

PLAN ESPECÍFICO DE INTERVENCIÓN FRENTE A EPISODIOS DE ALTAS TEMPERATURAS

CEIP FRANCISCO DE QUEVEDO

ALCALÁ DE HENARES

28031440

ÍNDICE

1. OBJETIVO	3
2. CONCEPTO DE OLA DE CALOR.	3
3. ANÁLISIS DEL CENTRO.	4
4. PROPUESTAS DE ACCIÓN.....	4
4.1 MEDIDAS DE CARÁCTER ORGANIZATIVO.....	5
4.2 MEDIDAS PARA LA REFRIGERACIÓN NATURAL DE LOS EDIFICIOS.	6
5. ACTUACIONES FRENTE A UN GOLPE DE CALOR.....	7
6. COMUNICACIÓN DE LA ACTIVACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN DEL CENTRO A LOS DIFERENTES AGENTES DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA.	7
7. ANEXOS.....	8

1. OBJETIVO

El nuevo escenario climático, considerado por la Agencia Estatal de Meteorología como cambio climático, presenta inviernos más cortos y veranos más largos, más anomalías cálidas, tanto en frecuencia como en intensidad, lo que afecta de forma más incidente al inicio y al final del curso escolar.

El presente protocolo de actuación tiene por objeto establecer una serie de **medidas preventivas y recomendaciones**, para evitar posibles entornos de disconfort o estrés térmico derivados de situaciones sobrevenidas y limitadas en el tiempo asociadas a la meteorología, como **olas de calor o altas temperaturas excepcionales**, en los centros docentes no universitarios de la Comunidad de Madrid.

2. CONCEPTO DE OLA DE CALOR.

Una ola de calor es un espacio de tiempo de tres o más días con temperaturas más altas de lo habitual durante el periodo estival. Éste es un fenómeno que cada vez se produce más a menudo, con duración más prolongada y una mayor intensidad en las temperaturas alcanzadas. Hay tres componentes asociados a las olas de calor que influyen en la gravedad de estos posibles efectos:

- La intensidad de la temperatura.
- La acumulación de días seguidos con altas temperatura.
- El momento dentro del período estival en el cual se produce la ola. El riesgo es superior en la primera parte del período estival. Esta circunstancia está relacionada con la mayor adaptación que se produce en la segunda parte del verano.

Los niveles de riesgo, definidos en función de los valores de la temperatura y de la acumulación de días consecutivos con valores altos, van a indicarnos la necesidad de diferentes tipos de intervención:

<p>Nivel 0 de riesgo (verde)</p> <p>NORMALIDAD</p>	<p>La temperatura máxima prevista para el día en curso y los cuatro siguientes es igual o inferior a 36,6º C.</p>
<p>Nivel I de riesgo (amarillo)</p> <p>PRECAUCIÓN</p>	<p>La temperatura máxima prevista para el día actual o en los próximos cuatro días es igual o superior a 36,6º C e inferior a 38,6º C, con una duración que no supere los 3 días consecutivos.</p>
<p>Nivel II de riesgo (rojo)</p> <p>ALTO RIESGO</p>	<p>La temperatura máxima prevista para hoy o los próximos cuatro días es igual o superior a 38,6º C al menos en un día, o cuando se producen al menos 4 días consecutivos temperaturas superiores o iguales a 36,6º C.</p>

Se puede consultar el estado de alerta por olas de calor en esta dirección:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/boletin-informacion-olas-calor>.

