

Oppascentrale Spy-Kids

Postbus 98

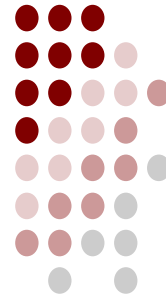
3200 AB Spijkenisse

Telefoon: 0181-84.69.20

Fax: 0181-84.20.07

Email: oppascentralespykids@upcmail.nl

Website: www.oppascentralespykids.nl



Richtlijnen Gastouderopvang

Eerst wordt de woonomgeving kort besproken. Daarna komt het buitenspelen aan de orde en vervolgens de woning zelf. In de laatste paragraaf worden de verschillende activiteiten met kinderen beschreven. Daarbij worden steeds adviezen en tips over de woning en de inrichting van de woning gegeven. Tot slot is er een paragraaf met aandachtspunten voor veiligheid en gezondheid die voor het hele huis gelden.

1. Woonomgeving

Aan de woonomgeving worden tegenwoordig allerlei eisen gesteld. Zo mag bij nieuwbouw een woning niet te dicht bij de snelweg liggen (lawaaioverlast) en worden vervuilende of lawaaiërende bedrijven bij voorkeur op een industrieterrein gevestigd. Voor een heleboel woningen die in het verleden gebouwd zijn gelden deze eisen niet. Het is dus in theorie mogelijk dat een woning van een gastouder aan de rand van een industrieterrein staat, waar elke dag zware vrachtwagens langsrijden en je regelmatig fabrieksgeluiden hoort. Dat kan voor sommige vraagouders een bezwaar zijn, bijvoorbeeld omdat ze een kind hebben dat gauw schrikt van lawaai. Het is daarom belangrijk dat Oppascentrale Spy-Kids bij de eerste kennismaking met een nieuwe gastouder hierop let. Het kan dan bij de afstemming tussen gastouder en de vraagouder niet over het hoofd gezien worden.

Afhankelijk van de situatie ter plekke zullen vraagouders hun kind met de fiets of met de auto komen brengen en halen.

Het is handig als er een goede (kort)parkeermogelijkheden in de

buurt van de gastouderwoning is die ook veilig is voor een kind dat zelf in- en uitstapt.

Als gastouder ken je de omgeving het beste en kun je de vraagouder hiervan zo nodig op de hoogte te stellen. Als het de bedoeling is dat schoolkinderen worden opgevangen die zelfstandig naar de gastouder toegaan, is het belangrijk dat de loop- of fietsroute van en naar school veilig en overzichtelijk is.

Als kinderen zelfstandig uit school komen, is het handig als ze altijd adres en telefoonnummer van de gastouder bij zich hebben voor het geval er iets gebeurt. Dat is overigens ook nuttig wanneer kinderen op straat of in de buurt mogen spelen.

2. Buiten spelen

Het is voor de ontwikkeling en gezondheid van kinderen belangrijk dat ze regelmatig buiten kunnen spelen. Hoe vaak en op welke wijze hangt vooral af van hun leeftijd. Bij jonge baby's is er nog maar weinig sprake van 'buitenspel', hoewel je ze er een groot plezier mee doet om ze in de kinderwagen of op het gras buiten te leggen. Andere geluiden, geuren en kleuren stimuleren de zintuigen.

Oppascentrale Spy-Kids

Een dreumes die net gaat lopen zal de buitenruimte gebruiken om op onderzoek te gaan, zijn terrein te vergroten en aan alles te voelen en te ruiken.

Peuters en schoolkinderen gebruiken de buitenruimte vooral om er andere dingen te kunnen doen dan binnen (rennen, fietsen, lawaai maken) en om op ontdekkingsreis te gaan. Spelen met zand en steentjes of krijten, kijken naar planten en beestjes. Om al die redenen is het belangrijk dat er bij of in de buurt van de gastouderwoning ruimte is om buiten te spelen. Voor baby's en jonge dreumesen kan een balkon, als dat veilig is, voldoende zijn. Voor peuters en schoolkinderen is meer nodig. Een eigen tuin is het makkelijkst, zeker wanneer deze op kinderen is ingericht. Een speeltuin, park(je) of andere speelplek in de buurt is een goed alternatief. Dit geeft kinderen bovendien de mogelijkheid om andere kinderen te ontmoeten.

Kinderen worden dan wel eens vies, dus een extra setje kleren bij de gastouder kan dan geen kwaad.

Baby's en dreumesen (0-2 jaar)

Voor de jongste kinderen tot ongeveer anderhalf jaar is het vooral belangrijk dat er een beschut plekje is waar een kinderwagen of box buiten kan staan of waar het kind op de grond kan spelen. Een balkon of terras of een stukje gras kan hiervoor prima dienst doen, mits op een aantal zaken wordt gelet:

Beschutting tegen de wind is zowel op een balkon als in een tuin belangrijk, zodat het kind niet op de tocht staat. Als er geen dichte balustrade of een schutting/haag in de tuin is die de wind tegenhoudt kan daarvoor een windscherm worden gebruikt. Dit is een flexibele oplossing die makkelijk weg te halen is op dagen dat er geen kinderen buiten zijn.

Naast beschutting tegen wind is ook bescherming tegen zon nodig. Als er geen natuurlijke schaduwplekken zijn kan daarvoor een grote parasol of zonnenscherm gebruikt worden.

Bij een balkon is het belangrijk dat er een veilige balustrade is waar een kind niet overheen kan vallen of tussen beklemd kan raken. Zo'n balustrade moet minimaal 100 cm hoog zijn. Als er spijlen gebruikt worden mag de afstand tussen de spijlen niet meer dan 10 cm bedragen. Let er ook op dat er geen spullen op het balkon staan waar een kind op kan klimmen, zodat hij alsnog over de balustrade kan vallen. Voor een baby lijkt dit nog niet van belang, maar voor je het weet is die baby een ondernemende klimmer geworden. Het spreekt voor zich dat zo'n veilig balkon ook nodig is voor grotere kinderen.

Peuters (2-5 jaar)

Peuters gaan op avontuur uit. Hun nieuwsgierigheid en de drang om steeds iets nieuws uit te proberen kun je als gastouder stimuleren door in de tuin aantrekkelijke speelplekjes te maken. Ruimte om rond te rennen of met een driewieler of duwkar rond te sjouwen is voor elke peuter belangrijk en aantrekkelijk. Dat kan in de eigen tuin of op een op loopafstand gelegen terrein (parkje, speeltuin) dat veilig te bereiken en te gebruiken is. Daarnaast kun je verschillende speelplekken voor hen maken:

Een zandbak is voor kinderen in deze leeftijd een heerlijke speelplek. Het is dan wel belangrijk dat hij afgeschermd kan worden met een net of deksel. Dit voorkomt dat katten de zandbak als kattenbak gebruiken.

