zoek de schaduw of een koelere plek op.
- > Bij 30°C en meer (in de schaduw): vermijd inspanning, zelfs in de schaduw.



NUTTIGE INFORMATIE

- In de zomer valt het warmste moment van de dag rond 16.30 uur.
- De hoogste ozonconcentraties worden gemeten tussen 12 en 22 uur. Vermijd zware fysieke inspanningen in die periode.
- De uv-index is het sterkst tussen 12 en 15 uur. Zoek dan de schaduw op.

3.3.3 Zorg voor verkoeling

3.3.3.1 Kies voor een activiteit in het groen

Heb je een tuin met schaduw of een parkje in de buurt? Overweeg dan om daarheen te gaan, want een groene omgeving is altijd koeler dan een verharde plek. Vermijd verplaatsingen in de volle zon en zoek natuurlijke verkoeling op. Groen heeft bovendien een positieve invloed op de gezondheid.

3.3.3.2 Verkoeling met water

Water verdampt op de huid en helpt zo om af te koelen. Een koude douche of een bad werkt meteen, maar ook een natte spons, doek of waterspray kan verfrissing bieden.

Waterspelletjes zijn een leuke manier om af te koelen. Zorg ervoor dat gebruikte voorwerpen en materialen makkelijk schoon te maken zijn. Zet bijvoorbeeld emmers water in de schaduw met sponzen voor verkoeling.



Een verplaatsbaar zwembadje of plonsbadje brengt doeltreffende verkoeling bij warm weer. Neem wel enkele voorzorgsmaatregelen om verdrinking en besmetting te voorkomen.

> **Gebruik schoon water**

- Gebruik altijd leidingwater van drinkkwaliteit.
- Vermijd regenwater of water uit een beek.
- Vul het zwembad met water dat kouder is dan 20°C.

> **Ververs water regelmatig**

- Ververs het water dagelijks.
- Zorg dat de watertemperatuur onder 25°C blijft.
- Ververs het water extra vaak bij temperaturen boven 25°C.

> **Hou het water schoon**

- Bij een stoelgangaccidentje van een kind: vervang het water onmiddellijk en reinig het zwembad.
- Dek het zwembad af als het niet gebruikt wordt om vervuiling te voorkomen.

> **Onderhoud het zwembad goed**

- Maak het zwembad schoon telkens als je het water vervangt.
- Verwijder regelmatig bladeren, zand en speelgoed.

> **Zorg voor veiligheid**

- Zorg dat er altijd een volwassene toezicht houdt als kinderen in het water spelen.
- Dek het zwembad goed af of laat het leeglopen na elk gebruik.
- Hou elektrische snoeren ver uit de buurt van water.
- Meer informatie over veiligheid: www.zorgelooszwemmen.be

Plaats het zwembad bij voorkeur in de schaduw of creëer schaduw met een parasol om zonnebrand te voorkomen.

In [bijlage 5.1](#) vind je leuke manieren om kinderen af te koelen.

3.3.3.3 Verkoeling met ventilator

Een ventilator zorgt voor afkoeling doordat de luchtcirculatie het zweet sneller doet verdampen. Toch zijn ventilatoren niet altijd even doeltreffend. Bij zeer hoge temperaturen (boven 35°C) of een hoge luchtvochtigheid brengen ze minder verkoeling. In droge lucht kunnen ze zelfs een averechts effect hebben, omdat het zweet direct verdampt en er dan vooral warme lucht wordt aangevoerd.

Soms wordt aangeraden om ijsblokjes voor een ventilator te plaatsen om de lucht af te koelen. Dat kan tijdelijk werken, maar het ijs smelt snel en moet voortdurend worden aangevuld, wat niet praktisch is.

In [bijlage 5.2](#) vind je doeltreffende manieren om af te koelen.

3.3.4 Pas voeding aan

Kies bij warm weer voor lichte en makkelijk verteerbare maaltijden. Bij de vertering van voedsel komt warmte vrij, wat het lichaam extra belast. Toch blijft het belangrijk om voldoende te eten.

