



Hőségriadó a bölcsődében – gyakorlati ajánlás

A megváltozott időjárási viszonyok új kihívást jelentenek a bölcsődei ellátásban. Ajánlásunk célja, hogy gyakorlati segítséget nyújtson a bölcsődék valamennyi dolgozójának azokban az időszakokban, különösen III. fokú hőségriasztás idején, valamint a nyári időszak tartósan magas hőmérsékletű napjain, amelyek jelentősen megnehezítik a mindennapi működést.

Az ajánlás nem minden helyzetre tud egységes megoldást adni, hiszen a bölcsődék építészeti és műszaki adottságai eltérőek, ugyanakkor olyan gyakorlati szempontokat kíván összegyűjteni, amelyek segíthetik az intézményvezetőket és a kisgyermeknevelőket a helyi adottságokhoz igazodó, felelős döntések meghozatalában.

Folyadékpótlás

A hőségben kiemelten fontos a gyermekek rendszeres folyadékfogyasztásának biztosítása.

- A kisgyermekeket legalább 30 percenként kínáljuk folyadékkal.
- Elsősorban ivóvizet, illetve cukormentes vagy enyhén savanykás limonádét, teát kínáljunk.
- Ne várjuk meg, amíg a gyermek szomjúságot jelez, hiszen ebben az életkorban ezt még sok esetben nem teszik meg.

A gyermekcsoportok hűtése

Számos intézményben nem áll rendelkezésre klímaberendezés, ezért minden lehetséges árnyékolási és hűtési megoldást érdemes kihasználni.

Lehetséges megoldások:

- roletta vagy bambuszroló felszerelése (zsinór nélküli kivitelben),
- fehér csomagolópapír rögzítése az ablakokra,
- fehér lepedő vagy világos vászonanyag alkalmazása,
- hővédő ablakfólia használata olyan helyiségekben, ahol a belátás korlátozása nem jelent problémát.

Az ideiglenes árnyékolást minden esetben biztonságosan kell rögzíteni úgy, hogy ne jelentsen balesetveszélyt, ne akadályozza az ablakok nyitását és az esetleges menekülési útvonalakat.

Érdemes megvizsgálni azt is, hogy rendelkezésre áll-e olyan hűvösebb helyiség, ahol átmenetileg biztosítható a gyermekek étkeztetése vagy pihenése (például tornaszoba, összekötő folyosó, gyermeköltöző).

A helyiségek intenzív átszellőztetése elsősorban a kora reggeli órákban javasolt. Napközben lehetőség szerint tartsuk zárva és árnyékolva a nyílászárókat, hogy a meleg levegő minél kevésbé melegítse fel a helyiségeket.

Altatás és pihenés

Kánikulában a gyermekek alvási szokásai átmenetileg megváltozhatnak.

- Legyünk türelmesebbek, ha nehezebben alszanak el.
- Takarónak elegendő egy vékony pamuthuzat.
- Lehetőleg trikóban aludjanak (nem pólóban vagy zárt bodyban).
- Pelenkás gyermeknél alváskor ne maradjon rövidnadrág vagy sort.
- Amennyiben a körülmények biztonságosan lehetővé teszik, mezítláb is tartózkodhatnak a gyermekek a megfelelően karbantartott füves területen.

A fokozott izzadás miatt célszerű a pelenkás gyermekek pelenkáját szükség szerint gyakrabban ellenőrizni és cserélni.

Udvarról történő bejövetel

Az udvarról történő beérkezést követően javasolt a gyermekek bőrének langyos vízzel történő leöblítése vagy lezuhanyoztatása.

Ez eltávolítja a naptejre rátapadt homokot, port és az izzadságot, kellemesebb közérzetet biztosít, valamint hozzájárulhat a nyugodtabb pihenéshez és könnyebb elalváshoz.

Munkaszervezés

A tartós hőség a dolgozók fizikai és szellemi teljesítőképességét is csökkentheti.

Ezért fontos:

- a rendszeres folyadékpótlás biztosítása,
- lehetőség szerint óránként rövid pihenőidő biztosítása,
- árnyékos, hűvösebb pihenőhely használata,
- zuhanyozási lehetőség biztosítása.