Een speelelement in de vorm van een klimhuisje, schommel of wip is eveneens aantrekkelijk. Juist bij peuters is het van belang te letten op een aantal veiligheidsaspecten:

Een klimhuis of schommel moet stevig en stabiel zijn en van een glad afgewerkt, splintervrij materiaal. Een klimhuis met een 'verdieping' die hoger is dan 60 cm boven de

Oppascentrale Spy-Kids

grond, moet een veilige balustrade hebben die voorkomt dat kinderen er af vallen (zie hierboven: balustrade balkon). Let er bovendien op dat er geen onderdelen aan zitten waaraan een kind met bijvoorbeeld een jaskoordje kan blijven haken. Kant en klare speelelementen die voorzien zijn van het 'CE-keurmerk' voldoen in elk geval aan Europese richtlijnen en hebben daarom de voorkeur¹. Een schommel plaats je bij voorkeur op een zodanige plek dat andere spelende kinderen niet omver geschommeld kunnen worden.

Een klimhuisje of schommel moeten een zachte ondergrond hebben (rul zand, gras, houtsnippers, rubber tegels) zodat een kind niet hard terecht komt als het valt.

Als een kind alleen op het balkon of in de tuin speelt, is het zeker in deze leeftijd nodig dat er voortdurend zicht op het kind kan worden gehouden. Jonge kinderen kunnen onverwachte dingen doen en zien nog geen gevaar. Bovendien hebben ze de neiging om allerlei dingen in hun mond te stoppen. Vooral planten met gekleurde besjes kunnen heel aantrekkelijk zijn. Om deze reden is het goed om de tuin eens kritisch te bekijken op eventuele planten die gevaarlijk kunnen zijn. De brochure 'Giftige Planten' van Stichting Consument en Veiligheid geeft hierover informatie.

Als er een vijver in de tuin is, is het belangrijk er voor te zorgen dat die vijver zo afgeschermd is dat kinderen er niet in kunnen vallen. Vooral voor jonge kinderen kan een vijver, hoe ondiep ook, gevaar voor verdrinking opleveren. Je kunt een hek om de vijver maken of een stevige afdekplaat die een kind niet kan verplaatsen over de vijver leggen. Een andere oplossing is om de vijver tijdelijk leeg te laten lopen en eventueel om te bouwen tot een zandbak.

Als kinderen in de eigen tuin spelen is het van belang erop te letten dat deze zodanig is afgeschermd dat kinderen niet ongemerkt weg kunnen lopen. Als hiervoor een hek wordt gebruikt moet dit zo gemaakt zijn dat kinderen er niet onderdoor of overheen kunnen klimmen en dat ze er niet in bekneld kunnen raken. De hoogte van het hek is minimaal 100 cm. Bij gebruik van een spijlenhek is de afstand tussen de spijlen 10 cm. Bij gebruik van gaas is de maaswijdte maximaal 4 x 4 cm. Er mogen aan de onderzijde geen dwarsbalken zijn waar kinderen op kunnen klimmen. Een dichte haag zonder tussenruimte kan uiteraard ook een goede afscherming vormen. Let ook op dat kinderen het poortje naar de tuin niet zelf open kunnen maken.

Vuilniszakken of afvalcontainers die in de tuin staan kunnen gevaar opleveren als kinderen er makkelijk bij kunnen komen. Zet ze daarom bij voorkeur in een schuur of berging of achter een schot.

Schoolkinderen (vanaf ± 6 jaar)

Veel kinderen in de schoolleeftijd hebben als ze uit school komen de behoefte om buiten te spelen. Daar kunnen ze zich uitleven en hun energie kwijt. Afhankelijk van hun leeftijd en van wat ze zelf aankunnen kan je deze kinderen meer vrijheid geven bij het buitenspelen. Bij jongere kinderen zal meestal meer toezicht nodig zijn.

De aandachtspunten die hierboven genoemd zijn bij de peuters zullen ook voor hen opgaan. Maar het is bijvoorbeeld heel goed denkbaar dat een gastouder, in overleg met de vraagouder, met een achtjarige afsprekt dat deze alleen naar het speelterrein in de buurt gaat of met andere kinderen op straat of plein speelt. Houd er als gastouder rekening mee dat een schoolkind meer bewegingsruimte nodig heeft dan een peuter en dat die bewegingsruimte ook avontuurlijker moet zijn. Daarbij valt te denken aan ruimte om een hut te bouwen, te fietsen of spelletjes met vriendjes te doen. Dat hoeft en kan vaak niet in de eigen tuin gebeuren. Als er maar een speelgelegenheid in de buurt is.

Vooral oudere kinderen hebben de behoefte aan speelplekken waar je uit het zicht kunt zijn. Dat kan bijvoorbeeld een hoek achter de berging of een haag zijn, maar ook het speelplein in de buurt.

In een tuin kunnen ook minder gebruikelijke speelplekken gemaakt worden. Als er een overdekt stukje in de tuin is (bijvoorbeeld onder een balkon) kan dat een creatieve speelplek worden. Je kunt daar een schoolbord of schilderbord tegen de muur hangen om te krijten of te schilderen. Juist omdat het ongewoon is kan het extra aantrekkelijk zijn om hier te gaan spelen. Onder zo'n afdak kunnen kinderen overigens ook uitstekend een hut of tent bouwen, door er doeken aan te hangen met wasknijpers.

3. Woning gastouder

Hét kenmerk van gastouderopvang is dat het gaat om opvang in een woonhuis. Dat huis heeft als belangrijkste functie dat er gewoond wordt. Een huis is voor kinderen een vertrouwde omgeving, met daarin verschillende ruimten die hen bekend zijn: een woonkamer, een slaapkamer, een keuken enzovoort. Dat heeft zo zijn voordelen: de overgang van de eigen woning naar de woning van de gastouder is meestal niet zo groot. Kinderen voelen zich doorgaans al snel op hun gemak. Toch heeft een woning waar een gastouder kinderen van andere vraagouders opvangt en verzorgt een extra functie die speciale eisen stelt aan de woning.

De zorg voor andere kinderen brengt met zich mee dat de woning aan bepaalde veiligheidseisen moet voldoen. Bovendien moet hij geschikt zijn voor, meestal meerdere, kinderen om er te spelen en verzorgd te worden. Daarbij is het belangrijk om je te realiseren dat het huis dat voor de eigen kinderen bekend is, voor kinderen die er maar een of enkele dagen in de week komen uiteraard minder 'eigen' is. Waar je eigen kind precies weet welke deur klemt en hoe je de steile trap op kunt klimmen zonder te vallen, is dat voor het gastkind niet zo vanzelfsprekend. Het is daarom goed steeds bedacht te zijn op dingen in de woning die voor kinderen van anderen onveilig kunnen zijn.