Bij hitte is het verstandig om niet al te veel te eten. Het lichaam past zich daar vaak vanzelf op aan, waardoor de eetlust vermindert.

Een ijsje kan helpen om af te koelen, maar heel wat soorten bevatten veel suiker. Je kan zelf ook ijsjes maken van fruit of yoghurt.

Eet liever niet te veel zout voedsel. In een normaal dieet zit al voldoende zout om een tekort te voorkomen. Extra toevoegen is dus niet nodig.

[Agentschap Opgroeien](#) geeft tips over eten en drinken voor jonge kinderen.

3.3.5 Extra aandachtspunten

3.3.5.1 Sluit de kap van de kinderwagen nooit helemaal af



Gebruik je een doek of hoes om je kind te beschermen tegen zon, wind of regen? Zorg er dan voor dat er voldoende frisse lucht binnenkomt. Sluit de kap nooit helemaal af, want de temperatuur in de kinderwagen kan heel snel stijgen. Gebruik bij voorkeur een parasol.

3.3.5.2 Laat een kind nooit alleen achter in de auto



De temperatuur in een auto kan razendsnel oplopen. Laat een kind daarom nooit alleen achter, ook niet voor heel even.

3.3.5.3 Let op voor hete oppervlakken



Hitte kan materialen zoals rubberen tegels, speelmatten, glijbanen, kunstgras, stenen en zand erg opwarmen. Doordat de huid van kinderen zeer gevoelig is, bestaat het gevaar dat ze ernstige brandwonden oplopen. Vermijd hete oppervlakken of laat kinderen er niet zonder schoenen op lopen. Voel zelf altijd even of het veilig is.

3.3.5.4 Controleer medicatie



Sommige medicijnen kunnen de effecten van hitte versterken, ook bij kinderen. In bepaalde gevallen is een aangepaste dosering nodig. Overleg met de huisarts en informeer ook andere verzorgers bij een wijziging van de medicatie

Bescherm kinderen tegen de zon

De huid van jonge kinderen is extra gevoelig. Voldoende zonbescherming is belangrijk.

WEREN

- Stel baby's onder 1 jaar nooit bloot aan de zon.
- Zoek zoveel mogelijk schaduw op.
- Bescherm kinderen (en jezelf) vanaf een uv-index 3.
- Vermijd langdurige blootstelling aan de zon, vooral rond het middaguur.

KLEREN

- Zet kinderen een hoedje of pet op.
- Kleed ze in luchtige, lichte kleding die de huid bedekt.
- Laat ze zo snel mogelijk wennen aan een zonnebril (met uv-filter).

SMEREN

- Gebruik een zonnecrème van minstens factor 30, liefst factor 50.
- Breng de zonnecrème 20 minuten op voorhand aan.
- Herhaal dit elke 2 uur, vooral bij waterpret.
- Smeer ook in de schaduw.

Vlaanderen is zorgzaam en gezond samenleven

Zonlicht helpt ons lichaam vitamine D aan te maken, wat essentieel is voor sterke botten. Maar te veel zon, vooral uv-straling, is schadelijk en kan zonnebrand veroorzaken. De huid van jonge kinderen is extra gevoelig, dus voldoende zonbescherming is belangrijk.

1. Zon vermijden

- Stel baby' onder 1 jaar nooit bloot aan direct zonlicht.
- Zoek zoveel mogelijk schaduw op.
- Bescherm kinderen (en jezelf) vanaf een uv-index 3.
- Vermijd langdurige blootstelling aan de zon, vooral rond het middaguur.

2. Huid en ogen beschermen

- Zet kinderen een hoedje of pet op.
- Kleet ze in luchtige, lichte kleding die de huid bedekt.
- Laat ze zo snel mogelijk wennen aan een zonnebril en kies voor een exemplaar met een uv-filter.

3. Zonnecrème aanbrengen

- Gebruik een mild en hypoallergeen product van minstens factor 30, liefst factor 50.
- Breng de zonnecrème 20 minuten op voorhand aan.
- Herhaal dit elke 2 uur, vooral bij waterpret.
- Smeer ook in de schaduw.



Zonnecrème is veilig!

