

HITZESCHUTZ IN DER KITA

Aufgrund ihres Umgangs mit besonders gefährdeten Bevölkerungsgruppen wie Kindern und älteren, kranken oder pflegebedürftigen Menschen sind soziale Einrichtungen in besonderem Maße von den Auswirkungen von extremen Wetterereignissen betroffen. Eine ausreichende Vorbereitung sowie ein einheitliches Handlungskonzept im akuten Eintrittsfall sind daher essenziell für eine gelungene Bewältigung der neuen Herausforderungen.

Einige der hier aufgeführten Maßnahmen sind für Sie sicher bereits selbstverständlich; sehen Sie diese Empfehlungen als Ergänzung zu der guten Arbeit, die Sie bereits leisten. Ziel ist es, Ihnen mit diesem Merkblatt eine solide Grundlage zur Verfügung zu stellen.

Sonnenschutz

- Vermeiden Sie die Mittagssonne im Sommer, wenn die Sonneneinstrahlung am stärksten ist. In der Zeit von 11:00 – 15:00 Uhr sollten sich Kinder nicht in der Sonne aufhalten.
- Einrichtung von Schattenplätzen im Freien als Rückzugsorte vor direkter Sonneneinstrahlung, z.B. natürlicher Sonnenschutz durch Baumpflanzungen im (Vor-)Garten und Innenhof oder künstliche Sonnenschutzvorrichtungen wie Sonnensegel, Pavillons, etc.
- Verdunkelung von Fenstern, idealerweise von außen.
- Nach Möglichkeit Anbringen von äußeren Sonnenschutzvorrichtungen oder UV-Schutzfolie an Fenstern bzw. wenn nicht möglich: Anbringen von inneren Sonnenschutzvorrichtungen wie Vorhängen.
- Schutz vor UV-Strahlung durch angepasste Kleiderwahl bei den Kindern – Informieren Sie die Eltern, um diese entsprechend zu sensibilisieren:

Der Kopf, insbesondere auch Gesicht, Nacken und Ohren sind sehr empfindlich. Achten Sie deshalb darauf, dass Kinder in der Sonne immer einen Hut, eine Kappe oder ein Tuch mit Schirm und Nackenschutz tragen. Eine kindgerechte Sonnenbrille sollte nicht fehlen.

Die Kleidung sollte luftig und nicht zu eng sein und möglichst viel vom Körper bedecken. Langärmelige Hemden oder T-Shirts und weit geschnittene, möglichst lange Hosen sind ideal. Helle Kleidungsstücke reflektieren das Sonnenlicht.

Alle nicht geschützten Körperteile wie Hände, Gesicht, Fußrücken sollten durch Sonnenschutzmittel geschützt werden. Sonnenschutzmittel sollte eine halbe Stunde bevor es nach draußen geht, aufgetragen werden. Verwenden Sie nur speziell für Kinder geeignete Sonnenschutzmittel. Cremes und Lotionen trocknen die Kinderhaut weniger aus als zum Beispiel Gele. Das Sonnenmittel sollte UV-A- und UV-B-Strahlen blocken mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30.

Kinder sind besonders hitzevulnerabel (= hitzeempfindlich). Je jünger das Kind ist, desto empfindlicher und schutzbedürftiger ist es gegenüber Hitze. In den ersten 12 Lebensmonaten sollte ein Kind gar keiner direkten Sonnenbestrahlung ausgesetzt sein.

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

- Bei Temperaturen über 30 °C kann die doppelte bis dreifache Trinkmenge nötig sein, um eine ausgeglichene Flüssigkeitsbilanz bei Kindern zu garantieren. Für Kinder im Alter zwischen 1 – 15 Jahren gilt pro Tag eine Trinkmenge von ca. 0,8 – 1,5 L.
- Am besten eignen sich Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie Saftschorlen (ein Teil Saft und drei Teile Wasser). Die Getränke sollten kühl, aber nicht eiskalt sein. Trinkgefäße sind im Freien zum Schutz vor Insekten möglichst abzudecken.
- Auch das Aufstellen eines Wasserspenders, an dem sich alle jederzeit bedienen können, kann zum Trinken animieren.
- Zu jeder Mahlzeit sollte ein Getränk angeboten werden. Zudem ist es sinnvoll, Getränke generell bereitzustellen und die Kinder zwischendurch immer wieder ans Trinken zu erinnern. Ein abwechslungsreiches Getränkeangebot, bunte Gläser oder Strohhalme helfen dabei.
- Die Kinder sollten immer wieder zum Trinken aufgefordert und daran erinnert werden, genug zum Trinken für den Schultag einzupacken. Auch während des Unterrichts sollten die Kinder trinken; evtl. können gemeinsame Trinkpausen eingelegt werden.
- Rechtzeitige Umstellung des Essensplans oder, wenn nicht kurzfristig möglich, Kaufen und Anbieten von zusätzlicher leichter, wasserreicher Kost (z.B. Gurken, Wassermelonen).

Möglichkeiten zur Abkühlung

Kinder schwitzen weniger als Erwachsene und geben dadurch weniger Wärme ab. Andererseits erzeugen sie bei körperlichen Aktivitäten mehr Stoffwechselwärme als Erwachsene. Bei extremer Hitze und großer Anstrengung gelingt es dem kindlichen Körper dann oft nicht mehr, seine Temperatur genügend abzusenken. Die Folge können Hitzeerschöpfung oder sogar ein Hitzschlag sein.

