Barn og vinterkulde.



**Sjekkliste før barna går ut:**

* Effektive kuldegrader
* Barnas aktivitetsnivå
* Barnas alder
* Har barna varme nok klede(om ikkje bruk bhg. låneklede)
* Barnas allmenntilstand

**Sjekkliste når barna er ute:**

* Vurder leik og utesoving i kvart enkelt tilfelle.
* Legg merke til endring i humør eller aktivitet. Barn og spesielt de minste, seier ikkje bestandig i frå om dei blir kalde.
* Passive barn blir fortare kalde enn aktive.
* Sveitte eller våte vottar og sko gjer at barna fortare blir kalde.

**![C:\Users\Lene\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\ZPY23BAX\MC900285788[1].wmf]()KULDE OG UTETID**

Det finnes kanskje like mange meiningar om barn, påkledning og temperaturgrenser for uteleik som det finnast foreldre, og det finnes ingen absolutte retningslinjer ein kan lene seg på. Grunnen er nok at det er så mange ulike faktorar som spiller inn når ein skal vurdere om barn kan vere ut i kaldt vintervær.

Risikoen for nedkjøling og frostskader er avhengig av mange ting:

* Alder på barna
* kor mange minusgrader
* vindforhold
* klede og utstyr
* kva for aktivitet skal skje?

Det viktigaste å tenke på når barna skal ut vinterstid, er at dei er kledd etter forholda, og at dei ikkje er/blir våte. Dessutan har vindforholda mykje å si. Jo meir vind jo meir aukar faren for nedkjøling og frostskader.

Me må hugse på at risikoen for frostskader og nedkjøling er større for barn enn for vaksne, fordi barn har mindre underhudsfett til isolasjon, lågare energireserver og større kroppsflate i forhold til vekt, og dermed har større varmetap.
Vindtette og varmeisolerande klede vil halde på eit tjukt luftlag inntil kroppen og dermed halde på varmen. Våte klede og fottøy mister mykje av isoleringsevna, og varmetapet kan nesten bli like stort som om huda var bar.

**RETNINGSLINJER:**

* Barn under 3 år ikkje skal vere ute når det er under 12 minusgrader. Er det vind bør dei ikkje vere ute når det er under 10 minusgrader.
* Barn over 3 år kan vere ute dersom det er varmare enn 15 minusgrader og det ikkje er vind.
* Me vaksne må følge med på om nokon av barna blir kalde, våte eller passive. Barn bør få gå inn når dei ønskjer det!
* Soving ute i vogn: barna leggas inne om det er kaldare enn 13-14 minus.
* Ved mykje vind bør barna haldas inne også ved høgare temperaturar!

Frisk luft er godt for alle, og fysisk leik ute er ein nødvendig del av barnehagekvardagen. Dei fleste stader i Norge er det heldigvis få dagar i løpet av året det er så kaldt at det er nødvendig å halde barna inne heile dagen.

Aslaug 15.01.21