



Barns arbeidsmiljø i skoler og barnehager

Tips nr. 6 – Januar 2013

UT I KULDA

FYSISK AKTIVITET ER VIKTIG - OGSÅ OM VINTEREN NÅR DET ER KALDT!

Folkehelsekontoret mottar ofte henvendelser fra barnehager og skoler som lurer på om det finnes noen nedre grense for når barn og elever må holdes inne i kulda. [Video](#) fra Helsedir.

- ✚ Det kan ikke gis noe generelt svar, siden både temperatur, vindhastighet og luftfuktighet er av betydning. Hvordan barna er kledd er også avgjørende for om de kan være ute eller ikke. Kuldekrem vil beskytte huden noe mot forfrysninger.
- ✚ Det er viktig at voksne holder et våkent øye med barna, og sørger for at de er i aktivitet. Små barn bør sjekkes regelmessig, i nakken og på hendene, at det ikke er for kaldt. Dersom man ikke passer godt nok på kan barna få frostskafer.
- ✚ Spedbarn og småbarn har større kroppsoverflate i forhold til volum enn voksne og tåler derfor dårligere kulde. Små barn har ofte heller ikke mulighet til å si fra om at de er kalde. Det anbefales ikke at barn ligger ute når det er kaldere enn minus 10 grader.

Så lang tid tar det å forfryse i minutter

Minutter Temperatur

Vind m/s -15° -20° -25° -30° -35° -40° -45° -50°

2,5 m/s	*	*	22	15	11	8	7	6
5,0 m/s	*	*	14	10	7	6	5	4
7,5 m/s	*	18	11	8	6	4	4	3
10,0 m/s	42	14	9	6	5	4	3	2
12,5 m/s	27	12	8	5	4	3	2	2
15,0 m/s	22	10	7	5	3	3	2	2
17,5 m/s	18	9	6	4	3	2	2	2
20,0 m/s	16	8	5	4	3	2	2	1

*= usannsynlig med forfrysninger.

- ✚ Kaldt vær byr på ekstra utfordringer for både barn og voksne med astma og luftveislager. Med riktig medisinerings og kuldebeskyttelse kan de likevel ferdes ute. Kulda alene er ofte ikke det største problemet. Det er viktig å huske på at det i kaldt vær ofte er mer luftforurensing, særlig i byer og langs sterkt trafikkerte veier, noe som kan forverre tilstanden til personer med nedsatt lungekapasitet. [Varsling av luftkvalitet](#)

Info iht. kravene i § 10 Muligheter for aktivitet og hvile m.v. i forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler!

Mer info? Se <http://veileder.fmh.no>, se temasider: [Kulde](#)
Spørsmål? Kontakt Miljørettet helsevern på tlf. 67503220/67503221

SLIK FINNER MAN «FØLT» TEMPERATUR

At yr.no viser «følt» temperatur i varslene sine er for mange en godt bevart hemmelighet. Hold musepekeren over temperatur-tallet i «værboксene» da kommer det opp en tekst som viser hvor kaldt været «føles»:

Sandvika, Bærum (Akershus)

I dag, fredag 18.01.2013

Tid	Varsel	Temp.	Nedbør	Vind
kl 10–12		-10°	0 mm	Flau vind, 2 m/s fra nord
kl 12–18		-9°	0 mm	Flau vind, 2 m/s fra nord-nordøst
kl 18–24		-11°	0 – 0,1 mm	Flau vind, 2 m/s fra nord-nordøst

I morgen, lørdag 19.01.2013

Tid	Varsel	Temp.	Nedbør	Vind
kl 0–6		-12°	0 – 0,1 mm	Flau vind, 2 m/s fra nord-nordvest
kl 6–12		-12°	0 – 0,1 mm	Flau vind, 2 m/s fra nord-nordvest
kl 12–18		-12°	0 mm	Svak vind, 2 m/s fra nordvest
kl 18–24		-13°	0 mm	Svak vind, 3 m/s fra nordvest

Temperatur: -10°
Følt temperatur -13°
Gjelder for: kl 10

Temperatur: -10°, Følt temperatur -13°, Gjelder for: kl 10