3. ANÁLISIS DEL CENTRO.

Ante la previsión de altas temperaturas el centro realizará las siguientes acciones:

- Consultar/suscribirse al boletín de alertas por riesgo de calor que ofrece la Comunidad de Madrid.
- Identificar zonas de agua accesibles: baños de los distintos módulos y baños de la zona de recreo.
- Identificar actividades intensas o de gran esfuerzo: actividades enmarcadas dentro del área de Ed. Física
- Aumentar en el menú el consumo de frutas y de verduras, así como de alimentos con alto contenido de agua. La leche, las infusiones, las sopas (templadas o frías) o las gelatinas, son alternativas con alto contenido en agua: dentro del menú que ofrece el servicio de comedor y las recomendaciones para las familias en sus menús diarios.
- Informar, a través de cartelería, web, correo electrónico..., de las recomendaciones a tener en cuenta en caso de elevadas temperaturas.
- Identificar los puntos del centro en los que pueda acumularse más calor (sol directo en los momentos centrales del día sin elementos de protección, últimas plantas, etc.). Los distintos edificios del centro tienen, principalmente, una orientación noreste.
- Identificar los puntos del centro en los que la temperatura sea menor (aulas a las que no da mucho el sol, zonas de sombras, etc.).
- Disponer áreas de descanso que permitan además hidratarse.

4. PROPUESTAS DE ACCIÓN.

Teniendo en cuenta el estudio o análisis del centro descrito en el apartado 3 de este documento, cuando se presente una situación de alerta por riesgo de calor, el colegio activará su Plan de Acción informando a toda su comunidad educativa. Así mismo se informará a cuantas empresas

cuenten con profesionales realizando tareas o funciones en el centro en ese momento, esta información versará sobre las altas temperatura y las medidas a disposición de los empleados/as para paliarlas (sombras, hidratación, espacios ventilados, etc.).

Estas medidas se pondrán en marcha cuando se active el **NIVEL I de riesgo/prevención** y el **NIVEL II de alto riesgo**, según indica la tabla expuesta en el apartado 2.

4.1 MEDIDAS DE CARÁCTER ORGANIZATIVO.

- Evitar la radiación solar directa.
- Evitar las actividades de deporte y otras que supongan esfuerzo físico durante las horas más calurosas del día.
- Favorecer actividades sedentarias.
- Evitar realizar actividades intensas en solitario.
- Evitar las actividades en exterior, especialmente si suponen exposición al sol y en los momentos centrales del día.
- Recomendar, en exteriores, proteger la cabeza con gorras o sombreros y usar cremas de alta protección contra el sol.
- Adaptar ritmos de trabajo a las condiciones climáticas y tolerancia de empleados/as al calor, estableciendo pausas en zonas sombreadas y/o más frescas.
- Recomendar el uso de ropa amplia y ligera, con colores claros, que faciliten la transpiración y por tanto la disipación del calor corporal.
- Reducir temperatura en interiores mejorando la ventilación: en las horas más frescas del día, favorecer la ventilación natural cruzada de los espacios, favoreciendo la entrada de aire de las zonas que se encuentren en sombra.
- Evitar o reducir el uso de espacios en los que se acumule mucho calor, desplazando las actividades a las zonas más frescas del edificio en interiores (normalmente las de orientación norte) y a las sombreadas en exteriores.
- Reducir el uso de equipos e instalaciones que generen calor, apagando luces, ordenadores, etc., cuando no sea necesario su uso.
- Distribuir el volumen de trabajo e incorporar ciclos de trabajo-descanso. Es preferible realizar ciclos breves y frecuentes de trabajo y descanso, que períodos largos.
- Facilitar el acceso permanente a agua potable y fresca para hidratarse a menudo.
- Informar de la necesidad de beber, aunque no se tenga sed.
- Informar de los comportamientos alimenticios que deben evitarse: consumo de bebidas con cafeína o muy azucaradas, las comidas copiosas y consumo de alcohol.
- Si el centro dispone de DUE, priorizar el seguimiento de personas previsiblemente más vulnerables.
- Informar sobre la necesidad de consultar al médico de referencia acerca de medicación pautada y sus posibles complicaciones por calor. El consumo de determinados medicamentos puede agravar el posible agotamiento- deshidratación por calor. Informar a la DUE del centro si el médico ha pautado actuaciones concretas.
- Informar de los síntomas de los trastornos producidos por el calor.
- Cuando una persona tenga síntomas de efectos adversos de calor, dejarla reposar en una habitación fresca y tranquila y si está consciente que beba agua fresca. Llamar al

112 o a la asistencia sanitaria más cercana. Avisar simultáneamente a la DUE del centro y al Eq. Directivo.

