**C:\Users\Lene\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\ZPY23BAX\MC900285788[1].wmfKULDE OG UTETID**   
  
Det finnes kanskje like mange meninger om barn, påkledning og temperaturgrenser for utelek, som det finnes foreldre. Det finnes ingen absolutte retningslinjer man kan lene seg på som barnehagestyrer om dette temaet. Grunnen er nok at det er så mange forskjellige faktorer som spiller inn når man skal vurdere om barn kan være ut i kaldt vintervær.

Risikoen for nedkjøling og frostskader er avhengig av mange ting. Alder på barna, hvor mange minusgrader, vindforhold, klær og utstyr, aktiviteter ute og uteområdets beliggenhet og miljø er noen faktorer som spiller inn i vurderingen.

Det viktigste å tenke over når barna skal ut vinterstid, er at de er kledd etter forholdene, og at de ikke er/blir våte. Dessuten har vindforholdene mye å si. Jo mer vind jo mer øker faren for nedkjøling og frostskader.

Man skal huske på at risikoen for frostskader og nedkjøling er større for barn enn voksne, fordi de har mindre underhudsfett til isolasjon, lave energireserver og større kroppsflate i forhold til vekt, og dermed har større varmetap.  
Vindtette og varmeisolerende klær vil holde på et tykt luftlag inntil kroppen og dermed holde på varmen. Våte klær og fottøy mister mye av isoleringsevnen og varmetapet kan nesten bli like stort som om huden var bar. Barn mister mye varme gjennom hodet, så det er viktig å dekke hodet for å beskytte dem mot kulden.

**RETNINGSLINJER:**

* VI HAR EN GENERELL REGEL OM AT BARNA UNDER 3 ÅR IKKE SKAL VÆRE UTE NÅR DET ER UNDER 12 MINUSGRADER. ER DET VIND BØR DE IKKE VÆRE UTE NÅR DET ER UNDER 10 MINUSGRADER.
* DE STORE BARN KAN VÆRE UTE DERSOM DET ER VARMERE ENN 15 MINUSGRADER, DET IKKE ER VIND, OG DE HAR GODE VINTERKLÆR. MAKS UTETID: 1,5T
* ANSATTE MÅ VÆRE MER ÅRVÅKEN ENN ELLERS I FORHOLD TIL OM NOEN AV BARNA BLIR KALDE, VÅTE ELLER PASSIVE. BARNA BØR FÅ GÅ INN NÅR DE ØNSKER DET.
* SOVING UTE I VOGN. BARNA LEGGES INNE I GANGEN OM DET ER KALDERE ENN 13-14 MINUS. VURDER DETTE OPP IMOT HVILKEN VOGN OG POSE, KLÆR BARNA HAR. VED Å LEGGE ET TEPPE OVER ÅPNINGEN REDUSERER MAN TILGANGEN PÅ DEN KALDE LUFTA. MEN PASS PÅ AT DET KOMMER NOK OKSYGEN TIL!

Ved mye vind bør barna holdes inne også ved høyere temperaturer, og man må bruke sunn fornuft i vurderinger fra dag til dag.

Frisk luft er godt for alle, og fysisk lek ute er en nødvendig del av barnehagehverdagen. De fleste steder i Norge er det heldigvis få dager i løpet av året det er så kaldt at det er nødvendig å holde barna inne hele dagen.