Binnenkomen

Dat begint al bij de voordeur. Als de voordeur uitkomt op straat of in een onafgeschermd voortuin is het belangrijk dat hij aan de binnenkant zodanig beveiligd is dat kinderen niet ongezien naar buiten kunnen. Dat geldt met name voor jonge kinderen. Voor schoolkinderen hangt het van de situatie af: hoe veilig is het om op straat te spelen en zijn daarover afspraken met kind en vraagouders gemaakt.

Een schuif op de deur op een hoogte van 150 cm boven de vloer is voor jonge kinderen niet te bereiken, maar is in geval van nood wel snel te bedienen door een volwassene. Een kapstok op kindhoogte in de gang is voor peuters en schoolkinderen praktisch. Ze kunnen dan zelf hun jas ophangen of pakken als ze hem nodig hebben. Zeker wanneer meerdere kinderen tegelijk aanwezig zijn is dit handig.

Een veilige manier om kapstokhaken te bevestigen is om de open kant naar de muurzijde te richten of de haken aan de voorkant af te schermen. Dit voorkomt dat kinderen zich aan de haken bezeren. Ook zijn er veilige afgeronde haken te koop.

Een stoffen zak met vakken is handig om bijvoorbeeld kleding en speelgoed van elk kind apart in op te bergen. Je kunt daarvoor ook zogenaamde schoenenzakken gebruiken.

Trappen klimmen

Trappen (leren) klimmen is voor jonge kinderen een spannende activiteit. Afhankelijk van hun leeftijd en van wat ze thuis gewend zijn, zijn ze daar meer of minder behendig in. Nogal wat huizen hebben een houten trap. Zo'n houten trap kan, zeker als kinderen op kousen of sloffen lopen, glad zijn waardoor valpartijen kunnen ontstaan. Het is belangrijk maatregelen te treffen die uitglijden en vallen voorkomen. Een hekje onder aan de trap kan voor jonge kinderen een effectieve oplossing zijn. Als de gastouder en ouder het belangrijk vinden dat het kind wel zelf de trap op kan, of wanneer schoolkinderen worden

Oppascentrale Spy-Kids

opgevangen, is het goed om de trap te bekleden met stroef tapijt of een antislipbekleding (bijvoorbeeld rubber). Een andere mogelijkheid is om antislipstrips op elke trede aan te brengen. Een trapleuning op kindhoogte biedt extra veiligheid. Voor jonge kinderen betekent het, dat zo'n leuning op een hoogte van 60 cm moet zitten.

Als de trap een open zijkant heeft is een veilige balustrade nodig. Hetzelfde geldt natuurlijk rondom het trapgat. Zo'n balustrade heeft een minimale hoogte van 85 cm en voldoet verder aan dezelfde eisen als de balustrade die bij het balkon genoemd is. Als bijvoorbeeld de afstand tussen de spijlen te groot is (meer dan 10 cm) of een kind makkelijk op de balustrade kan klimmen, kan overwogen worden om er een dichte plaat tegenaan te maken. Hiervoor kan bijvoorbeeld meubelplaat of, als je het doorzichtig wilt houden, perspex worden gebruikt.

Als er een open trap is, is het belangrijk om na te gaan of de opening tussen de treden niet zo groot is dat een kind ertussen kan glijden. Is dat wel het geval en staat de trap bijvoorbeeld in de woonkamer, dan is het verstandig om hem met een hekje af te schermen.

Traphekjes zijn nogal eens onderwerp van discussie tussen gastouders en vraagouders: de gastouder vindt het nodig, de vraagouder niet of andersom.

Het is in elk geval van belang om een goede afweging te maken.

Houd daarbij rekening met de individuele verschillen tussen kinderen en met het feit dat kinderen nu eenmaal onderzoekers zijn en soms heel onverwachte dingen kunnen doen.

Het kind waarvan je zeker weet dat het zonder jou

nooit alleen een trap zal beklimmen, kan op een goede dag ineens boven aan de trap

zitten. Meestal loopt dat gelukkig goed af en is er weer een nieuwe stap in het opgroeien

gedaan. Maar het kan ook fout gaan. Het is goed om hierbij stil te staan. Daarnaast maakt

het natuurlijk ook uit waar de trap staat. Zit hij achter een gesloten deur waar een kind

zonder volwassene nooit komt dan is er een andere situatie dan bij een trap in een

woonkamer of gang die voor kinderen bereikbaar is. Of er behalve onder aan de trap ook

boven aan de trap een hekje moet komen, hangt ook weer samen met de vraag of de trap

bovenaan bereikbaar is voor een kind. Wanneer een traphekje wordt gebruikt zijn er een

paar aandachtspunten:

- de hoogte van het hekje is minimaal 75 cm

- geen klemhekjes gebruiken, omdat deze instabiel zijn en kunnen losschieten

(vooral boven aan een trap erg gevaarlijk)

- het hekje mag niet te beklimmen zijn

- consequent omgaan met het hekje: dus altijd direct sluiten na gebruik

- als het om een spijlenhekje gaat, moet de afstand tussen de spijlen maximaal 10 cm zijn

- traphekjes voorzien van het 'Goedmerk' zijn veilig.

Spelen

De hoofdactiviteit van kinderen kan worden samengevat in het woord spelen. Spelen is

een serieuze aangelegenheid: door middel van spel ontdekken kinderen hun

mogelijkheden, ontwikkelen ze nieuwe vaardigheden en leren ze omgaan met de wereld

om hen heen. Voor een baby is spel iets heel anders dan voor een peuter. De baby 'speelt'

op de plek waar de volwassene hem/haar neerlegt: kijkt, voelt, luistert, proeft, ruikt,

maakt geluidjes. Een peuter speelt overal waar dat mogelijk is, hij beweegt zich door de

ruimte(n) en maakt actief gebruik van die ruimte. Meestal zal het binnenspelen van

kinderen grotendeels plaatsvinden in de woonkamer. Het kan ook zijn dat de gastouder

een speciale ruimte heeft ingericht voor de kinderen of hiervoor een woonkeuken

gebruikt. Dat hangt uiteraard samen met de mogelijkheden die het huis biedt. Ook de

leeftijd van de kinderen kan een rol spelen: zo is goed denkbaar dat je voor

schoolkinderen een speelzolder inricht.

Hoe het ook zij: voor spelen is ruimte nodig. Dat betekent dat er voldoende bruikbaar oppervlak moet zijn voor de verschillende activiteiten van en met kinderen. Bruikbaar oppervlak is de ruimte die te gebruiken is door kinderen. Je rekent daarbij dus niet mee: kasten en ander meubilair dat alleen bestemd is voor volwassenen en vaste elementen als verwarmingsradiatoren en aanrechten. Een bank waar een kind op kan zitten hoort dus wel bij het bruikbaar oppervlak. Per kind kan worden uitgegaan van een benodigd oppervlak van 3 à 4 m². Wanneer bijvoorbeeld in een gezin vier kinderen tegelijk worden opgevangen is er minimaal 12 m² 'kinderruimte' nodig. Dit kan ruimte zijn in een woonkamer die beschikbaar is voor kinderactiviteiten, maar ook in een speciale speelkamer, terwijl bijvoorbeeld ook de eetruimte in de keuken of kamer kan worden meegerekend. Hier kan immers gegeten worden, maar kunnen ook tafelspelletjes gedaan worden.