- Se permitirá el traslado de los ocupantes de espacios no acondicionados adecuadamente para dicha situación, sobrecalentados o sobreexpuestos a radiación solar, a otros espacios o instalaciones del centro docente que resulten más abiertos, frescos y sombreados.
- Se dotará a las aulas de pulverizadores manuales de agua para refrescar el ambiente y al alumnado y personal.

4.2 MEDIDAS PARA LA REFRIGERACIÓN NATURAL DE LOS EDIFICIOS.

Ventilación simple

- Ventilar a primeras horas de la mañana para refrescar el interior.
- Las ventanas ubicadas en una única fachada con radiación solar directa, se deberán cerrar y bajar las persianas dejando un espacio libre de aproximadamente 5 cm hasta el alféizar para evitar la acumulación de aire caliente entre el cristal y la persiana. La/s puerta/s del lugar permanecerán abiertas al igual que las puertas de las habitaciones enfrentadas, localizadas en una fachada sin radiación solar directa.

Ventilación cruzada

- Durante la jornada, se deberá prever que las puertas y ventanas de habitaciones enfrentadas, con distintas orientaciones y sin obstáculos entre ambas permanezcan abiertas para favorecer este tipo de ventilación, siempre y cuando una de ellas esté orientada al norte, a espacios frescos y sombreados como patios o espacios con vegetación, u orientaciones sin radiación directa.
- En los casos mencionados anteriormente, se recomienda abrir las ventanas de las fachadas orientadas al sur hasta las 10 a.m., aquellas orientadas hacia el oeste hasta las 14 p.m. y durante todo el día aquellas situadas al norte, para generar una corriente de aire con el fin de contrarrestar las altas temperaturas de las fachadas.
- No obstante, no se debe ventilar cuando la temperatura exterior sea superior a la interior.

Ventilación nocturna

- Se ventilará especialmente por la noche para que el calor acumulado irradie a la atmósfera. Si por motivos de seguridad no se permite mantener todas las ventanas del edificio abiertas y las persianas subidas, se podrán bajar dichas persianas dejando al menos 5 cm hasta el alféizar de la ventana, manteniendo todas las ventanas abiertas.

5. ACTUACIONES FRENTE A UN GOLPE DE CALOR.

Algunos de los efectos del calor en el organismo son: sudoración, sensación de mareo y debilidad, calambres, dolor de cabeza o náuseas. Ante la aparición de alguno de estos síntomas, la persona debe cesar la actividad, beber líquidos y refrescar el cuerpo.

El riesgo más grave de exposición al calor es el golpe de calor, ante su sospecha, deberá:

- AVISAR A LOS SERVICIOS DE URGENCIAS (112) O A LA ASISTENCIA SANITARIA MÁS CERCANA (compañeros o profesores más cercanos, a la DUE del centro y al Eq. Directivo).

Mientras tanto:

- Lleve a la persona a un lugar fresco y en posición semisentada para favorecer la respiración.
- Procure que beba agua a pequeños sorbos.
- Para reducir la temperatura corporal, se le debe retirar algo de ropa, darle aire (abanico o ventilador) y utilizar paños humedecidos con agua fría en la frente, la nuca y el cuello.
- Una vez que haya mejorado su estado debe acudir a un servicio médico de urgencias para someterla a una revisión exhaustiva.
- Si no se recupera o pierde el conocimiento, hay que tumbarla con las piernas flexionadas.

6. COMUNICACIÓN DE LA ACTIVACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN DEL CENTRO A LOS DIFERENTES AGENTES DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA.