Alle zonnebrandproducten worden streng gecontroleerd en getest. De goedgekeurde zonnefilters beschermen de huid en zijn veilig voor gebruik. Niet insmeren verhoogt het risico op zonnebrand, vroegtijdige huidveroudering, en huidkanker, de op één na meest voorkomende kanker in België.

Meer informatie: [Stichting tegen Kanker - Vermijd te veel zon](#)

3.5 HOU OMGEVING EN GEBOUW KOEL



Gebaseerd op 'Ladder van koeling' van OSKA (Overleg Standaarden Klimaatadaptatie, Nederland)

3.5.1 Omgeving

De manier waarop een omgeving is ingericht, beïnvloedt zowel de buitentemperatuur van de buurt of wijk als de temperatuur in gebouwen. Materialen zoals baksteen, bitumen, asfalt en beton absorberen warmte en houden die langer vast. Daardoor zijn steden doorgaans warmer dan landelijke gebieden. Dit temperatuurverschil kan oplopen tot enkele graden, met uitschieters tot zeven à acht graden of zelfs meer tijdens hittegolven. Dit fenomeen staat bekend als het **hitte-eilandeffect**.

De temperatuur kan op zeer lokaal niveau sterk variëren. Kleine ingrepen in de omgeving kunnen al een groot verschil maken. In stedelijke gebieden zijn verharde wijken gemiddeld warmer dan wijken met veel groen. Zelfs binnen een stad kan een groene wijk koeler zijn dan een volledig verhard en dichtbebouwd dorpsplein in een landelijk gebied. Ook kleine aanpassingen, zoals de inrichting van een tuin of balkon, hebben impact. In de schaduw van een boom kan de gevoelstemperatuur wel tien tot vijftien graden lager zijn dan in de zon. Een terras met bleke materialen en houten afwerking houdt minder warmte vast dan een terras met donkere stenen.

Groen heeft het meest verkoelende effect. Het verlaagt de omgevingstemperatuur door verdamping en schaduw. Bovendien kan groen de luchtstroming verbeteren en het energieverbruik verminderen.

Een natuurlijke inrichting biedt meerdere voordelen.

1. Schaduw

Bomen kunnen plaatselijk voor een groot temperatuurverschil zorgen. Ze bieden schaduw aan gebouwen en straten, waardoor die minder warmte opnemen en reflecteren. Dit helpt om de omgeving ook 's nachts beter af te koelen. Daarnaast vermindert schaduw de opwarming van gevels, daken en ramen, zodat er minder warmte binnendringt. Groendaken en gevelbegroeiing versterken dit effect door als extra buffer tegen de warmte te fungeren, vergelijkbaar met een dikke jas die beschermt tegen de kou.

Schaduw speelt ook een belangrijke rol in de bescherming tegen schadelijke uv-blootstelling. Is je tuin of terras te klein voor een boom? Dan zijn pergola's, parasols of schaduwdoeken een goed alternatief.

2. Verdamping

De inrichting van een terrein beïnvloedt de omgevingstemperatuur. Verharde oppervlakken nemen warmte sneller op en houden die langer vast. Een natuurlijke, groene inrichting helpt om de omgeving koeler te houden, omdat planten water verdampen en zo de temperatuur verlagen. Deze koelere omgeving helpt gebouwen 's avonds en 's nachts beter af te koelen door ze intensief te verluchten. Vooral voor jonge kinderen is het tijdens hittegolven zeer belangrijk dat hun lichaam 's nachts kan afkoelen. Dit verkleint het risico op gezondheidsproblemen.

3. Zomerbriesje

Schaduw en groen zorgen voor verkoeling, maar er is nog een voordeel: een natuurlijke inrichting bevordert de luchtstroom. Dit helpt om de warmte te verspreiden en de omgevingstemperatuur te verlagen. Een zacht briesje zorgt bovendien voor een aangename gevoelstemperatuur en helpt het lichaam overtollige warmte kwijt te raken (zie 3.3.3.2 Verkoeling met ventilator).