Kinderen hebben een stimulerende omgeving nodig, waar ze activiteiten kunnen ondernemen passend bij hun ontwikkelingsfase en waar ze zich veilig en geborgen voelen. Je kunt als gastouder binnen de mogelijkheden die de woning biedt verschillende activiteiten organiseren. Er kunnen daarvoor speciaal voor kinderen bestemde materialen en middelen worden gebruikt. Maar juist ook datgene wat gewoon in huis voorhanden is kan gebruikt worden om mee te spelen. Zo kun je bijvoorbeeld een keukenhoekje maken met een echte afwasteil en borstel, wasknijpers et cetera. Belangrijk is daarnaast om voldoende 'lege' ruimte over te houden, voor kruipers en beginnende lopers maar ook voor grotere kinderen. De activiteiten van kinderen hangen sterk samen met hun leeftijd en hun interesse.

Baby's en dreumesen (0-2 jaar)

Voor een baby / dreumes is het belangrijk dat er een plek is waar hij veilig kan liggen en als hij wat groter wordt kan rondkruipen. Dat kan een box zijn maar ook een kleed op de vloer. Het voordeel van een box is dat je een kind even alleen kunt laten.

Als er kinderen van verschillende leeftijden zijn, is het aan te raden voor een baby in elk geval een plekje te maken dat wat afgeschermd is. Dat voorkomt dat andere kinderen hem onder de voet lopen. Tegelijk is het voor een baby leuk om rond te kunnen kijken en belangrijk om anderen te kunnen zien. Vooral jonge kinderen ontlenen veiligheid aan het feit dat ze degene die hen verzorgt in het oog kunnen houden. Maak zo'n ligplek op een veilige plaats: niet te dicht bij de verwarming of bij gordijn- of andere koorden.

Wanneer gekozen wordt voor een box is het nuttig om rekening te houden met een aantal veiligheidsaspecten, zoals de afstand tussen de spijlen (tussen 6 en 7,5 cm). Consument en Veiligheid² heeft een brochure met informatie over goede boxen. Het is handig om een inklapbare box te gebruiken die gemakkelijk op te bergen is. Let er daarbij dan wel op dat de box altijd volledig uitgeklaapt wordt bij gebruik, om het risico van beknelling te voorkomen.

Spelmateriaal moet in elk geval veilig zijn. Bij aanschaf van kant en klaar speelgoed wordt aanbevolen (voor kinderen tot 4 jaar):

- speelgoed aan te schaffen voorzien van een CE-keurmerk³ en van een indicatie voor welke leeftijd het geschikt is
- onbreekbaar materiaal te gebruiken (plastic, stof)
- speelgoed te kopen dat in elk geval te groot is om helemaal in de mond te stoppen en geen kleine onderdelen bevat die er makkelijk af kunnen
- bij houten speelgoed erop te letten dat materiaal splintervrij is en blijft (liever beukenhout dan vurenhout).
- bij speelgoed regelmatig te controleren of het nog heel en stevig is.

Het is handig om dit veilige speelgoed zoveel mogelijk op een hoogte te leggen dat

kinderen het zelf kunnen pakken. Dit bevordert hun zelfstandigheid.

Als de baby aan kruipen en eerste stappogingen toe is, wordt zijn terrein uitgebreid. Daarmee zal rekening gehouden moeten worden. De vloer moet schoon zijn en niet te glad, om uitglijden te voorkomen. Een gladde houten vloer kan voor een beginnende kruiper op een ijsvlakte lijken.

Een oplossing is om een oprolbaar groot speelkleed aan te schaffen, verkrijgbaar bij leveranciers van meubilair voor kindercentra en de betere speelgoedzaak. Deze kleden zijn vlak, stroef en vrij dun, dus gemakkelijk aan het eind van de dag op te bergen. Als kinderen groter worden zijn ze ook heel geschikt als speelplek waar ze met blokken en autootjes op kunnen spelen.

Peuters (2-5 jaar)

Vanaf het moment dat kinderen kunnen lopen breiden hun mogelijkheden zich letterlijk en figuurlijk uit. Door steeds nieuwe dingen te ontdekken en uit te proberen groeit de zelfstandigheid. Daar moeten ze dan wel de mogelijkheid toe hebben, op een manier die zowel stimulerend en uitdagend als veilig is. Kinderen tot zo'n twee jaar spelen vaak nog niet echt samen, maar alleen of naast elkaar. Ze hebben de ruimte nodig om bijvoorbeeld heen en weer te sjouwen met knuffels of ander spelmateriaal, hun loopbewegingen zijn nog wat wankel en ongericht. Vanaf een jaar of twee wordt naast elkaar steeds meer met elkaar spelen, bewegingen worden stabiel en gericht. Het is belangrijk vrije loopruimte te maken, en daarnaast juist plekjes voor speciaal spel in te richten. Dat voorkomt dat kinderen 'last' van elkaar krijgen: het ene kind is heel beweeglijk, het andere is rustig en kan al geconcentreerd met iets bezig zijn. Voor beide moet gelegenheid zijn. Loopruimte om rond te sjouwen is zoveel mogelijk vrij van obstakels. Dus geen rommel op de vloer maar ook letten op een los vloerkleed dat omkrult op de hoeken of dat wegglijdt omdat er geen antislipstrook onder ligt. Probeer daarnaast altijd een paar verschillende speelplekjes te maken.

Maak bijvoorbeeld een 'rustige' speelplek om met puzzels of poppen te spelen. Die is goed bruikbaar als hij niet in een looproute ligt. Zulke speelplekken hoeven geen permanente plekken te zijn die van een woonkamer een kinderkamer maken. Er zijn ook speelplekken te maken die multifunctioneel zijn. Een paar voorbeelden:

- Een vensterbank kan (deels) verbreed worden en overdag als speeltafeltje dienst doen. Kinderen vinden het prachtig om staand of zittend aan zo'n vensterbank met auto's, blokken of ander speelgoed te spelen. Zeker als er interessant uitzicht naar buiten is. Let wel op als er enkel glas in het raam zit: geef kinderen dan geen blokken of harde materialen, of pas een veiligheidsfolie toe tot een hoogte van 120 cm boven de vloer⁴. Het is heel handig om direct naast of onder de vensterbank een kastje te hebben waar speelgoed in opgeborgen kan worden. Zo'n laag kastje heeft twee voordelen: speelgoed kan er snel in opgeborgen worden en kinderen kunnen het zelf pakken.