El centro estará inscrito y consultará el boletín de alertas por riesgo de calor que ofrece la Comunidad de Madrid.

Este plan específico de intervención frente a episodios de altas temperaturas estará disponible:

- En la página web del centro.
- Físicamente, en conserjería y secretaría.
- Se enviará a través de Raíces un correo a todos los tutores legales de nuestro alumnado.
- Se enviará a través de Raíces un correo a todos los maestros y personal laboral de nuestro centro.
- Se entregará una copia a la Concejalía de Educación para que tenga conocimiento de nuestro plan de intervención e informe al posible personal del Ayuntamiento que acceda al centro.
- Se entregará una copia al personal de cocina y a la empresa que gestiona el comedor escolar Ausolán Cocinas Centrales.

- Se enviará una copia al AMPA del centro para su conocimiento y que sea remitida a la empresa que realiza las actividades extraescolares.

Teniendo esto en cuenta, se comunicará de la activación del plan a los distintos miembros de nuestra comunidad educativa y personal ajeno al centro de la siguiente manera:

De manera general, se aconseja a todo el personal que acuda al centro, que active o consulte el boletín de alertas por altas temperaturas de la Comunidad de Madrid.

Tutores legales del alumnado: envío de la notificación del nivel a través de correo electrónico/Raíces.

Profesorado: envío de la notificación del nivel a través de correo electrónico/Raíces. Grupo de WhatsApp.

Personal laboral: envío de la notificación del nivel a través de correo electrónico/Raíces. Grupo de WhatsApp.

Personal de comedor, conserje, limpieza: a través de un código de colores expuesto en los distintos tabloneros exteriores del centro y en la zona de conserjería y secretaría. Dicho personal deberá acudir a estos recintos si tienen alguna duda y para verificar el nivel de alerta.

Resto de personas que acuden al centro: a través de un código de colores expuesto en los distintos tabloneros exteriores del centro y en la zona de conserjería y secretaría.

7. ANEXOS.



RIESGO de EXPOSICIÓN al CALOR

QUÉ MEDIDAS PUEDO ADOPTAR COMO EMPRESARIO
si en la evaluación de riesgos existe riesgo por exposición al calor, en TRABAJOS EXTERIORES



OBSERVA EL RDL 4/2023 DE 11 DE MAYO
ATIENDE A LOS AVISOS SOBRE FENÓMENOS METEOROLÓGICOS NARANJAS O ROJOS
REVISY ADAPTA LAS CONDICIONES DE TRABAJO SI LAS MEDIDAS PREVISTAS SON INSUFICIENTES



CONSULTA LA PREDICCIÓN METEOROLÓGICA
TEMPERATURA Y HUMEDAD RELATIVA DEL AIRE (AEMET)

Precaución	27 a 32	Posible fatiga por exposición prolongada o actividad física
Precaución extrema	33 a 40	Insolación, golpe de calor, calambres. Posibles por exposición prolongada o actividad física
Peligro	41 a 53	Insolación, golpe de calor, calambres. Muy posibles por exposición prolongada o actividad física
Peligro extremo	54 ó más	Golpe de calor, insolación inminente



VALORA EL RIESGO
COMPROBANDO EL ÍNDICE DE CALOR GRÁFICAMENTE (HEAT INDEX, EN AEMET)

