



Warmte Protocol

Versie maart 2020

1. Introductie

Het is heerlijk als de zon schijnt. Maar voor de medewerkers van Madelief betekent het wel dat zij extra moeten oppassen voor de schadelijke gevolgen van de zon voor de kinderen. Kinderen zijn namelijk extra gevoelig voor de zon. Juist bij hen kunnen beschadigingen door uv-straling uit zonlicht gevolgen hebben: hun huidcellen zijn extra kwetsbaar. Doordat kinderen in de groei zijn, gaat celdeling bij hen snel. Zo snel, dat niet alle beschadigde huidcellen kunnen herstellen voordat ze zich weer gaan delen. Dit zorgt voor een verhoogde kans op huidkanker op latere leeftijd. Daarom is bescherming tegen de zon zo belangrijk, juist voor kinderen.

Hoe dik moet je smeren? Smeer lekker dik! Zuinig smeren geeft een lagere beschermingsfactor dan op de verpakking staat. Het KWF (Nederlandse stichting die zich inzet voor bestrijding van kanker door middel van wetenschappelijk onderzoek, voorlichting, patiënten ondersteuning en fondsenwerving) adviseert 7 theelepels zonnebrandcrème per smeerbeurt:

- 1 voor gezicht en hals
- 2 voor armen en schouders
- 2 voor borst, buik en rug
- 2 voor benen en voeten

De zon zorgt voor de aanmaak van vitamine D, dat is goed voor de botten. Maar teveel zon is niet gezond. Niets is zo vervelend als een rood verbrande huid. Andere nadelen van teveel zon kunnen pas op latere leeftijd aan het licht komen, zoals huidveroudering, maar ook huidkanker. Met de juiste verzorging kan veel ellende voorkomen worden.

Extra bescherming van kinderen is belangrijk; op vakantie, maar ook bij mooi weer thuis en dus ook bij ons op Madelief. Vandaar dit protocol.

2. Richtlijnen

Madelief hanteert in de periode april tot en met oktober en in geval van een hoge zonkrachtwaaarde (zie ook het volgende hoofdstuk) de volgende richtlijnen:

- Houd de kinderen tussen 12.00 en 15.00 uur zoveel mogelijk uit de zon.
- Bij extreem felle zon blijven de kinderen tussen 13.00 en 15.00 uur binnen.
- Kinderen jonger dan 6 maanden zitten helemaal NIET in de zon.
- Laat kinderen op zonnige dagen zoveel mogelijk in de schaduw spelen.
- Bij zonnig weer hangen we de schaduwdoeken op zetten we de parasols op zodat er zoveel mogelijk schaduwplekken gecreëerd worden.
- 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 bij zich heeft zetten we deze altijd op.
- Wanneer de kinderen niet met water spelen, laten we de kinderen broek en shirt aanhouden, eventueel vervangen door luchtere kleding.
- Minimaal een half uur voordat we naar buiten gaan smeren we alle kinderen in. De kinderen worden zowel 's morgens als 's middags ingesmeerd (minimaal 2 keer op een dag).
- Madelief heeft haar eigen zonnebrandcrème met factor 30. Sommige kinderen hebben hun eigen zonnebrandcrème, als ouders dat liever hebben dan gebruiken we hun eigen, meegebrachte zonnebrandcrème.
- Smeer gevoelige zones zoals neus, oren, nek en voeten extra in.
- Indien nodig smeren we de kinderen vaker in.
- Herhaal het insmeren na het zwemmen. Zonnebrandcrème zal toch voor een deel verdwijnen bij het afdrogen of spelen in het water en zand.
- Bij warm weer krijgen de kinderen meer drinken aangeboden dan normaal.
- Wanneer het erg heet is passen we de activiteiten aan, doen rustiger aan en rusten vaker.

Bij veel zon hangen er bij Madelief een zonnedoeken boven de speelplaats en staan er parasols.

Anti-zonnebrandmiddelen zijn gemaakt om zonnebrand te voorkomen. Ze bevatten Uv-filters (Ultraviolette straling) waardoor minder Uv-straling de huid bereikt. Een middel dat alle Uv-straling weg filter 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 schaduw .

3. Zonkrachtwaarden

Het KNMI en het KWF hanteren de volgende zonkrachtwaardes:

Zonkracht	Omschrijving	Roodkleuring onbeschermdde huid na x minuten	Huid verbrandt
1 - 2	vrijwel geen	100 - 50	
3 - 4	zwak	35 - 25	
5 - 6	matig	25 - 15	gemakkelijk
7 - 8	sterk	15 - 10	snel
9 - 10 en hoger	zeer sterk	minder dan 10	zeer snel

In Nederland staan de verwachte waarden 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 ook dit een verwachting. Controleer het altijd via één van de genoemde media.

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 uur en 15.00 uur. De afstand die de Uv-stralen door de dampkring moeten afleggen is dan het kortst
- De plaats op aarde: hoe dichterbij 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 lichtbewolkte lucht kan Uv-straling toch aanzienlijk zijn. Bij schapenwolkjes kan de intensiteit van de Uv-straling zelfs toenemen doordat de straling gereflecteerd wordt tussen de wolken

Warmte heeft geen invloed: op een koele zonnige dag kan de zonkracht even sterk of sterker zijn dan op een warme dag. Wel is de hoeveelheid UV afhankelijk van wolken, vocht of stof in de atmosfeer en van de hoeveelheid ozon. De ozonlaag op grote hoogte in de atmosfeer beschermt het aardoppervlak tegen UV. De verwachte hoeveelheid UV wordt uitgedrukt in de zonkracht, een UV-index die in ons land kan variëren van 1, wanneer er geen UV is tot 8 voor de maximale hoeveelheid UV-zonlicht.

Is de UV index 3 of hoger? Dan is het heel belangrijk om je huid te beschermen tegen de zon. In Nederland is dat ongeveer vanaf april tot oktober het geval.

Er wordt gezegd dat de donkere huid niet of nauwelijks verbrandt, dit is een fabeltje! Net zoals de lichte huidtype, zal ook de donkere huid goed beschermd moeten worden tegen de zon.

Madelief houdt de veranderingen omtrent de ontwikkelingen rondom de bescherming van de huid nauwgezet bij. Mochten er nieuwe ontwikkelingen zijn dan zal Madelief dit opnemen in dit protocol.

Meer informatie:

- <https://www.knmi.nl/nederland-nu/weer/waarschuwingen-en-verwachtingen/zonkracht>
- <https://www.kwf.nl/voorkomen/zon-uv-huidkanker/smeren-kleren-weren/Pages/default.aspx>