

Merkblatt „Hitzeschutz“

- in der Kita



Hitze und hohe Temperaturen können sich auf Kinder, Kleinkinder und Säuglinge sehr belastend auswirken. Je geringer das Alter, desto größer ist die Schutzbedürftigkeit. Grundsätzlich gelten Kinder unter sechs Jahren als besonders gefährdete Gruppe. Das liegt unter anderem daran, dass die Temperaturregulierung von Kindern eingeschränkt ist: Kinder produzieren einerseits mehr Wärme bei körperlicher Anstrengung als Erwachsene und andererseits schwitzen sie deutlich weniger wodurch weniger Wärme abgegeben werden kann. Um gesundheitliche Beeinträchtigungen durch Hitze zu vermeiden, finden Sie im Folgenden einige wichtige Empfehlungen und Tipps.

Wichtig – informieren und vorbereiten:

- Durch Abonnieren des Newsletters des Deutschen Wetterdienstes (DWD) werden Sie immer über eine bevorstehende Hitzewelle informiert
- ➔ Registrierung über folgenden Link:
https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/form/hitzewarnungen/hitzewarnungen_node.html
- Alternativ: Nutzung der WarnWetter-App des DWD
- Besprechen Sie die kommende Hitzewelle im Team

Allgemeine Empfehlungen zum Hitzeschutz:

- Mittagssonne (11 Uhr bis 16 Uhr) meiden
- Aktivitäten im Freien zu kühleren Zeiten am Vormittag (oder ggf. in den Abendstunden) einplanen
- Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden
- Kinder und Eltern sensibilisieren
- Auf eine ausreichende Trinkmenge und geeignete Speisen achten (siehe unten)
- Ansprechen des Themas Hitzeschutz im Team, durch den Austausch die Sensibilisierung und ein gemeinsames Verständnis fördern

Abkühlung ermöglichen:

- Im Außenbereich: z. B. Wasserspiele oder Rasensprenger im Schattenbereich, wichtig: Beim Baden auf wasserfeste Sonnencreme achten und nach dem Baden erneut auftragen
- Im Innenbereich: feuchte Tücher oder kühle Kompressen auf Beine, Arme, Nacken oder Stirn

Auf angepasste Kleidung und Sonnenschutz achten:

- Sonnenbrille, Kopfbedeckung
- Schuhe die den Fußrücken bedecken
- Leichte, helle Kleidung (z.B. aus Baumwolle, Leinen, Viskose)
- Mindestens eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt im Freien Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mind. 30 auftragen

- Etwa alle 2 Stunden nachcremen
- Eltern und Kinder für hitzeangepasste Kleidung und UV-Schutz sensibilisieren

Tipps zum Trinken:

- Auf eine ausreichende Trinkmenge achten: Bei über 30°C kann die Trinkmenge um das Doppelte oder Dreifache erhöht sein
- Geeignete Getränke: Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser)
- Getränke sollten nicht zu kühl sein
- Das Trinkverhalten fördern durch z. B.: regelmäßige Erinnerung, gemeinsame Trinkrituale, Integrieren von Trinksprüchen/Trinkliedern, Aufstellen von Wasser-/Teespendern, bunte Gläser

Tipps für das Speiseangebot:

- Leichte Kost bevorzugen (fettreiche, deftige Speisen möglichst vermeiden)
- Wasserreiches Obst und Gemüse anbieten (z. B. Melone, Gurke, Paprika)
- Kaltschalen und Smoothies ohne zugesetzten Zucker sind ebenfalls geeignet
- Kinder in die Zubereitung gesunder, hitzeangepasster Snacks miteinbeziehen

Empfehlungen für das Raumklima, das Gebäude und den Außenbereich:

- Lüften in den frühen Morgenstunden
 - Fenster tagsüber geschlossen halten
 - Fenster 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 kühleren Raum verlegen)
 - Leichte Bettwäsche verwenden, bei hohen Temperaturen ist das Baumwolllaken meist ausreichend

Quelle: Landkreis Ludwigsburg: „Merkblatt zum Umgang mit Hitze für Kitas“

NOTFÄLLE UND SOFORTMASSNAHMEN

SONNENSTICH

Notruf verständigen: **112**

Symptome

- Kopfschmerzen, Nackensteife,
- Lichtempfindlichkeit, Übelkeit,
- Erbrechen und Bewusstseinstörung

Sofortmaßnahmen

- Kühlen, schattigen Ort aufsuchen
- Abkühlen mit kalten, nassen Tüchern

HITZSCHLAG

Notruf verständigen: **112**

Symptome

- Körpertemperaturanstieg bis zu 41°C
- Unruhe, heiße, trockene und rote Haut
- Schwindel und starkes Durstgefühl
- Verwirrung, Bewusstseinstörung bis hin zur Bewusstlosigkeit

Sofortmaßnahmen

- Betroffenen an kühlen Ort bringen
- Getränke anreichen, wenn ansprechbar, enge Bekleidung lockern
- Kühle und feuchte Umschläge machen

HITZEKOLLAPS

Notruf verständigen: **112**

Symptome

- Kritische Blutdruckabsenkung
- Kurzfristige Bewusstlosigkeit, Kollaps

Sofortmaßnahmen

- Betroffenen an kühlen, schattigen Ort bringen
- überflüssige Kleidung ablegen
- Salzhaltige Flüssigkeit geben

HITZEWARNSYSTEM

des Deutschen Wetterdienstes:



www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung.html

