



Protocol kinderen en buiten spelen

Gastouderbureau

MijnGastouderopvang

MijnGastouderopvang

gastouderbemiddeling tussen ouders en gastouders

Het is belangrijk dat er bij jonge kinderen buiten altijd toezicht is.

Buiten is een plaats waar kinderen volop hun energie kwijt kunnen, kunnen ontdekken en ervaren.

Dit zijn zaken die allemaal van belang zijn voor een goede ontwikkeling van het kind.

Het is aan te bevelen om altijd een tekenpen en een insectenpompje (drogist/apotheek) in huis te hebben. Kinderen die buiten spelen lopen nog wel eens een teken- of wespenbeet op. Vergeet ook bij watergebieden de horzels niet.

Met het insectenpompje zuig je hygiënisch het gif uit het wondje.

Met de tekenpen kun je makkelijk de hele teek verwijderen. Is de teek verwijderd houd dan gedurende 20 dagen de plek in de gaten. Ontstaat er een rode kring om het plekje consulteer dan even een huisarts. Misschien heeft de teek de ziekte van Lyme bij zich gedragen en moet het kindje behandeld worden.

Las bij buiten spelen als het heet weer is **altijd een extra moment** in om te drinken.

Zorg er ook voor dat op die dagen de kinderen goed beschermd zijn tegen de zon.

Veel mensen denken dat een anti- zonnebrandmiddel hun kinderen het best beschermd tegen de zon maar dat is niet zo.

Kleding is de beste beschermer.

Kinderen gewoon hun T-shirtje of hemdje aan laten houden werkt het beste.

De plaatsen die dan nog over zijn goed insmeren met een beschermingsfactor van 20 of hoger.

Smeren dien je een half uur voor het buitenspelen te doen. Gevoelige plaatsen als neus, oren (vooral kinderen met lichte flaporen) nek en witte randjes altijd extra goed insmeren.

Er moet iedere 2 uur gesmeerd worden om een goede bescherming te houden. Laat jonge baby's een hoedje/petje dragen. Een zonnebril is niet nodig.

Zoek bij voorkeur de schaduw op. Houd kinderen tussen 12.00 en 15.00 uit de zon. Het beste is om kinderen onder de 6 maanden helemaal niet in de zon te zetten.

Hele jonge kinderen vinden het nog moeilijk om zichzelf op temperatuur te houden.

Houd hier rekening mee als je naar buiten gaat. Kleed zulke jonge kinderen niet te warm maar ook niet te koud.

Als je een kind langdurig blootstelt aan lage temperaturen of in een koude, vochtige omgeving (vooral als de kleding nat of vochtig is) verblijft, kan het regelmechanisme de lichaamswarmte niet meer op normaal peil houden.

Als de lichaamstemperatuur lager wordt, kan dit onderkoeling veroorzaken.

Een onderkoeling wordt gedefinieerd als een geheel van stoornissen bij een centrale lichaamstemperatuur lager dan 35° C.

Een onderkoeling kan acuut of chronisch zijn.

Bij onderkoeling zijn de eerste symptomen: koude huid, niet meer rillen, beginnende bewusteloosheid, spierstijfheid, geen reflexen. Het verliest geleidelijk zijn fysieke en mentale vermogens. Ademhaling en hartslag kunnen gevaarlijk laag worden en zelfs stoppen.

Enkele oorzaken van onderkoeling zijn:

- overboord vallen in koud water;
- gewoon blootshoofds naar buiten gaan als het erg koud is in de winter.

Bij een baby met onderkoeling:

- Neem de baby mee naar een warme kamer;
- Wikkel de baby in dekens en doe een muts op zijn hoofd;
- Houd de baby tegen u aan zodat uw lichaamswarmte hem/haar opwarmt.

Bij een kind met onderkoeling:

- Breng het kind naar binnen;
- Trek natte kleren uit;
- Wikkel het kind in warme dekens en laat het rustig bijkomen;
- Droog het kind snel af en wikkel het in een warme handdoek of deken;
- Trek het kind warme kleren aan en doe een muts op zijn hoofd;
- Leg het kind in een warm bed in een warme kamer en blijf bij het kind;
- Pas eerste hulptips toe, maar roep ook steeds gespecialiseerde hulp in.

De buitenlucht kan nog iets met zich mee brengen. Denk maar eens aan stuifmeel van gras, onkruid of bomen. Hier kunt u ook alert op zijn.

Kinderen kunnen namelijk, net als volwassenen, last hebben van hooikoorts.

Hooikoortsklachten worden minder naarmate er minder stuifmeel wordt ingeademd. Hier kunt u als verzorger voor proberen te zorgen.

In de maanden mei tot augustus worden er hooikoorts berichten afgegeven. Deze berichten bestaan uit een verwachting van de situatie voor mensen die last hebben van hooikoorts.

Ze worden dagelijks op radio en teletekst uitgezonden. Kijk voor het nieuwste hooikoortsbericht op hooikoorts.weeronline.nl.

Vlak na een regenbui is de concentratie stuifmeel in de lucht het laagst. Dat is dus een goed moment om lekker buiten te spelen. Ook s'morgens vroeg is er nog niet zoveel stuifmeel in de lucht aanwezig.

In huis valt de stuifmeel snel op de grond (als er geen tocht is). Je kunt het kindje dus ook gerust laten slapen met het raam open, maar doe wel de deuren dicht en stofzuig de kamer regelmatig. Plaats horren voor het zoveel mogelijk tegenhouden van pollen.

Op het platteland zit meestal 3 tot 5 keer zoveel stuifmeel in de lucht als in de stad. Aan zee zit er erg weinig stuifmeel in de lucht.

Bij de meeste kinderen worden de klachten na 10 jaar minder, vaak gaat de hooikoorts niet helemaal over.

Als we het over buitenspelen hebben met kinderen dan moeten we het ook beslist even hebben over de zandbak! Dit is de favoriete speelplek van heel veel kinderen.

MijnGastouderopvang

gastouderbemiddeling tussen ouders en gastouders

Eén keer per jaar dient al het zand in een zandbak in zijn geheel ververs te worden en naar gelang de intensiteit van het gebruik, tussendoor nog eens de bovenlaag.

Afgeraden wordt om het zand chemisch te laten reinigen of te laten stomen. Niet alleen de schadelijke bacteriën worden op deze manier gedood, maar ook de bacteriën die een rol spelen in het proces van natuurlijke reiniging.

Woel af en toe het zand los voor een betere beluchting.

Om vervuiling van honden, katten en daardoor spiegelwormen te voorkomen moet u de bak 's avonds en in het weekend afdekken met een net of een raamwerk van gaas. Zo kan het biologisch reinigingsproces blijven functioneren. Deksel of vlonders kan ook, maar u mag de bak dan niet lucht- en regendicht afsluiten. Want zon, regen en lucht zorgen voor natuurlijke reiniging van het zand.

