



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.



Effektiv temperatur

- I Trondheim settes veiledende grenser i henhold til følt/effektiv temperatur.

- [Sammenhengen mellom temperatur og vind og følt/effektiv temperatur i Trondheim finnes på yr.no.](#)

(Hold musepekeren på gradangivelsen på værmeldingen for angitt sted og få opplyst følt temperatur.)

Veiledende råd

- Barn under 3 år bør holdes innendørs ved minus 10 °C effektiv temperatur. 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

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

- Sørg for god bekledning med ull innerst/vindtett ytterst. Dekk nese og munn med skjerf/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 oppholdet ute.
- Unngå å vaske ansiktet på barna på kalde dager, da det naturlige fettlaget gir en viss beskyttelse mot kulde.

Ta hensyn til effektiv temperatur

Den anbefalte kuldegrensen forutsetter vindstille vær. Vind og høy luftfuktighet gir økt risiko for forfrysninger og alvorlig nedkjøling.

Meteorologisk institutt har følgende nyttige hjelpemidler på en av nettsidene for yr.no

Nettsiden har tabeller som viser:

- [effektiv temperatur og vind-avkjøling](#)
- [når det er fare for forfrysning \(for voksne\)](#)
- [hvor lang tid det tar å forfryse i minutter](#)

Værvarsel for Trondheim som viser:

- [sammenhengen mellom temperatur og vind og følt/effektiv temperatur](#)

(Som nevnt på forrige side: hold musepekeren over angitt temperatur.)

Effektiv temperatur er avgjørende

Det er effektiv temperatur som må være avgjørende i vurderingen av om barna kan være ute, men også luftfuktigheten vil ha betydning for opplevd kulde under de temperaturgrensene vi anbefaler.

Når lufttemperaturen er lav, oppleves det kaldere i fuktig luft (ved kysten) enn i tørr luft (i innlandet). Våre anbefalinger er tilpasset et kystklima.

Omregningstabell til effektiv temperatur

Tabellen som er gjengitt under, 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.

Tabellen viser hvordan den effektive temperaturen varierer med den observerte temperaturen (i 2 meters høyde over bakken) og den observerte vindstyrken (i 10 meters høyde over bakken). Tabellen tar ikke hensyn til luftfuktighet.

Vindstyrke	Luft temp.	5	0	-5	-10	-15	-20	-25
	Vind m/s	Effektiv temperatur						
Svak vind	1,5	4	-2	-7	-13	-19	-24	-30
	3	3	-3	-9	-15	-21	-27	-33
Lett bris	4,5	2	-4	-11	-17	-23	-29	-35
	6	1	-5	-12	-18	-24	-31	-37
Laber bris	7,5	1	-6	-12	-19	-25	-32	-38
	9	0	-7	-13	-20	-26	-33	-39
Frisk bris	10,5	0	-7	-14	-20	-27	-33	-40
	12	-1	-7	-14	-21	-27	-34	-41
Liten kuling	13,5	-1	-8	-15	-21	-28	-35	-42
	15	-1	-8	-15	-22	-29	-35	-42
Stiv kuling	16,5	-2	-9	-15	-22	-29	-36	-43
	18	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-43
Sterk kuling	19,5	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44
	21	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44
Liten storm	22,5	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45
	24	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45