INFORMA A LOS/AS TRABAJADORES/AS SOBRE EL ÍNDICE DE CALOR Y LAS MEDIDAS A ADOPTAR EN CADA CASO

ORGANIZA EL TRABAJO SEGÚN LOS DATOS OBTENIDOS	EVITA ACTIVIDADES EN HORAS DE MÁS CALOR	TRABAJOS DE MÁS CARGA FÍSICA A PRIMERA HORA	PREVÉ LA ROTACIÓN DE TRABAJADORES (SI ES NECESARIO)
PREPARA A LOS/AS TRABAJADORES/AS PARA LA EXPOSICIÓN	COMPRUEBA QUE VAN ACLIMATADOS ADECUADAMENTE	VERIFICA QUE NO SON ESPECIALMENTE SENSIBLES A ESTA EXPOSICIÓN	FORMA E INFORMA SOBRE ESTE RIESGO Y LAS MEDIDAS A SEGUIR EN CADA CASO
FACILITA MEDIOS ADECUADOS PARA TRABAJAR CON EXPOSICIÓN SOLAR	ROPA LIGERA, DE ALGODÓN, COLOR CLARO, GORRAS O SOMBREROS	DESCANSOS A LA SOMBRA Y/O LUGARES FRESCOS O ACLIMATADOS	AGUA POTABLE

900 713 123
irsst@madrid.org





RIESGO de EXPOSICIÓN al CALOR

QUÉ MEDIDAS PUEDO ADOPTAR COMO EMPRESARIO PARA COMBATIR LA EXPOSICIÓN A ALTAS TEMPERATURAS EN LOCALES CERRADOS

TEMPERATURA Y HUMEDAD DEBEN ESTAR ENTRE ESTOS RANGOS:	 TRABAJOS SEDENTARIOS: 17 y 27°C	 TRABAJOS LIGEROS: 14 y 25°C	 HUMEDAD: 30 y 70%
CORRIENTES DE AIRE, NO DEBEN EXCEDER ESTOS LÍMITES:	 TRABAJOS EN AMBIENTES NO CALUROSOS: 0,25 m/s	 TRABAJOS SEDENTARIOS EN AMBIENTES CALUROSOS: 0,5 m/s	 TRABAJOS NO SEDENTARIOS EN AMBIENTES CALUROSOS: 0,75 m/s

ESTOS LÍMITES NO SE APLICARÁN a corrientes de aire usadas para evitar el estrés en exposiciones intensas al calor, ni a las de aire acondicionado que no superarán
(*) 0,25 m/s en trabajos sedentarios
0,35 m/s en el resto de trabajos

ADOPTA MEDIDAS DE PROTECCIÓN COLECTIVA	INSTALA TOLDOS, PERSIANAS, ESTORES O DOBLES VENTANAS	AISLA PAREDES, SUELOS Y/O TECHOS	AISLA O APANTALLA LAS FUENTES QUE GENERAN CALOR (equipos de trabajo, instalaciones, procesos...)	USA EQUIPOS DE VENTILACIÓN Y CLIMATIZACIÓN. RECUERDA (*)
ADOPTA MEDIDAS ORGANIZATIVAS	REDUCE LA CARGA FÍSICA DE LA ACTIVIDAD (permite la autorregulación del ritmo de trabajo, reparte la tarea entre varios trabajadores...)	REDUCE EL TIEMPO DE EXPOSICIÓN (con la rotación de puestos, el aumento de tiempos de descanso, la alternancia en la ejecución de tareas penosas...)	PLANIFICA, MODIFICA HORARIOS Y PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO (para que algunas actividades coincidan con condiciones más favorables)	LIMITA LA DURACIÓN DE LA JORNADA (evitando las horas de mayor calor) Y TRABAJAR SOLO
GESTIÓN PREVENTIVA	EVALÚA LA EXPOSICIÓN (según la complejidad) con: Método EVALTER-OBS (INSHT), Heat Index (AEMET) o los Índices WBGT (UNE EN ISO 27243), o de Sobrecarga Térmica Esperada (UNE EN ISO 7933)	INCLUYE EN LA EVALUACIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO LOS RIESGOS ASOCIADOS A LA EXPOSICIÓN A ALTAS TEMPERATURAS	ELABORA UN PLAN DE ACCIÓN Y ADAPTA LAS MEDIDAS AL RIESGO DETECTADO. RECUERDA FORMAR, INFORMAR Y HACER UNA ADECUADA VIGILANCIA DE LA SALUD	ESTABLECE UN PLAN DE ACLIMATACIÓN DURANTE LOS PRIMEROS DÍAS, REDUCIENDO LA ACTIVIDAD Y AUMENTÁNDOLA PROGRESIVAMENTE

900 713 123

irsst@madrid.org





¡EVITA LOS GOLPES DE CALOR!