- Een lage bijzettafel of salontafel kan aan de onderzijde voorzien worden van een la of kastje. Daarin kan 's avonds speelgoed wordt opgeborgen, overdag is het een speelplek waar je speelgoed binnen handbereik hebt.

- Plaatjes kijken in boekjes of voorgelezen worden zijn populaire activiteiten van peuters en dreumesen. De bank of een vloerkleed kan daarvoor prima dienst doen. De onderste plank van de boekenkast is een mooie plek om de boekjes die kinderen zelf mogen bekijken neer te leggen.

- Fantasiespel is heel belangrijk voor kinderen in de peuterleeftijd, en nog lang daarna. Rollenspel, doen alsof je iets of iemand anders bent en je verkleden horen daar allemaal bij. Je kunt aan de binnenkant van een kastdeur een spiegel op kindhoogte ophangen (bij peuters tot ±120 cm hoogte). Zet in die kast een mand of rek met verkleedkleden en er ontstaat een prachtige verkleedhoek, die desgewenst in een handomdraai aan het zicht

onttrokken wordt.

- Van een eettafel die met een kant tegen de muur staat kan een leuke verstoppelplek of tent gemaakt worden door er overdag een paar doeken overheen te hangen.

Schoolkinderen (vanaf ± 6 jaar)

Naarmate de kinderen die ouder zijn zullen ook de verschillen met de hiervoor beschreven peutergroep groter worden. Naast leeftijd spelen daarbij ook andere factoren een rol. Verschillen in karakter, maar ook in belangstelling en interesses worden duidelijker naarmate een kind ouder wordt. Het voordeel van opvang in een gastoudergezin, dus in een kleine groep, is dat een gastouder wat makkelijker dan een naschoolse opvang kan inspelen op individuele behoeften van kinderen. Omdat deze behoeften uiteenlopen is het moeilijk om een kant en klaar recept te geven hoe je een ruimte voor schoolkinderen inricht. Dit is ook niet nodig: een groot voordeel van kinderen in deze leeftijd is dat ze goed in staat zijn aan te geven wat ze zelf willen. Een aantal uitgangspunten is echter wel te hanteren:

Ook voor schoolkinderen geldt dat het belangrijk is dat ze kunnen kiezen tussen verschillende activiteiten. Het is dus wenselijk dat er verschillende spelmaterialen aanwezig zijn, maar ook meerdere plekken waar ze die activiteiten kunnen uitvoeren. Vanaf een jaar of acht groeit de behoefte aan privacy: uit het zicht kunnen zijn van anderen, alleen of met een vriendje. Het is dan belangrijk daarvoor mogelijkheden te bieden. Dat kan door kinderen de gelegenheid te geven om elders in huis te spelen: in een slaapkamer, op zolder of in een keuken. Als het maar buiten het directe zicht is van de volwassene. Het spreekt voor zich dat die behoefte bij het ene kind veel duidelijker of eerder aanwezig is dan bij het andere. Ook hier is dus belangrijk om met kinderen te overleggen waar ze willen spelen.

Zoals eerder gezegd kan een zolder een welkome extra ruimte zijn. Door aan de schuine wand een buis te bevestigen waarover een doek kan worden gehangen, kan op een simpele manier een tent worden gemaakt. Maak een zoom aan twee kanten van het grondzeil. Haal daar een bezemstok door om de tent te spannen.

- Gebruik de muur als extra speelruimte: tekenen en schilderen kan op een tafel maar zeker zo gemakkelijk aan een muur. Een groot bord aan de muur met daaronder een rand waarop je krijt en verf kunt neerzetten neemt weinig ruimte in beslag. Bovendien werkt het makkelijker voor kinderen: ze kunnen overal bij en knoeien daardoor minder. Zo'n bord kan bijvoorbeeld in een brede gang, maar ook in een keuken of slaapkamer of aan de binnenkant van een kastdeur gemaakt worden. Het is wel handig als er water in de buurt is om kwasten en handen schoon te maken.

- Zeker als kinderen meerdere dagen per week komen is het belangrijk dat ze een plek hebben waar ze hun eigen spullen kunnen laten liggen (knutsels die ze maken, huiswerk, leesboeken). Dat versterkt het gevoel dat je ergens thuis bent. Geef elk kind een eigen plank in een kast of een kartonnen opbergdoos met zijn/haar naam erop.

Overigens geldt voor veel kinderen in deze leeftijd dat ze meer nog dan peuters de behoefte hebben om buiten te kunnen spelen. Ook door die mogelijkheid te bieden, biedt men het kind keuzemogelijkheden en privacy.

Eten en drinken

Afhankelijk van de inrichting van het huis zal het eten en drinken in de woonkamer, keuken of eetkamer plaatsvinden. Bij jonge kinderen zal daar speciaal meubilair voor nodig zijn. Een jonge baby wordt meestal op de arm gevoed. Het is daarbij handig om een bank of stoel met een stevige armleuning te gebruiken, die steun geeft bij het voeden. Voor kinderen die goed rechtop kunnen zitten is een kinderstoel nodig, die gebruikt wordt tot het kind ongeveer drie jaar is. Afhankelijk van de ruimte in huis kunnen

Oppascentrale Spy-Kids

daarvoor kinderstoelen met een eetblad gebruikt worden of stoelen die je aan een normale tafel kunt schuiven.

Er zijn opklapbare kinderstoelen in de handel die vooral praktisch zijn voor gastouders die maar enkele dagen in de week jonge kinderen opvangen. Ook zijn er meegroeistoelen (bijvoorbeeld de triptrapstoel) die je in hoogte kunt verstellen en ook voor peuters en schoolkinderen kunt gebruiken.

Let er bij aanschaf van een kinderstoel op dat hij voldoende breed is om ook een kind van twee jaar in te laten zitten (een goede breedte is 30 cm, afstand tussen eetblad en rugleuning minstens 23 cm) en dat hij een in hoogte instelbare voetsteun heeft. Voor kleine kinderen kan er dan een los inzetzitje van bekleed schuimplastic worden gebruikt. Een kinderstoel moet stabiel staan en voorzien zijn van een stevige kruisband (dit voorkomt dat een kind uit de stoel glijdt). Als de stoel glad afgewerkt is, is hij makkelijk schoon te houden.

Eten en drinken met jonge kinderen stelt speciale eisen, zeker als er meerdere kinderen tegelijkertijd eten.

- Zo is het handiger en veiliger om in plaats van een tafelkleed losse placemats te gebruiken. Als een kind aan een tafelkleed trekt of hangt, is de kans immers groot dat alles op de grond belandt. Zeker wanneer er warme gerechten of een theepot op tafel staat kan dat gevaarlijk zijn.