4. Energieverbruik

Bomen werken als natuurlijke airco's. Ze verminderen de nood aan technische koelingssystemen, wat energie bespaart. Dit is een win-win, want airco's en lucht-luchtwarmtepompen versterken het hitte-eilandeffect: de koele lucht die ze naar binnen voeren, wordt als warme lucht naar buiten afgevoerd. Zo warmen ze dus de omgeving verder op.

Daarnaast biedt een groene omgeving kinderen de kans om op warme dagen in een koelere omgeving buiten te spelen. Dat is niet alleen goed voor het mentale welzijn, maar heeft ook tal van andere gezondheidsvoordelen. Groen vermindert stress en helpt bij het herstel ervan. Het stimuleert ontmoetingen tussen mensen en zorgt voor gevarieerder spel van kinderen. Bovendien nodigt een groene omgeving uit om te bewegen en draagt ze bij aan de biodiversiteit.

Door bij het ontwerp en de inrichting rekening te houden met de voedings- en waterbehoefte van bomen en mogelijke nadelige effecten, kan het gunstige effect van groen maximaal worden benut. Kies daarbij bewust voor plantensoorten die weinig allergenen verspreiden, zeker voor mensen met pollenallergieën (zoals berk, waar veel mensen allergisch voor zijn). Vermijd giftige planten en vruchten in speelomgevingen. Een overzicht van giftige planten vind je op de website van het Antigifcentrum:

<https://www.antigifcentrum.be/natuur/planten/welke-planten-zijn-giftig>.

Nuttige links

- > [Tover de buitenruimte van je kinderdagverblijf om tot een groene speelplek - Leefmilieu Brussel](#)
- > [Ondersteuning voor een groene kinderopvang – Stad Antwerpen](#)
- > [Brochure Vitamine G\(roen\) - Opgroeien](#)
- > [Buitenspelen: ook in je kinderopvang - Gezond Leven](#)
- > Boomsoorten en allergieën:
 - [Bomentabel](#)
 - [Leidraad Groenvisie - Provincie Antwerpen](#) (p. 93 en 94)
- > [Groen doet goed, biodivers nog beter | Biodivers Zorggroen](#)

3.5.2 Gebouw



Het lukt niet altijd om de binnentemperatuur onder controle te houden. Sommige gebouwen kampen met oververhitting tijdens warme dagen. De oorzaak is doorgaans een combinatie van te veel zoninstraling (bv. grote zuidgerichte ramen zonder zonwering) en te weinig verkoelingsmogelijkheden.

Te hoge binnentemperaturen beïnvloeden het welzijn en functioneren van zowel verzorgers als kinderen. Hoe warm iemand een ruimte ervaart, is persoonlijk en kan sterk verschillen.

Hoewel er geen strikte regelgeving is voor binnentemperaturen, zijn er wel richtwaarden die houvast bieden:

- > [Het binnenmilieubesluit](#) adviseert een temperatuur tussen 22°C en 26°C tijdens de warme maanden (mei tot en met september).
- > [GRO³-ontwerprichtlijn](#): voor crèches geldt een richttemperatuur van 24,5°C, ± 2,5°C.

Zorg er altijd voor dat de temperatuur in een kamer niet te laag wordt, zodat het verschil met buiten niet te groot is. Wanneer het buiten erg warm is, voelt een iets hogere binnentemperatuur vaak nog aangenaam aan.

Voor werknemers gelden de actiewaarden uit de Codex over het welzijn op het werk voor blootstelling aan thermische omgevingsfactoren.

³ GRO staat voor GROen bouwen en is een Vlaamse duurzaamheidsmeter voor gebouwen. Het is een ontwerprichtlijn die duurzaam bouwen stimuleert en richtwaarden biedt voor energie-efficiëntie, comfort en milieu-impact in gebouwen. Meer info: <https://gro-tool.be>.

3.5.2.1 Hou warmte buiten en laat koelte binnen

Ventileer en verlucht

Ventileer en verlucht intensief zolang het buiten koeler is dan binnen. Hou ramen en deuren gesloten zodra het buiten warmer is dan binnen.

