



## Kulde og barn – råd og anbefalinger fra Miljørettet helsevern

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. Rådene i dette skrivet er derfor generelle og ment å være veiledende og til hjelp i barnehagens vurderinger. Skrivet tar utgangspunkt i et tilsvarende skriv utarbeidet av Trondheim kommune.

### Små barn er mer utsatt for forfrysninger enn voksne

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.

### Effektiv temperatur

I Kristiansand settes veiledende grenser i henhold til følt/effektiv temperatur. Det er effektiv temperatur som må være avgjørende i vurderingen av om barna kan være ute, men også luftfuktigheten vil ha betydning for opplevd kulde under de temperaturgrenser vi anbefaler. Når lufttemperaturen er lav, oppleves det kaldere i fuktig luft (ved kysten) enn i tørr luft (i innlandet). Våre anbefalinger er tilpasset et kystklima.

Sammenhengen mellom temperatur og vind og følt/effektiv temperatur i Kristiansand finnes på [www.yr.no](http://www.yr.no). Hold musepekeren på gradangivelsen på værmeldingen for angitt sted og få opplyst følt temperatur. Se evt. tabellen nederst i dokumentet.

### Veiledende råd

- Barn under 3 år bør holdes innendørs ved minus 10 °C effektiv temperatur. Unngå også soving utendørs i barnevogn, pulk o.l.
- Større barn kan oppholde seg ute i noe lavere temperaturer (ned mot minus 15 °C, effektiv temperatur), 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

### Råd som må være kjent for voksne med ansvar for barn ute i kaldt vær

- Sørg for god bekledning med ull innerst og vindtett ytterst. Dekk gjerne nese og munn med skjerf eller hals.
- Barna bør være i aktivitet kontinuerlig.
- 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 minimum en halv time før oppholdet ute. Det er ingen sikker dokumentasjon på at kuldekrem beskytter mot frostskafer, men den beskytter huden mot uttørring.
- Unngå å vaske ansiktet på barna på kalde dager, da det naturlige fettlaget gir en viss beskyttelse mot kulde.

## Kulde og barn - omregningstabell til effektiv temperatur

Tabellen viser hvordan den effektive temperaturen varierer med den observerte temperaturen (i 2 meters høyde over bakken) og den observerte vindstyrken (i 10 meters høyde over bakken). Tabellen tar ikke hensyn til luftfuktighet.

Vindstyrke	Lufttemp.	5	0	-5	-10	-15	-20	-25
	Vind m/s	Effektiv temperatur						
Svak vind	1,5	4	-2	-7	-13	-19	-24	-30
	3	3	-3	-9	-15	-21	-27	-33
Lett bris	4,5	2	-4	-11	-17	-23	-29	-35
	6	1	-5	-12	-18	-24	-31	-37
Lager bris	7,5	1	-6	-12	-19	-25	-32	-38
	9	0	-7	-13	-20	-26	-33	-39
Frisk bris	10,5	0	-7	-14	-20	-27	-33	-40
Liten kuling	12	-1	-7	-14	-21	-27	-34	-41
	13,5	-1	-8	-15	-21	-28	-35	-42
Stiv kuling	15	-1	-8	-15	-22	-29	-35	-42
	16,5	-2	-9	-15	-22	-29	-36	-43
Sterk kuling	18	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-43
	19,5	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44
	21	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44
Liten storm	22,5	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45
	24	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45

Sist revidert 25.05.16