Si presentas enfermedades o patologías que pueden agravarse con la exposición al calor, informa al empresario y realiza la vigilancia de la salud



USA EL GRÁFICO DE ÍNDICE DE CALOR PARA VALORAR EL RIESGO



USA ROPA LIGERA DE ALGODÓN, COLORES CLAROS GORRA O SOMBRERO



TOMA COMIDAS LIGERAS



PIDE A TU RESPONSABLE LAS MEDIDAS PARA CADA SITUACIÓN



BEBE ABUNDANTE AGUA



MÓJATE CON FRECUENCIA CABEZA Y CUERPO



DESCANSA A LA SOMBRA Y/O EN UN LUGAR FRESCO, SI ES POSIBLE, CLIMATIZADO



EVITA LAS BEBIDAS CON AZÚCAR Y ALCOHOL

SI NOTAS:

IDENTIFICAS:

HAZ LO SIGUIENTE:

Sarpullido	Pequeñas ampollas o erupciones	Mantén seca la zona afectada
Calambres	Espasmos musculares	Descansa a la sombra, hidrátate, disminuye el ritmo de trabajo y busca atención médica si persisten
Agotamiento	Sudoración intensa (piel fría, húmeda) dolor de cabeza, náuseas o mareos, aturdimiento, sed, debilidad y/o pulso rápido	Descansa a la sombra, hidrátate con frecuencia, refréscate con compresas de agua fría o métodos similares, si persisten los síntomas tras una hora, solicita asistencia médica y no reanudes el trabajo ese día
Golpe de calor	Piel enrojecida y caliente (temperatura corporal muy alta), confusión, convulsión, desmayo o pérdida de conciencia	LLAMAR al 112, mientras llega la asistencia: mantener a la sombra, aflojar o retirar la ropa, dar aire, refrescar con compresas de agua fría o métodos similares, hidratar y permanecer acompañado en todo momento

900 713 123
irsst@madrid.org



Comunidad de Madrid



¡QUE EL CALOR NO TE QUEEME!



La exposición intensa a la radiación solar, en especial durante la época estival, en actividades realizadas a la intemperie puede aumentar la posibilidad de que un trabajador sufra un golpe de calor.



Si eres EMPRESARIO :

No esperes a que tus trabajadores muestren los primeros síntomas (taquicardias, cefaleas, náuseas, vómitos, confusión, convulsiones...).

ANTICIPATE

- Planifica un periodo de adaptación al comienzo de los trabajos
- Limita las actividades más intensas en las horas centrales del día
- Establece rotaciones para reducir el tiempo de exposición
- Permite que tus trabajadores adapten su propio ritmo de trabajo
- Evita los trabajos individuales y facilita el trabajo en equipo
- Garantiza a tus trabajadores una vigilancia de la salud específica
- Protege la zona de trabajo del sol

Si eres TRABAJADOR :

La actitud va ser muy importante y la prevención será tu mejor herramienta.

Protege tu cabeza del sol



Evita las comidas copiosas y las bebidas alcohólicas



Haz pausas y descansa en lugares de sombra



Viste ropas holgadas, ligeras y de colores claros



NO TE CONFÍES



No esperes a tener sed, bebe frecuentemente agua y bebidas isotónicas



Utiliza cremas de protección solar



Ante los primeros síntomas de alarma, no pongas en riesgo tu salud y avisa al servicio médico

Juntos podremos ¡ESQUIVAR EL GOLPE DE CALOR!





