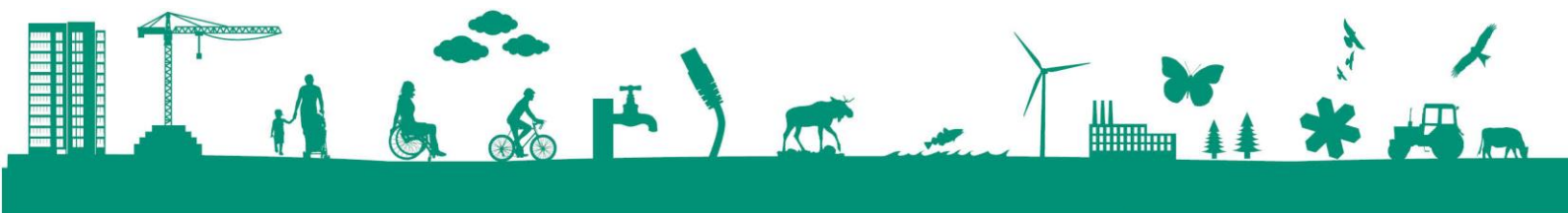




Värmebölja i Hallands län

Råd till yrkesutövare inom barnomsorg, skola och
fritidshem



Råd till yrkesutövare inom barnomsorg, skola och fritidshem

Det är viktigt att arbeta med förebyggande åtgärder för att minska exponeringen för värme, även för barn och unga. Personal inom barnomsorg bör inför sommaren uppdatera sig på vilka symptom som är vanliga vid värmestress och uttorkning. Precis som inom vården är det ofta mindre personal på sommaren och det är bra att planera för att klara av verksamheten. Det gäller även att se över om någon i personalen kan vara i en riskgrupp och hur de kan påverkas av de höga temperaturerna.

För att personal och chefer inom barnomsorg, skola och fritidshem ska kunna hantera värmeböljor och säkerställa barnens säkerhet och välbefinnande, är det viktigt att vidta lämpliga åtgärder. Nedan följer konkreta åtgärder som kan vidtas för att hantera värmeböljor och säkerställa att verksamheten flyter på även under en värmebölja. Dessa är kopplade till:

- Utbildning av personal och dialog med föräldrar om en värmebölja
- Anpassa dagens aktiviteter efter värmen
- Beredskapsplan för värmebölja

Utbildning av personal och dialog med föräldrar om värmebölja

Ge personalen utbildning om riskerna med värmeböljor och symptom på värmeslag. Se till att de är medvetna om åtgärder för att förebygga överhettning och vet vad de ska göra om ett barn visar tecken på överhettning. Genom att öka kunskapen och medvetenheten kan personalen agera snabbt och effektivt vid behov.

Håll koll på väderprognoserna och varna personalen i förväg om en värmebölja förväntas. Det är också viktigt att informera föräldrarna om att det kan bli en varm dag och be dem att förbereda sina barn med lämpliga svala kläder och genom att ta med solskyddsmedel, hattar och extra vatten. Ge tydliga riktlinjer för solskyddsmedel och eventuella anpassningar av rutiner på grund av värmeböljan. Samarbeta med föräldrarna för att skapa en trygg och säker miljö för barnen under värmeböljor. Kommunikationen med föräldrarna är viktig för att säkerställa att alla är medvetna om värmeböljans effekter och de försiktighetsåtgärder som bör vidtas.

Anpassa dagen efter värmen

Se till att det finns tillräckligt med skuggiga områden där barnen kan leka och vila utomhus. Installera solskydd eller använd parasoller på utegården för att ge skydd mot direkt solljus. Detta är speciellt viktigt i områden där barnen vistas mycket och under längre perioder, exempelvis vid en sandlåda.

Ha aktiviteter i svala områden. Plantera träd som bidrar till skugga och sänker temperaturen på gården. Använd kalla och våta trasor att svalka ner personalen och barnen med, eller använd sprayflaskor för att spraya kallt vatten på armar och ben när ni är ute.

Se till att det finns tillräckligt med tillgång till dricksvatten för barnen och personalen. Uppmuntra barnen att dricka vatten regelbundet och påminn personalen om vikten av att

hålla sig hydrerade. Se till att vattentillförseln är lättillgänglig både inomhus och utomhus, och att vattenflaskor finns tillgängliga för barnen att fylla på under dagen.



Figur 1. Under värmeböljor är det viktigt att se till att alla dricker vatten. Bild från Johnér Bildbyrå

För att undvika överhettning, anpassa tiden för utomhusaktiviteter och undvik de varmaste timmarna på dagen. Planera aktiviteter som kräver fysisk ansträngning tidigt på morgonen eller senare på eftermiddagen när temperaturen är svalare. Se till att barnen har tillräckligt med tid för vila och återhämtning i svala utrymmen.

För att skapa en behaglig inomhusmiljö under värmeböljor, se till att förskolans och skolans inomhusmiljö är välventilerad och håller en behaglig temperatur. Sätt upp termometrar i flera rum för att vara uppmärksam på höga temperaturer inomhus. Använd fläktar, luftkonditionering eller andra svalkande åtgärder för att minska värmen inomhus. Se till att det finns tillräckligt med dricksvatten tillgängligt även inomhus.

Uppmana både barn och personal att bära lämplig klädsel för varma dagar. Lätta och löst sittande kläder i ljusa färger är att föredra för att underlätta avdunstning av svett och kyla ner kroppen. Uppmuntra användningen av solskyddsmedel och huvudbonader för att skydda mot solens strålar.

Beredskapsplan för extrem värme

Ha en tydlig beredskapsplan för hantering av extrema värmeböljor och följ myndigheters rekommendationer och riktlinjer. Var beredd att vid behov anpassa verksamheten, såsom att minska utomhusaktiviteter och hålla sig inomhus när temperaturen är för hög. Genom att vara förberedda och ha en beredskapsplan kan personalen och cheferna snabbt agera och skydda barnens hälsa och säkerhet under värmeböljor.

Genom att vidta dessa åtgärder kan personal och chefer inom barnomsorg, skola och fritidshem bidra till att skapa en trygg och säker miljö för barnen under värmeböljor.



LÄNSSTYRELSEN
HALLANDS LÄN

Länsstyrelsen i Hallands län • Postadress: 301 86 Halmstad • Besöksadress: Slottsgatan 2
010- 224 30 00 • halland@lansstyrelsen.se • www.lansstyrelsen.se/halland