- Een eettafel op kindhoogte kan heel praktisch zijn, omdat kinderen er zelf makkelijk bij kunnen. Hij kan dan bovendien dienst doen als speeltafel: spelen met verf, klei et cetera kan uitstekend in een keuken. Daar is altijd water bij de hand en is de vloer meestal makkelijk schoon te houden. Je moet er echter wel ruimte voor hebben. Een handige oplossing is om een klaptafeltje aan de wand op kindhoogte te monteren. Als de kinderen weg zijn kan je hem makkelijk opklappen en neemt hij nauwelijks ruimte in.

Als er in de keuken gegeten wordt is het zeker voor jonge kinderen die al kunnen kruipen of lopen belangrijk dat de keuken veilig is. Dat geldt natuurlijk ook voor een open keuken, die toegankelijk is voor kinderen.

Allereerst is belangrijk dat de vloer schoon is en er geen eet- of afvalresten op de vloer liggen.

Het kooktoestel kan afgeschermd worden met een fornuisrekje: een speciaal opstaand schotje waarmee je de voorkant afschermt; pannengrepen mogen daar niet overheen steken. Een elektrische kookplaat moet altijd voorzien zijn van een controlelampje. Dit geldt uiteraard alleen als tijdens de opvanguren de kookplaat wordt gebruikt. Een alternatief is om altijd alleen de achterste pitten te gebruiken en te zorgen dat pannengrepen naar achteren gedraaid zijn, zodat een kind er niet bij kan komen.

Een magnetron dient buiten handbereik van kinderen geplaatst te zijn. Een magnetron staat veilig als hij op een hoogte van minimaal 140 cm staat.

Een oven kan niet alleen gevaarlijk zijn als kinderen hem open kunnen maken maar ook doordat de buitenkant erg heet kan worden. Het is daarom raadzaam om tijdens opvanguren de oven niet te gebruiken of zodanig af te schermen dat kinderen er niet bij kunnen komen (bijvoorbeeld met een speciale ovenruitbeschermer).

Wanneer jonge kinderen bij de kraan kunnen komen mag de temperatuur van het warme water niet hoger zijn dan 40°C. Het beste is om hiervoor een mengkraan met ingebouwde temperatuurbegrenzer toe te passen.

Laden en kasten waarin spullen staan die gevaarlijk kunnen zijn (bestek, schoonmaakmiddelen, glaswerk) kunnen het best voorzien worden van een kindersluiting. Het is handig om de koelkast hoog te plaatsen of te voorzien van een speciaal kinderslotje.

Let er ook op dat er geen gevaarlijke materialen zoals messen, vorken, lucifers e.d. rondslingeren. Als er jonge kinderen in de keuken kunnen komen is het ook goed te letten

op de plaats van de vuilnisbak. Zet hem het liefst op een plek waar kinderen er niet bij kunnen komen.

Wanneer het niet mogelijk is deze maatregelen toe te passen is het van belang ervoor te zorgen dat jonge kinderen niet alleen in de keuken kunnen komen. Dit kan door bij een open keuken een hekje aan te brengen of de keukendeur te voorzien van een schuif (op 150 cm hoogte) zodat kinderen niet ongezien de keuken in kunnen gaan. Veilige hekjes staan beschreven bij het onderdeel 'trappen klimmen'.

Wassen en plassen

Als er kinderen jonger dan 2,5 jaar worden opgevangen is het wenselijk dat er een commode of aankleedtafel aanwezig is. Hiervoor kan een kant en klare commode worden gebruikt of een losse tafel. Ook kan een inklapbaar blad aan een muur worden gemaakt. Een goede verschoonplek heeft een minimale diepte van 60 cm en een breedte van tenminste 75 cm. De hoogte is ± 90 cm. Een commode of tafel die niet tegen een wand staat moet aan de achterzijde voorzien zijn van een opstaande rand van minimaal 3 cm zodat een kind niet van de tafel kan rollen. Hij is glad afgewerkt zodat hij makkelijk schoon te houden is. Bij voorkeur is de verschoonplek voorzien van een aankleedkussen met een holling zodat een kind er niet gemakkelijk kan afrollen. Het is niet gewenst kinderen op het aanrecht te verschonen. Uit oogpunt van gezondheid en hygiëne mogen verschonen en voedsel bereiden niet op dezelfde plek plaatsvinden.

Het is belangrijk ervoor te zorgen dat verschoon- en toiletspullen altijd onder handbereik zijn, zodat je een kind nooit alleen op de verschoonplek hoeft te laten liggen. Zorg er dan wel voor dat kinderen toiletspullen niet zelf kunnen pakken, door ze in een dichte kast op te bergen of op een plank op een hoogte van 150 cm.

Voor jonge kinderen die zindelijk (aan het worden) zijn, is het handig om een potje aan te schaffen of een wc-verkleiner die op het toilet te plaatsen is.

Een toilet of badkamer kan het beste voorzien zijn van een aan twee zijden te bedienen sluiting. Als een kind zich dan per ongeluk insluit kan de deur aan de buitenzijde geopend worden. Veel toiletten hebben een vrij- en bezetslot dat aan de buitenzijde met een muntje of schroevendraaier te openen is. Als dat niet het geval is, is een mogelijkheid om het slot buiten werking te stellen.

Handen wassen en tandenpoetsen is vaak lastig voor peuters omdat ze niet bij de wastafel of aanrecht kunnen komen. Een stevig voetenbankje of een uittrekbaar platformpje onder de wastafel maakt het makkelijker om bij de wastafel te komen. Dit vergroot de zelfstandigheid maar maakt het ook makkelijker om een kind te helpen. Zeker als je regelmatig meerdere kinderen tegelijk opvangt is dit een praktische oplossing. Voor elk kind een handdoekhaakje met bekerrekje daarboven is belangrijk i.v.m. hygiëne. Door elke beker te voorzien van een sticker of speciaal kleurtje maak je hem voor kinderen herkenbaar.

Slapen

Voor de jongste kinderen is een rustige en vertrouwde slaapplek belangrijk. Bij baby's kunnen slaapgewoonten sterk variëren: het is belangrijk hierover goed met de vraagouder te overleggen. Meestal kan men er vanuit gaan dat het voor kinderen tot ruim twee jaar noodzakelijk is dat ze in een aparte ruimte kunnen slapen (meestal een slaapkamer).

Voor kinderen tot \pm twee jaar is altijd een kinderledikantje nodig. Zo'n ledikantje moet gemaakt zijn van een splintervrij en glad materiaal dat goed te reinigen is. Als het geverfd is het belangrijk er op te letten dat de verf krasvast en gifvrij is. Het bedje heeft een afmeting van minimaal 120 x 60 cm en een opstaande rand van minimaal 60 cm gemeten vanaf de bedbodem. Bij bedjes met spijlen is de afstand tussen de spijlen 6-7,5 cm; de

spijlen lopen door tot de bodem.