Extrém hőség esetén az intézményvezető megvizsgálhatja, hogy a munkaszervezés átmeneti módosításával miként csökkenthető a dolgozók hőterhelése. Ennek egyik lehetősége lehet a közvetlen gyermekcsoportban töltött idő átmeneti csökkentése, amennyiben ez a biztonságos működés mellett megvalósítható.

A bölcsődei dajkák, konyhai és gazdasági dolgozók esetében is törekedni kell a hőterhelés csökkentésére.

A bölcsőde épületében dolgozó soha ne tartózkodjon egyedül.

Vizes játékok a bölcsődében

Mikor?

- délelőtti órákban,

- árnyékos helyen,
- inkább többször rövid ideig.

Mivel?

- párapu,
- vizes topogó,
- locsolókanna,
- nagyobb tálak,
- vödörök,
- szivacshengerek.

Lehetőség van számos egyszerű vízi játékra:

- vizes ecsettel festés a járdára,
- locsolókannával öntözés,
- szivacssal vízfordítás,
- szivacshajók úsztatása,
- növények permetezése vízzel.

A permetező flakont ne használjuk a gyermekek arcának permetezésére!

Felügyelet

- A gyermekek egyetlen pillanatra sem maradhatnak felügyelet nélkül.
- Egyszerre csak annyi gyermek pancsoljon, amennyi biztonságosan felügyelhető.

Higiéné

- A topogót folyamatosan tisztán kell tartani.
- A leveleket és egyéb szennyeződésekkel rendszeresen el kell távolítani.

Napvédelem

- A pancsolás helyét mindig árnyékolni kell.
- Minden gyermek számára biztosítsunk kalapot vagy sapkát.

Naptej használata

A naptejet lehetőség szerint a gyermekek már otthon, indulás előtt kapják meg.

Fontos tudni, hogy a fényvédő krémnek időre van szüksége ahhoz, hogy megfelelő védelmet biztosítson, ezért közvetlenül a kertbe indulás előtt történő bekenés kevésbé hatékony.

A naptejet megfelelő mennyiségben kell felvinni, mert a túl vékony réteg jelentősen csökkenti a védelem hatékonyságát.

A napvédő hatása izzadás, törölközés és pancsolás során fokozatosan csökken, ezért szükség esetén ismételten alkalmazni kell.

A faktorszám (SPF) nem perceket jelent, hanem a fényvédő képességét jelzi. A magasabb faktorszám nagyobb védelmet biztosít az UVB-sugárzás ellen, ugyanakkor nem helyettesíti az árnyékot, a megfelelő ruházatot és a tűző nap kerülését.

Étrend

A nagy hőségben célszerű olyan ételeket tervezni, amelyek:

- könnyebben emészthetők,
- több idénygyümölcsöt és zöldséget tartalmaznak,
- elkészítésük nem igényel hosszabb sütőhasználatot, így kevésbé növelik a konyha hőmérsékletét.

Szülőkkel való együttműködés

Tájékoztatás

Tájékoztassuk a családokat a hőség idején bevezetett intézkedésekről és azok indokairól.

Mit kérhetünk a szülőktől?

- könnyű, jól szellőző ruházat,
- napvédő sapka,
- váltóruha biztosítása,
- a gyermek otthoni naptejgel történő bekenése.

Együttműködés

Amennyiben a család meg tudja oldani, a legmelegebb napokon lehetőség szerint korábban vigyék haza gyermeküket.

Hazamenetelkor

Érdemes röviden tájékoztatni a szülőt:

- hogyan viselte a gyermek a meleget,
- mennyit ivott,
- részt vett-e vízi játékban vagy más hűsítő tevékenységben.

Összegzés

A hőségriadó idején a gyermekek biztonsága, jólléte és a dolgozók egészségének megóvása közös felelősségünk. Bízunk benne, hogy ajánlásunk segítséget nyújt a bölcsődék számára a helyi sajátosságokhoz igazodó, biztonságos és gyermekközpontú gyakorlat kialakításában.