

RUTINE FOR BARN OG KULDE

Mål:

- Sikre trygg utelek for barn ved lave temperaturer

Bakgrunn:

- Det finnes ingen nasjonale anbefalinger for når det er tilrådelig å la barn oppholde seg ute om vinteren i streng kulde. Den følte temperaturen vil være avhengig av både vindhastighet og luftfuktighet, i tillegg til selve lufttemperaturen.
- Det er viktig å ta hensyn til at små barn har dårligere varmeregulering enn voksne. Barn har større kroppsoverflate i forhold til volum enn voksne, og er derfor mer utsatt for forfrysninger og alvorlig nedkjøling.



Råd og retningslinjer:

- Barn under 3 år bør holdes innendørs ved minus 10 grader effektiv temperatur. Unngå også soving utendørs under denne temperaturen.
- Større barn kan oppholde seg ute i noe lavere temperatur, men man skal alltid være oppmerksom på faren for forfrysninger. Det skal alltid gjøres en vurdering i forhold til effektiv temperatur, type aktivitet og hvor lenge barna skal oppholde seg ute. De voksne skal hele tiden holde barna under oppsikt og sørge for at de holder seg i bevegelse.
- De voksne sørger for god bekledning med flere lag, gjerne ull innerst, et mellomlag og vindtett ytterst.
- Barna bør være i kontinuerlig aktivitet, og oppholdet bør være av kort varighet. Dersom barna ikke klarer å opprettholde aktivitet, er sutrete eller slitne bør man ta dem inn.
- De voksne må følge nøye med på at barna ikke pådrar seg forfrysninger på utsatte steder som nese, ører, fingre og tær. Dersom det er tegn til begynnende forfrysning, må barna oppholde seg innendørs resten av dagen.
- Bleiebarn må ha tørr bleie.
- Barna bør spise kort tid før de går ut.
- Dersom det blåser og er kaldt kan barnas ansiktshud fort bli tørr. Unngå å vaske barnas ansikter veldig på kalde dager, da det naturlige fettlaget gir en viss beskyttelse mot kulde.
- Dersom det skal anvendes kuldekrem, må den være fet, vannfri og påføres i et tynt lag minst en halvtime før oppholdet ute.

Effektiv temperatur

Den anbefalte kuldegrensen forutsetter vindstille vær. Vind og høy luftfuktighet gir økt risiko for forfrysning og alvorlig nedkjøling. Sammenheng mellom temperatur og vind, og følt/effektiv temperatur finnes på www.yr.no. Hold musepekeren på gradeangivelsen på værmeldingen for angitt sted og få opplyst temperatur.

Det er effektiv temperatur som skal være gjeldende i vurderingen om barna kan være ute, se tabellen.

		Lufttemperatur											
		5°	0°	-5°	-10°	-15°	-20°	-25°	-30°	-35°	-40°	-45°	-50°
Vindstyrke (m/s)		Indeks											
Svak vind	1,5	4	-2	-7	-13	-19	-24	-30	-36	-41	-47	-53	-58
	3	3	-3	-9	-15	-21	-27	-33	-39	-45	-51	-57	-63
Lett bris	4,5	2	-4	-11	-17	-23	-29	-35	-41	-48	-54	-60	-66
	6	1	-5	-12	-18	-24	-31	-37	-43	-49	-56	-62	-68
Laber bris	7,5	1	-6	-12	-19	-25	-32	-38	-45	-51	-57	-64	-70
	9	0	-7	-13	-20	-26	-33	-39	-46	-52	-59	-65	-72
Frisk bris	10,5	0	-7	-14	-20	-27	-33	-40	-47	-53	-60	-66	-73
	12	-1	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-54	-61	-68	-74
Liten kuling	13,5	-1	-8	-15	-21	-28	-35	-42	-48	-55	-62	-69	-75
	15	-1	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-63	-70	-76
Stiv kuling	16,5	-2	-9	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-57	-63	-70	-77
	18	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-43	-50	-57	-64	-71	-78
Sterk kuling	19,5	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-79
	21	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-59	-66	-73	-80
Liten storm	22,5	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-59	-66	-73	-80
	24	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-60	-67	-74	-81

Lys blå: fare for forfrysninger kan forekomme

Mørk blå: fare for forfrysninger etter 10 minutter

Rød farge: fare for forfrysninger etter mindre enn 2 minutter

Kilder:

- <https://www.trondheim.kommune.no/org/byutvikling/miljoenheten/faktaark-om-natur-miljo-og-helse/kulde-og-barn/>
- <https://norskluftambulans.no/barn-og-kulde/>