Let bij de aanschaf van beddengoed op de volgende dingen:

Het matras moet minimaal 8 cm dik zijn. Het mag maximaal 2 cm korter en smaller zijn dan de bedbodem, om te voorkomen dat een kind eronder kan kruipen. Bij voorkeur is het matrasje van stevig polyether. Gebruik geen kussens, tuigjes of trappellakens. Ook als kinderen maar kort slapen, kan er iets fout gaan. Het is daarom belangrijk hiermee altijd rekening te houden.

In verband met mogelijke risico's op wiegendood is het van belang een kind niet op de buik te leggen en ervoor te zorgen dat het kind het nooit te warm krijgt. Een omgevingstemperatuur van $\pm 18^{\circ}\text{C}$ is voldoende (in elk geval nooit lager dan 15°C of hoger dan 25°C). Als de voetjes van een baby warm zijn is dit een teken dat hij het voldoende warm heeft. Voor verdere tips over beddengoed en bedjes kan men terecht bij Consument en Veiligheid 6.

Indien gebruik gemaakt wordt van een campingbedje moet dit in elk geval stabiel zijn zodat het, ook als een kind over de rand hangt, niet kan omklappen. Het moet een stevige bodem hebben die niet kan doorzakken; het matras moet precies passen zodat een kind niet tussen matras en bedbodem kan komen. Als een campingbedje met gaasbekleding wordt gebruikt mag de maaswijdte niet groter zijn dan 7 mm. Belangrijk is om er bovendien op te letten dat het campingbedje bij gebruik helemaal uitgeklaapt is.

Het is van belang bij jonge kinderen regelmatig even te gaan kijken tijdens het slapen uit oogpunt van veiligheid. Voor kinderen zelf is belangrijk dat ze als ze wakker worden gehoord worden door de volwassene. Dat kan het beste wanneer de slaapruijnte 'binnen gehoorsafstand' ligt. Als dit niet mogelijk is, kan een intercom of babyfoon gebruikt worden.

Kinderen tussen 2 en 4 jaar slapen vaak overdag maar een keer. Voor hen is het belangrijk dat er in elk geval een plekje is waar ze kunnen rusten, maar dit zou ook een speelmatras in de woonkamer kunnen zijn. Ook hier hangt dit weer samen met wat het kind thuis gewend is. Uiteraard speelt ook de beschikbare ruimte een rol. Wanneer er bijvoorbeeld geen ruimte is om kinderbedjes neer te zetten, kan voor kinderen vanaf \pm twee jaar ook gekozen worden voor losse matrasjes of voor stapelbare stretchers. Bedden waar kinderen van deze leeftijd slapen dienen een minimale afmeting te hebben van 120 x 60 cm.

In overleg met Oppascentrale Spy-Kids en de vraagouder kan gezien worden welke slaapsituatie het meeste geschikt is. Dit kan een kinderbed zijn maar ook een bed op volwassen formaat.

Als er meerdere kinderen tegelijk moeten (kunnen) slapen, kunnen de bedjes het beste zo neergezet worden dat elk bed afzonderlijk bereikbaar is. Dit is van belang in geval van calamiteiten maar ook als je een kind uit bed wilt halen zonder de anderen te storen. Let er bij het neerzetten van bedjes op dat deze zo staan dat eventuele gordijnkoorden buiten bereik van het kind zijn. Zorg ook voor een goede afstand tot de verwarming (risico van verbranding) en tot vensterbanken die op zodanige hoogte zitten dat een kind er op zou kunnen klimmen.

4. Veiligheid en gezondheid in huis

Het is al eerder gezegd: het is belangrijk aandacht aan veiligheid in huis te besteden. In bovenstaande hoofdstukken is dat voor verschillende ruimten ook gebeurd. Tot slot wordt hieronder een aantal aandachtspunten op een rijtje gezet, waarop in het hele huis gelet kan worden.

Een open haard of gaskachel kan gevaar voor verbranding opleveren. Het beste is om de open haard niet te gebruiken tijdens opvanguren. De gaskachel moet voorzien worden van een stevig scherm, zodat kinderen er niet bij kunnen komen. Losse verplaatsbare

Oppascentrale Spy-Kids

kacheltjes leveren eveneens gevaar op: ze worden meestal erg heet en kunnen makkelijk omvallen. Gebruik ze daarom niet.

Een ander aandachtspunt is de brandveiligheid. Brand voorkomen is het belangrijkste (laat in elk geval nooit lucifers rondslingeren en laat geen kaarsen onbewaakt branden). Maar als er dan toch brand uitbreekt moet je snel en adequaat maatregelen kunnen nemen. Of er in een huis extra maatregelen in verband met brandveiligheid nodig zijn hangt onder andere samen met het type en de kwaliteit van de woning. Het is daarom verstandig om vooral bij oudere huizen de brandweer of Oppascentrale Spy-Kids hierover te raadplegen. Het plaatsen van rookmelders in huis is een praktische en betaalbare extra veiligheidsmaatregel. Deze melders reageren op rook en geven dan een alarmsignaal af. Controleer meubilair zoals kasten en tafels op scherpe hoeken op kruip- en loophoogte. Er zijn hoekbeschermers in de handel die op tafelpunten kunnen worden bevestigd. Bekijk ook of het meubilair voldoende stabiel is (een open kast waaraan een kind zich optrekt moet niet om kunnen vallen). Let op of jonge kinderen geen laden of deurtjes kunnen opentrekken die niet voor hen bestemd zijn. Kindermeubilair (stoeltjes, tafels, boxen) moet altijd splintervrij zijn en van een zodanig materiaal dat het goed schoongemaakt kan worden.

Kinderen spelen vaak op de grond: vloeren moeten dan ook schoon en splintervrij zijn. Omdat jonge kinderen 'peuteraars' zijn is het ook goed om er op te letten dat wanden glad afgewerkt zijn (geen loszittend behang of grove structuur waar stukjes af te halen zijn). In bepaalde gevallen, wanneer bijvoorbeeld een kind met CARA wordt opgevangen, zijn aanvullende eisen nodig. Er mag dan bijvoorbeeld geen tapijt met katoen of wol erin of voorzien van een jute rug gebruikt worden.

Ramen die geopend kunnen worden en die op kindhoogte zitten (minder dan 85 cm boven de vloer) moeten beveiligd worden zodat kinderen er niet uit kunnen vallen. Dit geldt natuurlijk vooral voor ruimten op een verdieping. Je kunt deze ramen voorzien van een speciale uitvalbeveiliging of kierstandhouder die niet door kinderen te bedienen is. Je kunt ze ook vergrendelen of op slot doen.

