

Barn og kulde

Det er mange foreldre som lurer på om det finnes noen nedre grense for når barn og elever må holdes inne i kulda.

Det kan ikke gis noe generelt svar, siden den følte temperaturen vil være avhengig av både vindhastighet og luftfuktighet, i tillegg til selve lufttemperaturen. I Trysil har vi stort sett kalde og stabilt tørre vintre, uten noe særlig vind. Selv om vi også har noen milde perioder gjennom vinteren.

Påkledningen er avgjørende for om barna kan være ute i kaldt vær. Dette forutsetter at barnet kler seg varmt, har vindtette ytterplagg, lue, skjerf og votter - og sist, men ikke minst - er i bevegelse (leker). Det er også viktig at barna holder seg tørre når det er kaldt.

Bleiebarn må ha tørre bleier.

Spedbarn og småbarn har større kroppsoverflate i forhold til volum enn voksne og vil tåle kulden dårligere. Små barn har ofte heller ikke mulighet til å si fra om at de er kalde.

Trysil Friluftsbarnhage kommer derfor til å dele barnegruppen i to. En gruppe for de minste barna under 3 år og en gruppe for de eldste. Dette gjelder særlig om vinteren under de kaldeste periodene.

Gruppe 1 med de mindste barna vil da i hovdsak oppholde seg nede i barnhage området ved skolen. Der de kan være ute i kortere perioder, ellers vil de oppholde seg inne i barnhagebygget når det er veldig kaldt.

Ved ekstrem kulde vil også de eldste barna ha mulighet til å oppholde seg nede i barnhage området og i barnhagebygget. Ellers har de en vinterisolert trelavvo oppe i uteområdet som de har mulighet til å være i, i den vil det være en vedkomfyr der man kan lage mat på eller steke boller i.

Det er også viktig at barna har med tilstrekkelig skift, slik at de kan bytte til tørt tøy i løpet av dagen. Trysil friluftsbarnhage vil ha som rutine at barna alltid har tørt skiftetøy opp i trelavvoen i uteområdet.

Her er noen råd som er kjekke å ha med seg når barna skal være ute i kaldt vær:

- ✓ Større barn kan oppholde seg ute i noe lavere temperaturer, men vær oppmerksom på faren for forfrysninger. Det må alltid gjøres en vurdering i forhold til effektiv temperatur, type aktivitet, og hvor lenge barna skal være ute.
- ✓ Voksne må hele tiden holde barna under oppsikt, og sørge for at de holder seg i bevegelse.
- ✓ Sørg for god bekledning med ull innerst/vindtett ytterst. Dekk nese og munn med skjerf/buff. Viktig å kle slik at barna fortsatt har god bevegelse.
- ✓ Barna bør være i aktivitet kontinuerlig, unngå lang stillesitting.
- ✓ Oppholdet ute bør være av kort varighet.
- ✓ Voksne må følge nøye med på at barna ikke pådrar seg forfrysninger på utsatte steder som nese, ører, fingre og tær.
- ✓ Bleiebarn må ha tørr bleie.
- ✓ Barna bør spise kort tid før de går ut.

- ✓ Dersom det skal anvendes kuldekrem, må den være fet, vannfri og påføres i et tynt lag på kvelden. Ikke vask barnets ansikt neste morgen.
- ✓ Unngå å vaske ansiktet på barna på kalde dager, da det naturlige fettlaget gir en viss beskyttelse mot kulde.

Kaldt vær byr på ekstra utfordringer for barn med astma og luftveisplager. Men med riktig medisinerings og kuldebeskyttelse kan de likevel ferdes ute.

Hva er effektiv temperatur?

Den anbefalte kuldegrensen forutsetter vindstille vær. Vind og høy luftfuktighet gir økt risiko for forfrysninger og alvorlig nedkjøling, men den kombinasjonen opptrer heldigvis sjelden i Trysil. Sammenhengen mellom temperatur og vind og følt/effektiv temperatur finnes på www.yr.no. Tabellen viser for eksempel at minus 10° C og svak vind, 3m/s, gir effektiv temperatur på minus 15°C. Øker vinden til laber bris, 9 m/s, er effektiv temperatur minus 20°C.

Det er derfor effektiv temperatur som må være avgjørende i vurderingen av om barna kan være ute.

Når lufttemperaturen er lav, oppleves det kaldere i fuktig luft (ved kysten) enn i tørr luft (i innlandet) Når temperaturen synker til under minus 15-20 °C er luftfuktigheten uansett lav, og har dermed liten innvirkning på opplevelsen av kulde.

Det er derfor vanskelig å sette en absolutt grense, for man må alltid vurdere en kombinasjon av lufttemperatur, fuktighet, vind og alder. Er det kaldt, vindfullt og vått blir kuldeeffekten sterkere enn om det er stille og tørt. Man må ikke se seg blind på gradestokken.