- Wenn Kinder bei hohen Temperaturen draußen spielen oder Sport treiben, ist Abkühlung wichtig. Wasser eignet sich besonders gut für eine Abkühlung. In schattigen Außenbereichen können z. B. Wasserspiele oder Rasensprenger installiert werden.
- Kinder müssen nach dem Planschen erneut mit Sonnenschutzmittel eingecremt werden. Kleine Kinder kühlen auch bei hochsommerlichen Temperaturen im Wasser recht schnell aus. Deshalb ist handwarmes Wasser besser geeignet, die Badezeit sollte begrenzt und nach dem Baden möglichst schnell die nasse Kleidung der Kinder gewechselt werden.
- Hitzebelasteten Kindern schnell Kühlung verschaffen. Hier helfen z. B. kühle Kompressen auf die Stirn oder nasse Handtücher in den Nacken.

Räumlichkeiten kühl halten

- Alle Räume sollten möglichst kühl gehalten werden. Ab 27 °C sind geeignete Maßnahmen zur Kühlung zu ergreifen.
- Ist die Temperatur im Freien erstmal höher als drinnen, empfiehlt sich in den frühen Morgenstunden oder – wenn möglich – in den späteren Abendstunden zu lüften, um die Räume zu kühlen. Durch eine Querlüftung verteilt sich die kühle Luft besonders schnell in der ganzen Einrichtung. Evtl. kann hier eine automatische Fenstersteuerung zur Nachtlüftung gute Dienste leisten.

- Dies gilt möglichst für alle Fenster, außer die nach Norden ausgerichteten. Zur Verschattung können innen Rollos, Jalousien, Vorhänge oder Sonnenschutzfolie aus schwer entflammenden Materialien angebracht werden. Von außen angebrachte Verschattungsmöglichkeiten wie Außenrollläden oder Markisen sind besonders wirksam.
- Verdunstungsquellen schaffen, indem nasse Tücher im Raum oder auch vor den Fenstern aufgehängt werden.
- Alle nicht benötigten Elektrogeräte sollten ausgeschaltet werden, Stand-by-Schaltungen sind zu vermeiden und die Ladegeräte von der Stromversorgung zu trennen.
- Wenn eine Klimaanlage vorhanden ist, sollte diese nicht zu kalt eingestellt (Erkältungsgefahr) sowie Türen und Fenster möglichst geschlossen sein. Um die Gefahr einer Unterkühlung auszuschließen, halten sich am besten weder Kinder noch das Personal im unmittelbaren Luftzug dieser Geräte auf.
- Falls es praktikabel ist, sollten die Kinder während einer Hitzewelle im kühlestem Raum der Einrichtung schlafen. Je höher die Temperaturen im Raum, desto dünner und luftiger sollte die Schlafkleidung sein. Leichte Baumwollaken sind ausreichend. Plüschtiere und zusätzliche Kissen speichern die Wärme und sollten an besonders heißen Tagen am besten aus den Betten entfernt werden.

Gestaltung von Gebäude und Außenbereich

- Es gibt verschiedene Maßnahmen, mit denen das Aufheizen von Gebäuden wirksam verhindert werden kann. Dazu gehört die Wärmeschutzverglasung der Fenster sowie die Dämmung der Fassade und des Daches, ggf. auch die Installation von Kälte- und Klimaanlage.
- Kinder und auch Mitarbeitende brauchen im Freien Orte, an denen sie der direkten Sonneneinstrahlung nicht ausgesetzt sind. Hierzu können – falls möglich – künstliche Sonnenschutzvorrichtungen wie Sonnensegel angebracht werden, die damit den Sandkasten oder Bereiche des Schulhofes verschatten. Auch die Aufstellung eines (mobilen) Pavillons ist denkbar. Natürliche Schattenspenden sind Bäume. Ist generell eine Änderung des Außenbereiches in Planung, sind vielleicht auch Baumpflanzungen möglich.
- Asphaltierte oder betonierte Flächen im Außenbereich sind am besten zu vermeiden oder ggf. zu entsiegeln. Hilfreicher gegen Hitze ist es, wenn die Flächen begrünt sind, da Pflanzen die Außenluft durch Verdunstung abkühlen. Gegebenenfalls ist mittelfristig auch eine Begrünung des Dachs und der Fassaden mit klimaangepassten Pflanzenarten möglich, da diese Pflanzen hier zusätzlich die Gebäudehülle vor Sonnenstrahlen abschirmen.
- Insbesondere in Kitas können geeignete Wasserflächen oder Wasserspiele für die Kinder angelegt werden. In Schulen kann die Installation eines Trinkwasserbrunnens eine gute Maßnahme sein, da eine solche Einrichtung die Kinder zum Trinken animiert.

Achten Sie auf Hitzewarnungen im Radio, im Fernsehen, in der Zeitung und im Internet oder verfolgen Sie die Temperaturentwicklung per App. Hier finden Sie die offizielle Seite für Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes:

[Wetter und Klima - Deutscher Wetterdienst - Landkreiswarnungen aktuell](#)