Ventileren verhoogt ook de luchtstroming, wat een verkoelend effect heeft en bijdraagt aan een aangenaam binnenklimaat op warme dagen. Het gebouw slaat de koude lucht op in bijvoorbeeld vloeren en wanden, die de koelte overdag langzaam afgeven. Dat heet thermische massa en helpt om extreme temperatuurpieken te vermijden.



TIPS voor efficiënte ventilatie

- Zorg voor cross-ventilatie door ramen aan tegenoverliggende zijden van een ruimte te openen. Dit werkt beter dan slechts één raam openzetten.
- Heeft de ruimte maar één buitengevel? Een open binnendeur naar een aangrenzende ruimte kan helpen om de luchtstroom te verbeteren.
- Creëer een schouweffect door ramen zowel beneden als op hogere verdiepingen open te zetten. Warme lucht stijgt en kan zo bovenaan ontsnappen, terwijl beneden koele lucht binnenkomt.
- Dakramen helpen ook om warmte sneller af te voeren. Er bestaan ook automatisch gestuurde dakramen die openen op basis van de binnentemperatuur.
- Haal verse lucht voor ventilatiesystemen daar waar de buitenlucht koeler is, bijvoorbeeld aan de schaduwzijde van het gebouw.

Beperk het gebruik van hitteproducerende toestellen

Verminder de interne warmtebronnen en kies voor energiezuinige apparaten:

- > **Vermijd** het gebruik van **hitteproducerende toestellen** zoals ovens en wasdrogers tijdens de warmste delen van de dag.
- > **Schakel toestellen uit** wanneer ze niet in gebruik zijn, zoals computers en laptops.
- > **Vervang oude apparaten** en verlichting door energiezuinige modellen.

3.5.2.2 Pas het gebouw aan

Natuurlijke schaduelementen

Zorg voor **verkoeling met groen** en plaats bomen en planten op slimme plekken om fel zonlicht tegen te houden. Vooral loofbomen zijn aan te raden omdat ze in de zomer veel bladeren hebben en schaduw geven. In de winter, wanneer ze hun blad verliezen, kan de invallende zon voor extra warmte en daglicht zorgen.

Je kan ook een groenscherm maken met bijvoorbeeld klimop of leiplanten. Klimop op muren helpt om de gevel koel te houden. Bij nieuwbouw of renovatie zijn groene gevels, verticale tuinen of groendaken een goed idee. Ze zorgen voor verkoeling doordat planten water verdampen. In tegenstelling tot een zwart dakvlak, dat warmte vasthoudt, weerkaatst een groendak meer zonlicht en blijft het koeler.



TIP: een wit dak weerkaatst zonlicht en helpt om opwarming te verminderen.



Voorzie buitenzonwering en overstekken

Buitenzonwering en goed geplaatste overstekken (een overstek is een horizontaal vlak dat schaduw werpt over een raam) **zijn zeer effectief** om te voorkomen dat de zon rechtstreeks via ramen naar binnen schijnt:

- > **Zuidgerichte ramen** hebben het meest baat bij een **overstek**. De zon staat midden op de dag hoog aan de hemel, waardoor een overstek het verticaal invallende zonlicht kan tegenhouden.
- > **Ramen aan de oost- en westkant** hebben minder voordeel van een overstek, omdat de zon er 's ochtends en 's avonds onderdoor naar binnen schijnt. Voor deze ramen is **buitenzonwering** zoals luiken of screens een betere oplossing.

Zonwering kaatst zonlicht en warmte terug, waardoor de binnentemperatuur lager blijft.

- > Buitenzonwering kan bestaan in de vorm van screens, lamellen, zonnetenten ... Bij elk type is het belangrijk om na te gaan of het genoeg bescherming biedt tegen de zon, rekening houdend met de grootte en oriëntatie van de ramen.
- > Zonwerend glas wordt vaak gebruikt om oververhitting te voorkomen. Toch laat zonwerend glas twee tot drie keer meer warmte door dan een goede buitenzonwering. In nieuwbouw en renovatie wordt meestal een combinatie van zonwerend glas en zonwering voorzien, omdat zonwerend glas alleen niet volstaat.
- > Zonwering aan de binnenkant voorkomt lichthinder, maar helpt niet om de opwarming van een kamer te voorkomen.
- > Hoewel rolluiken ook warmte tegenhouden, kaatsen ze minder warmte terug dan zonwering. Bovendien zorgen ze voor volledige verduistering en belemmeren ze de luchtstroom meer dan andere vormen van zonwering, wat belangrijk is voor een goede ventilatie.

