

FAKTAARK 60: Kulde og barn

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.



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.

De minste barna vil også være i mindre fysisk aktivitet med tykke vinterklær på.

Ta hensyn til effektiv temperatur

I Trondheim settes veiledende grenser i henhold til følt/effektiv temperatur. Yr.no viser to temperaturer; en hovedtemperatur og en «føles som» temperatur.

- [Yr.no: Temperatur og vind og følt/effektiv temperatur i Trondheim](#)
- [Yr.no: Forklaring av effektiv temperatur og «føles som»](#)

Effektiv temperatur tar høyde for den kjølede effekten av den aktuelle vindstyrken, men tar ikke høyde for at såkalt kystklima med høy luftfuktighet også forsterker opplevelsen av kulde. Våre anbefalinger oppgis i effektiv temperatur, og tar utgangspunkt i høy luftfuktighet.

Yr.no har også informasjon om når det er fare for forfrysning (for voksne) og om hvor lang tid det tar å forfryse i minutter.

- [Yr.no: Informasjon og tabeller for vindavkjøling og fare for forfrysning](#)

Veiledende råd

- Barn under 3 år bør holdes innendørs ved minus 10 °C effektiv temperatur (se under). 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.
- Sørg for god bekledning med ull innerst og vindtett ytterst. Dekk nese og munn med skjerf eller lignende.
- Barna bør være i kontinuerlig aktivitet.
- 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.
- Unngå å vaske ansiktet på barna på kalde dager da det naturlige fettlaget gir en viss beskyttelse mot kulde.