EVITA LOS GOLPES DE CALOR CONSEJOS PARA TRABAJADORES Y EMPRESAS

- CONSULTA EL GRÁFICO DE ÍNDICE DE CALOR PARA VALORAR EL RIESGO.
- USA ROPA LIGERA DE ALGODÓN Y COLORES CLAROS, GORRA O SOMBRERO.
- BEBE ABUNDANTE AGUA.
- MÓJATE CON FRECUENCIA CABEZA Y CUERPO.
- TOMA COMIDAS LIGERAS.
- PIDE A TU RESPONSABLE LAS MEDIDAS PARA CADA SITUACIÓN.
- DESCANSA A LA SOMBRA O EN UN LUGAR FRESCO, SI ES POSIBLE, CLIMATIZADO.
- EVITA LAS BEBIDAS CON AZÚCAR Y ALCOHOL.



www.comunidad.madrid



Estas tablas de seguimiento se irán modificando en función de las necesidades y circunstancias metereológicas.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR					
MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
Consultar/suscribirse al boletín de alertas por riesgo de calor que ofrece la Comunidad de Madrid.	x		19/06/2023		
Informar, a través de cartelería, de las recomendaciones a tener en cuenta en caso de elevadas temperaturas. Ver anexo.	X		12/06/2023		16/06/2023
Identificar espacios aledaños accesibles: biblioteca, museos, polideportivos, etc., en los que se puedan realizar actividades docentes alternativas.		X	NO PROCEDE		
Disponer áreas de descanso que permitan además hidratarse y planificar descansos, aunque sean breves, por estas áreas.	X		01/09/2022		
Para cuando haya una alerta por ola de calor, revisar las actividades complementarias y extraescolares y evitar que se realicen en lugares expuestos al sol o con exceso de temperatura.	X		01/09/2022		
Cuando haya una alerta por ola de calor, informar a las familias de las medidas y recomendaciones que se consideren convenientes, en cuanto a vestimenta, hidratación, protección, actividad física, medidas adoptadas por el centro, etc. Ver cartelería de anexo.	X		25/05/2023		
Disponer en las primeras horas de la mañana las actividades de mayor exigencia física, como tareas de limpieza, jardinería, mantenimiento, educación física, etc. respetando la autonomía de los centros y sin afectar a la calidad educativa y la conciliación familiar.	X		25/05/2023		
Eliminar o reducir las tareas pesadas que requieran un gasto energético elevado, como puede ser educación física, ejercicios de fisioterapia, tareas de limpieza, mantenimiento o cocina.			NO PROCEDE		

MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR					
MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
Organizar, en la medida de lo posible, las actividades para que se pueden desarrollar preferentemente en la planta baja con orientación norte y noroeste del centro y en zonas exteriores sombreadas.	X		25/05/2023		
Organizar , en la medida de lo posible, las actividades para evitar espacios en que se concentra el calor, tales como plantas altas, bajo cubierta, lugares con dificultades de ventilación, los que den a calles de tráfico intenso o a superficies que irradien calor o con grandes superficies acristaladas sin proteger.	X		25/05/2023		
Organizar, en la medida de lo posible, el traslado de los ocupantes de espacios no acondicionados, sobrecalentados o sobreexpuestos a radiación solar, a otros espacios o instalaciones del centro docente que resulten más abiertos, frescos y sombreados	X		25/05/2023		
Evitar realizar actividades intensas en solitario, como tareas de jardinería, limpieza, mantenimiento, cocina, etc.			NO PROCEDE		
Recomendar, en exteriores, proteger la cabeza con gorras o sombreros y usar cremas de alta protección contra el sol.	X		25/05/2023		
Recomendar el uso de ropa amplia y ligera, con colores claros, que les permita realizar todo tipo de movimientos y facilite la transpiración. Evitar el uso de mochilas en esa época del año.	X		25/05/2023		
Reducir temperatura en interiores mejorando la ventilación: en las horas más frescas del día, favorecer la ventilación natural cruzada de los espacios, favoreciendo la entrada de aire de las zonas que se encuentren en sombra.	X		01/09/2022		

MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR					
MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
<p>Implantar medidas de ventilación natural:</p> <p>Las ventanas ubicadas en una única fachada con radiación solar directa, se deberán cerrar y bajar las persianas dejando un espacio libre de aproximadamente 5 cm hasta el alfeizar para evitar la acumulación de aire caliente entre el cristal y la persiana. Se deberán bajar los toldos, si se dispone de los mismos. La/s puerta/s del lugar permanecerán abiertas al igual que las puertas de las habitaciones enfrentadas, localizadas en una fachada sin radiación solar directa.</p>	X		01/09/2022		ÚLTIMA SEMANA DE ABRIL SEMANA DEL 19 AL 30/06/2023
<p>Implantar medidas de ventilación cruzada:</p> <p>Durante la jornada, se deberá prever que las puertas y ventanas de habitaciones enfrentadas, con distintas orientaciones y sin obstáculos entre ambas permanezcan abiertas, para favorecer este tipo de ventilación, siempre y cuando alguna de ellas esté orientada al norte, a espacios frescos y sombreados como patios o espacios con vegetación, u orientaciones sin radiación directa.</p>	X				ÚLTIMA SEMANA DE ABRIL SEMANA DEL 19 AL 30/06/2023
<p>Implantar medidas de ventilación nocturna:</p> <p>Ventilar especialmente por la noche para que el calor acumulado irradie a la atmósfera. Si por motivos de seguridad no se permite mantener todas las ventanas del edificio abiertas y las persianas subidas, se podrán bajar dichas persianas dejando al menos 5 cm hasta el alféizar de la ventana, manteniendo todas las ventanas abiertas</p>	X				ÚLTIMA SEMANA DE ABRIL SEMANA DEL 19 AL 30/06/2023

MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR					
MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
En los momentos de radiación directa sobre las ventanas utilizar los elementos de protección de los que se disponga (toldos, persianas, pantallas vinílicas, etc.).	x		09/06/2023	x	
Reducir el tiempo de encendido de equipos e instalaciones que generen calor, por ejemplo, apagando ordenadores, herramientas, regletas, focos, ascensores, etc. que no se estén utilizando.	x		01/09/2022		01/09/2022
Reducir la iluminación de espacios comunes y mantener apagadas las luminarias de los espacios que no se estén utilizando.	x		01/09/2022		01/09/2022
Facilitar el acceso permanente a agua potable y fresca para hidratarse a menudo.	x		01/09/2022		01/09/2022
Aconsejar beber abundante líquido (preferentemente agua), sin esperar a tener sed y recomendar que el alumnado acuda al centro con botellas y cantimploras de agua que también puedan llenar en el propio centro.	x		01/09/2022		01/09/2022
Activar medidas concretas para las personas sobre las que se conozca o sean aparentemente más sensibles, por edad, embarazo, enfermedad, etc., como trasladarlas, si es posible, a las zonas que registran menores temperaturas.	x		25/05/2023		
Priorizar el seguimiento de personas previsiblemente más vulnerables (para centros que disponen de enfermero/a).			NO PROCEDE		
Informar sobre la necesidad de consultar al médico de referencia acerca de medicación pautada y sus posibles complicaciones por calor. El consumo de determinados medicamentos puede agravar el posible agotamiento- deshidratación por calor.	x		25/05/2023		

MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR					
MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
Informar de los síntomas de los trastornos producidos por el calor. Ver Cartelería de Anexo	X		10/06/2023		16/06/2023
Informar de las medidas a llevar a cabo en caso de que una persona tenga síntomas de efectos adversos de calor, dejarla reposar en una habitación fresca y tranquila y si está consciente que beba agua fresca. Llamar al 112 o a la asistencia sanitaria más cercana. Ver cartelería de Anexo	X		25/05/2023		25/05/2023