(Ver)bouw duurzaam en klimaatbestendig

De beste manier om oververhitting in een gebouw te voorkomen, is door slim en klimaatbestendig te bouwen of verbouwen. Dat zorgt niet alleen voor beter comfort, maar is op lange termijn vaak ook goedkoper. Bespreek deze aandachtspunten met je architect als je een nieuwbouw plant of je gebouw wil aanpassen om het bestand te maken tegen hitte.

- > Hou bij het ontwerp rekening met de oriëntatie van het gebouw. Ruimtes aan de zuid- en zuidwestkant warmen het snelst op. Zorg dat je daar geen ruimtes hebt die koel moeten blijven, zoals ruistruimtes.
- > Hou de warmte buiten:
 - Beperk grote ramen aan de zonnigste kanten van het gebouw.
 - Gebruik goede buitenzonwering, zoals overstekken, luifels, screens of lamellen. Dit helpt niet alleen tegen hitte, maar voorkomt ook hinderlijk zonlicht.
 - Zorg voor een goed geïsoleerde gevel en dak. Vooral lichte daken houden warmte minder goed tegen.
 - Gebruik bomen en planten om schaduw te creëren en zo het gebouw koeler te houden.
- > Beperk warmte van binnenuit. Vermijd kleine ruimtes en ruimtes met veel elektrische apparaten aan de zonnige kant van het gebouw.
- > Laat warmte slim ontsnappen:
 - Zorg dat alle ramen open kunnen en veilig zijn voor kinderen.
 - Gebruik 's nachts ventilatie of koeling om frisse lucht binnen te laten. Hou ventilatieroosters altijd open.
 - Bouw met materialen zoals beton of baksteen die warmte vasthouden en langzaam afgeven (thermische massa), zodat de temperatuur overdag minder schommelt. Zorg ervoor dat die materialen niet verstopt zitten achter valse plafonds of voorzetwanden, want dan werkt het minder goed.
- > Kies bij nieuwbouw of verbouwing voor slimme koeling die weinig energie verbruikt. Dit kan bijvoorbeeld met een warmtepomp die ook koelt of met een ventilatiesysteem dat 's nachts frisse lucht van buiten naar binnen brengt.

Meer informatie over duurzaam bouwen vind je op:

- > <https://www.departementzorg.be/nl/vipa-criteria-duurzaamheid>
- > [Veelgestelde vragen duurzaam bouwen | Departement Zorg](#)
- > <https://www.departementzorg.be/nl/vipa-kinderopvang>.

3.5.2.3 Koeling

Als je alle maatregelen hebt genomen om de warmte buiten te houden (zoals buitenzonwering, groenaanleg, isolatie en ventilatie), dan kan je kijken naar manieren om je gebouw te koelen zonder extra energieverbruik of warmteproductie.

Bij nieuwbouw of verbouwingen kan je kiezen voor een systeem dat zowel kan verwarmen als koelen, zoals een warmtepomp. Er bestaan ook technieken die gebruikmaken van koude lucht uit de bodem of uit water, waardoor gebouwen fris blijven zonder veel energie te verbruiken.

Airco is de minst aanbevolen oplossing, zowel op het vlak van energie, milieu, klimaat als gezondheid. Airco verbruikt veel energie en blaast warme lucht naar buiten, waardoor de omgevingstemperatuur stijgt en er juist méér nood aan verkoeling ontstaat.

Let op: een airco kan ook ziektekiemen verspreiden, vooral als het systeem niet goed wordt onderhouden. Kleine kinderen zijn hier extra gevoelig voor. Ze zijn ook gevoeliger voor grote verschillen in temperatuur en luchtvochtigheid tussen binnen en buiten. Bovendien kan een airco dezelfde lucht blijven rondblazen, waardoor virusdeeltjes en allergenen zich ophopen. Dit verhoogt het risico op infecties en allergieën.