Stopcontacten kunnen het beste buiten bereik van kinderen zitten (op tenminste 150 cm boven de vloer). Als dat niet het geval is kan men op bestaande stopcontacten afdekplaatjes bevestigen of plaatjes die slechts met een draaibeweging het echte stopcontact bereikbaar maken. Omdat deze plaatjes niet altijd betrouwbaar zijn (ze kunnen loslaten) wordt aangeraden de gebruiksaanwijzing exact op te volgen en regelmatig te controleren of ze nog goed vastzitten en functioneren. Huizen die na 1976 gebouwd zijn, moeten altijd voorzien zijn van een aardlekschakelaar, die automatisch uitschakelt als er kortsluiting ontstaat. Als u in een ouder huis woont en er nog geen aardlekschakelaar geïnstalleerd is, is het aan te raden dat alsnog te laten doen. Dit voorkomt gevaarlijke situaties. Test een keer per maand of de aardlekschakelaar nog werkt. Daarnaast is het belangrijk het huis te controleren op loshangende snoeren: deze kunnen het beste vastgezet en weggevoerd worden.

Belangrijk is om te letten op spullen die gevaarlijk kunnen zijn voor jonge kinderen. Het gaat hier niet alleen om de 'bekende' gevaarlijke spullen zoals schoonmaakmiddelen, maar ook om lucifers, rookwaren, alcoholhoudende dranken, glaswerk et cetera. Wat men als gevaarlijk bestempelt zal samenhangen met de leeftijd van de kinderen die worden opgevangen. Het spreekt voor zich dat men voor achtjarigen andere maatstaven aanlegt als voor tweejarigen. Zorg ervoor dat gevaarlijke stoffen altijd op een veilige plaats worden opgeborgen: in een afsluitbare kast ofwel op een hoogte van minimaal 150 cm boven de vloer. Ruimten als de meterkast, een kelder of berging bevatten vaak spullen die gevaarlijk kunnen zijn. Ze kunnen dan ook het beste afgesloten zijn (haal de sleutel uit het slot).

Het is al aan de orde geweest bij de keuken maar ook op andere plaatsen in huis is het

Oppascentrale Spy-Kids

mogelijk dat kinderen bij de hete kraan kunnen komen. Als dat het geval is, is het belangrijk de temperatuur van het warme water te begrenzen op 40°C. Hiervoor kan een thermostatische mengkraan met een blokkeersysteem worden toegepast.

Er kan zich altijd onverwacht iets voordoen, waarbij je hulp nodig heeft. Er gebeurt bijvoorbeeld iets met een kind of met jezelf waardoor je plotseling naar de dokter moet. Het is dan belangrijk dat er de mogelijkheid is om hulp in te roepen van Oppascentrale Spy-Kids of een bekende. Het is goed om daarover tevoren met de betreffende 'achterwacht' afspraken te maken. Je moet in elk geval over een telefoon of intercom beschikken waarmee direct om hulp gevraagd kan worden.

Daarnaast is het belangrijk dat er altijd een goed gevulde EHBO-trommel in huis is, zodat in geval van een ongelukje eerste hulp geboden kan worden. Bij apotheek of drogist is een gifwijzer te krijgen die informatie geeft over wat te doen als een kind per ongeluk iets gevaarlijks heeft gegeten of gedronken.

Giftige planten in huis of in de tuin kunnen gevaarlijk zijn voor jonge kinderen: het gaat dan om planten die giftig kunnen zijn als een kind er van eet of ze aanraakt. Het is vooral belangrijk om ervoor te zorgen dat er geen planten met giftige bessen zijn. Kinderen tot een jaar of acht hebben nogal eens de neiging deze besjes in de mond te stoppen.

Sommige planten wekken allergische reacties op: een bekend voorbeeld in de tuin is de berenklauw. Een lijst met giftige planten is op te vragen bij Consument en Veiligheid.

De temperatuur in huis is een belangrijk aandachtspunt: sommige mensen houden van warme ruimten. Bedenk daarbij dat te warme ruimten het risico van verspreiding van bepaalde infectieziekten vergroten. Andersom is een te lage temperatuur niet comfortabel. Een goede gemiddelde temperatuur ligt rond de 20°C. (in elk geval niet lager dan 17 en niet hoger dan 27°C).

Een gezonde omgeving hangt ook samen met goede ventilatie. Voor een goede luchtkwaliteit moet er voldoende verse lucht kunnen binnenkomen en binnenlucht worden afgevoerd. Bij onvoldoende ventilatie kunnen hoofdpijnklachten ontstaan.

Bovendien wordt de kans op verspreiding van virusinfecties vergroot. Voor mensen met luchtwegproblemen (CARA) is ventilatie extra belangrijk. Je kunt eenvoudig zelf controleren of de ventilatie voldoende is door te kijken of ramen beslagen zijn (als dat regelmatig het geval is, is er sprake van onvoldoende ventilatie). Daarnaast is het belangrijk om regelmatig een raam of ventilatiestroken in ramen open te zetten.

Als er in huis in ruimten die door kinderen gebruikt worden deuren zijn die van glas voorzien zijn, is het aan te raden (als dit enkel glas is) om deze deuren tot een hoogte van 120 cm te beveiligen. Dit kan op een vrij eenvoudige manier door ze te beplakken met een doorzichtige veiligheidsfolie. Deze folie houdt bij breuk de scherven bij elkaar. Bij grote glasoppervlakken (glazen schuifpui) kun je voor de veiligheid stickers of een gekleurde strook opplakken. Dit zorgt ervoor dat kinderen het raam zien en er niet tegenaan lopen.

Om te voorkomen dat kinderen hun vingers beknellen tussen de deur zijn er vingerbeschermers in de handel. Deze kunnen aan de scharnierzijde tot een hoogte van 100 cm worden aangebracht. Deuren die voorzien zijn van een deurdranger (zodat ze vanzelf dichtvallen) kunnen, als ze te strak zijn afgesteld, snel en hard dichtslaan. Om te voorkomen dat kinderen hier met hun vingers tussen komen is het verstandig de afstelling aan te passen zodat de deur zacht dicht gaat. Je kunt ook tijdens opvanguren de dranger los maken. Om te voorkomen dat een normale deur die openstaat dicht waait, kan je een deurstopper toepassen. Deze klem je onder de deur zodat hij niet kan dichtslaan.

Huisdieren kunnen leuke speelkameraadjes zijn. Bij jonge kinderen is het wel belangrijk erop te letten dat de kattenbak op een zodanige plek staat dat kinderen er niet zelfstandig bij kunnen. Ook hokken (voor honden, kippen, konijnen) moet zo afgeschermd zijn dat een jong kind er alleen niet in kan komen.

Oppascentrale Spy-Kids

Tot slot: veiligheid is een belangrijk aandachtspunt in de gastouderwoning. Het is echter zeker niet het enige onderwerp dat de aandacht verdient. Een omgeving die kinderen mogelijkheden biedt om zich veilig en vertrouwd te voelen en die voldoende stimulansen voor een goede ontwikkeling biedt is van even groot belang.