



Råd og veiledning til barnehager og skoler

Tips om utelek i kulda og luftkvalitet

Alle skoler og barnehager skal være godkjent av Folkehelsekontoret og følge regelverket i [forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler](#)

I § 10 står det; *virksomheten skal planlegges og drives slik at den dekker ulike behov for aktivitet og hvile.*

Hva betyr dette i praksis?

Fysisk aktivitet er viktig - også om vinteren når det er kaldt!

Tilpass utetiden etter vær og vind. Sjekk denne [Video](#) fra Helsedirektoratet.

Sjekk [luftkvaliteten](#)

Det kan ikke gis noe generelt svar, siden både temperatur, vindhastighet og luftfuktighet er av betydning. Følt temperatur er kaldere enn det som står på gradestokken.

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 barn/elever 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 sover ute, når det er kaldere enn minus 10 grader.

Kaldt vær byr på ekstra utfordringer for både barn og unge med astma og luftveisplager. Med riktig medisinerings og kuldebeskyttelse kan de likevel ferdes ute. Kulda alene er ofte ikke det største problemet.

Følt temperatur jfr. Vindavkjølingsindeks	Faregrad	Virkning på kroppen	Gode råd
0 til -10	Liten	Svakt ubehag.	Kle deg varmt med tanke på utendørstemperaturen.
-10 til -25	Moderat	Ubehagelig. Bar hud føles kald. Fare for unormal lav kroppstemperatur (hypotermi) ved lengre opphold uten passende beskyttelse.	Kle deg varmt. Det er viktig med vindtette ytterplagg. Husk hodeplagg, skjerf og votter. Vær i bevegelse.
-25 til -45	Stor	Fare for forfrysninger. Pass på fingre og tær, ansikt (spesielt nese og ører for følelseløshet og hvitfarge). Fare for unormal lav kroppstemperatur (hypotermi) ved lengre opphold uten passende beskyttelse.	Kle deg varmt, helst flere lag med vindtette ytterplagg. Dekk all bar hud, særlig ansikt og hender. Ha på hodeplagg, votter, skjerf. Finlandshette som dekker mye av ansiktet er en lur oppfinnelse. Unngå bar hud mot vinden. Vær i bevegelse.

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 barn og unge med nedsatt lungekapasitet.

Sjekk luftkvaliteten Bærum kommune på nettsiden [Varsling av luftkvalitet](#)

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