Als andere maatregelen onvoldoende helpen en je toch (tijdelijk) airco gebruikt, let dan op het volgende:

- > Zorg dat de temperatuur in de ruimte niet te laag wordt (tussen 22°C en 26°C), zodat het verschil met buiten niet te groot is.
- > Gebruik een airco of ventilatiesysteem dat verse lucht aanvoert en niet steeds dezelfde lucht laat circuleren.
- > Reinig en onderhoud de installatie goed, volgens de aanbeveling van de fabrikant.
- > Gebruik geen airco met luchtbevochtiging, tenzij de bevochtiging in fijne nevel gebeurt. Anders is er een risico op legionellagroei en -verspreiding als de bevochtiging niet in vernevelde vorm uit het apparaat komt).
- > Richt de koude luchtstroom niet rechtstreeks op een persoon.

Meer informatie

- > [Hou je woning koel - Vlaanderen.be](#)
- > [Veelgestelde vragen over duurzaam bouwen - Departement Zorg](#) (bin 2.1 - Zomercomfort)

3.6 ZORG VOOR JEZELF

Als ouder of begeleider van kinderen is het belangrijk om tijdens warme periodes ook goed voor jezelf te zorgen. Hoe beter jij je voelt, hoe beter je voor anderen kan zorgen.

- > Drink zelf voldoende water en geef het goede voorbeeld.
- > Neem regelmatig een pauze en rust voldoende.



4 GEZONDHEIDSPAN WARME DAGEN

Werk je met kwetsbare personen, zoals jonge kinderen? Dan is het belangrijk om goed voorbereid te zijn op warme periodes. De acties die je onderneemt, van bewustmaking tot gerichte maatregelen, kan je het best afstemmen op jouw doelgroep.

Voor grote organisaties is een lokaal gezondheidsplan Warme Dagen een meerwaarde. Daarin leg je afspraken, taakverdelingen en doelgerichte acties vast. Zo heb je een duidelijke leidraad voor de toekomst. Ook voor kleinere organisaties of individuele zorgverleners is het nuttig om de noodzakelijke acties en aandachtspunten kort op te schrijven.

Een checklist voor [gezinsopvang](#) en voor [groepsopvang](#) helpt je op weg.



5 BIJLAGEN

5.1 BIJLAGE 1: VERFRISSENDE WATERSPELLETJES MET JONGE KINDEREN

Wil je zuinig zijn met water, maar je kind toch laten genieten van wat leuke afkoeling? Agentschap Opgroeien heeft een paar **leuke spelletjes**.

- > Maak een **tetradoeck of knuffeldoekje vochtig** (niet kletsnat) en laat je kind ermee spelen in de box of op een dekentje.
- > Leg een paar **ijsblokjes** in een teiltje en laat je kind voelen, proeven en ontdekken hoe ze smelten.
- > Speel **tikkertje** met een natte spons.
- > Speel 'keukentje', maar dan met **water als 'koffie' of 'thee'**.
- > Geef je kind een **potje water** en een penseel om te **schilderen** op tegels of muren.
- > **Knutsel een bootje** van bijvoorbeeld kurken en laat het dan varen in een teiltje.
- > Vul een glaasje water, zet het op een plateau en laat je kind er een **parcours** mee afleggen.

5.2 BIJLAGE 2: DOELTREFFENDE MANIEREN OM AF TE KOELEN

Doeltreffende manieren om af te koelen

Maak je huid nat met een spray, spons of washandje (werkt extra goed in combinatie met een ventilator).

Leg een koude handdoek of een koelpack in je nek. Gebruik je ijs? Zorg dan dat het niet rechtstreeks op je huid komt om brandwonden te voorkomen.

Koel je polsen en voeten af met 'koud' water.

Draag een nat T-shirt om je lichaam af te koelen. Laat baby's spelen met een nat washandje.

Neem een frisse douche of bad, of gebruik een tuinslang of plonsbadje buiten.

Een ventilator helpt alleen als je huid vochtig is of als je zweet.

Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven