



Kulde og små barn

Bakgrunn

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. Se tabell for veiledende grenser i henhold til følt/effektiv temperatur.

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.

Veiledende råd

Barn under 3 år bør holdes innendørs ved minus 10 °C effektiv temperatur. Unngå også soving utendørs i banevogn/pulk ol.

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.

Råd som må være kjent for voksne som har ansvar for barn ute i kaldt vær.

- Sørg for god bekledning med ull innest og vindtett ytterst. Dekk nese og munn med skjerv / buff
- 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 opphold ute

- Unngå å vaske ansiktet på barna på kalde dager, da det naturlige fettlaget gir en viss beskyttelse mot kulde

Effektiv temperatur

Den anbefalte kuldegrensen forutsetter vindstille vær. Vind og høy luftfuktighet gir økt risiko for forfrysninger og alvorlig nedkjøling. Sammenhengen mellom temperatur og vind og følt / effektiv temperatur finnes på www.yr.no. Hold musepekeren på gradeangivelsen på værmeldingen for angitt sted, og få opplyst følt temperatur. En omregningstabell finnes på www.met.no. Bruk søkeord "vindavkjøling". Tabellen viser for eksempel at minus 10 °C og svak vind, 3 m/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 må være avgjørende i vurderingen av om barna kan være ute. Se tabell på neste side.

Når lufttemperaturen er lav, oppleves det kaldere i fuktig luft (ved kysten) enn i tørr luft (i innlandet). Når temperaturen synker til minus 15-29 10 °C

Tabellen viser eksempel på følt / effektiv temperatur ved ulike vindhastigheter og lufttemperaturer (kilde: yr.no)

Lys blå: Fare for forfrysninger kan forekomme

Mørk blå: Fare for forfrysning etter 10 min

Rød: Fare for forfrysning etter mindre enn 2 minutter

Lufttemperatur, °C		5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50
Vindstyrke, m/s													
							<i>Indeks</i>						
Svak vind	1,5	4	-2	-7	-13	-19	-24	-30	-36	-41	-47	-53	-58
	3,0	3	-3	-9	-15	-21	-27	-33	-39	-45	-51	-57	-63
Lett bris	4,5	2	-4	-11	-17	-23	-29	-35	-41	-48	-54	-60	-66
	6,0	1	-5	-12	-18	-24	-31	-37	-43	-49	-56	-62	-68
Laber bris	7,5	1	-6	-12	-19	-25	-32	-38	-45	-51	-57	-64	-70
	9,0	0	-7	-13	-20	-26	-33	-39	-46	-52	-59	-65	-72
Frisk bris	10,5	0	-7	-14	-20	-27	-33	-40	-47	-53	-60	-66	-73
Liten kuling	12,0	-1	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-54	-61	-68	-74
	13,5	-1	-8	-15	-21	-28	-35	-42	-48	-55	-62	-69	-75
Stiv kuling	15,0	-1	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-63	-70	-76
	16,5	-2	-9	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-57	-63	-70	-77
Sterk kuling	18,0	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-43	-50	-57	-64	-71	-78
	19,5	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-79
	21,0	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-59	-66	-73	-80
Liten storm	22,5	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-59	-66	-73	-80
	24,0	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-60	-67	-74	-81