



PLAN ESPECÍFICO DE INTERVENCIÓN FRENTE A OLAS DE CALOR

CEIP DOCTORA DE ALCALÁ



JUNIO DE 2023

1. 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:

Nivel 0 de riesgo (verde) NORMALIDAD	La temperatura máxima prevista para el día en curso y los cuatro siguientes es igual o inferior a 36,6º C.
Nivel I de riesgo (amarillo) PRECAUCIÓN	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.
Nivel II de riesgo (rojo) ALTO RIESGO	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.

La Comunidad de Madrid, dentro de la Campaña de Información de Olas de Calor, activa desde el 1 de junio al 15 de septiembre de cada año, un boletín diario con las temperaturas registradas y previstas, y se genera una alerta con el tiempo suficiente para permitir la puesta en marcha de diferentes niveles de actuación, especialmente en el caso de población vulnerable, ya sea mediante la información o mediante la intervención directa.

2. ANÁLISIS DEL CENTRO

2.1. ACTUACIONES PREVIA A UNA OLA DE CALOR.

- Identificar zonas de agua accesibles.
- Identificar actividades intensas o de gran esfuerzo.

- Reforzar el mantenimiento de los elementos de protección frente al calor y las radiaciones (toldos, persianas, ventanas, pantallas vinílicas, etc.).
- Informar, a través de cartelería, de las recomendaciones a tener en cuenta en caso de elevadas temperaturas.
- Identificar donde se ubica en el centro la población más vulnerable: por edad, gestantes, discapacidades, enfermedades, tratamiento médico, etc.
- 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.).
- 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.).

2.2. ACTUACIONES ADAPTADAS AL CENTRO.

Disponer áreas de descanso que permitan además hidratarse

- El centro se suscribirá al boletín de alertas por riesgo de calor que ofrece la Comunidad de Madrid. Cuando esté disponible
https://gestion3.madrid.org/soca_web_inter/Ciudadano.icm#ALTACALOR AL 217035
Boletín
<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/boletin-informacion-olas-calor>
- Identificación de las zonas de agua accesibles para hidratarse o regar.
[Se recuerdan los puntos habilitados para hidratarse, tanto en los aseos como en los patios.](#)
- Identificación de las actividades intensas o de gran esfuerzo.
[En el caso del centro se identifican las sesiones de Educación Física como las más sensibles al calor y los espacios de recreo.](#)
- Reforzar el mantenimiento de los elementos de protección frente al calor y las radiaciones (toldos, persianas, ventanas, pantallas vinílicas, etc.).
[Se remitirán las solicitudes de mantenimiento sobre estos elementos al ayuntamiento.](#)
- 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.
[El centro se encuentra adscrito al programa de reparto de fruta y leche de la Comunidad de Madrid, ofreciéndose a los alumnos a la hora del recreo.](#)
- Informar, a través de cartelería, de las recomendaciones a tener en cuenta en caso de elevadas temperaturas.
[Se colgarán carteles informativos sostenibles en los paneles del centro, tanto dentro como fuera de los edificios.](#)
- Identificar donde se ubica en el centro la población más vulnerable: por edad, gestantes, discapacidades, enfermedades, tratamiento médico, etc.

La población más vulnerable del centro es la más joven, especialmente los alumnos de la escuela infantil de 0 a 3 años. Los cuales se ubican además en aulas orientadas hacia el sur.

- Identificar espacios aledaños accesibles: biblioteca, museos, polideportivos, etc, en los que se puedan realizar actividades docentes alternativas.
No se identifican zonas cercanas accesibles para realizar actividades docentes alternativas.
- 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.).
 - Todas las aulas orientadas al sur sufren mayores temperaturas, especialmente las de la planta superior.
 - En la planta baja las aulas 1, 2 y 15 correspondientes a: bebés de 0 años, alumnos de 1-2 años y aula cedida a la Escuela Municipal de Adultos.
 - En la segunda planta las aulas 25, 27, 35, 36 y 21 correspondientes a: Aula de religión, aula de informática, aula de 6ºB, aula de 3º y aula de música.
 - En el edificio de secretaria los espacios 10, 11, 12b y 12, correspondientes a la sala de profesores, consejería, jefatura de estudios y dirección.
 - El edificio del Gimnasio.
 - El patio del primer ciclo de Educación Infantil.
- 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.).
Las zonas menos calurosas del centro son las que dan a las zonas interiores: 3,4,7,13,14,26,30,34,37,40 correspondientes a las aulas de 2 años, de segundo, dos aulas cedidas a la escuela municipal de adultos, aula de primero, aula mercado, aula de 6ºA y aula de Pedagogía terapéutica.
- Habiliar zonas de sombra y radiación reducida.
No es posible sin inversiones económicas
- Disponer áreas de descanso que permitan además hidratarse
Se habilitarán sillas cerca de los aseos para poder descansar y refrescarse.

3. PROPUESTAS DE ACCIÓN

Una vez determinada una ola de calor, se pondrán en marcha todos los elementos de este Plan de Acción

3.1. MEDIDAS DE CARÁCTER ORGANIZATIVO

- Procurar, en la medida de lo posible, desarrollar la actividad **en la planta baja con orientación norte y noroeste** del centro.
- Evitar espacios en que se concentra el calor, como:
 - Se valorará cada día la posibilidad o no de realizar las sesiones de Educación Física en el patio.
 - También se valorará si se puede o no hacer uso del patio del primer ciclo de Educación Infantil, o como alternativa quedarse en el interior del edificio.

- Si el centro dispone de DUE, priorizar el seguimiento de personas previsiblemente más vulnerables.
 - No se dispone en el momento actual.
- 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.
 - A través de notas informativas a las familias.
- Informar de los síntomas de los trastornos producidos por el calor.
 - A través de notas informativas a las familias y por las redes sociales.
- 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.
 - Si se valora la urgencia, se le evacuará con medios propios hasta el centro de salud María de Guzmán.

2.2 MEDIDAS PARA LA REFRIGERACIÓN NATURAL EN LOS EDIFICIOS

➤ LA VENTILACIÓN NATURAL

▪ Ventilación simple

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. 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.

- 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 unas 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.

➤ REFRIGERACIÓN POR EFECTO VAPORATIVO

- Riego nocturno de espacios libres de parcela

Durante la noche, se recomienda **regar los solados de los espacios libres de parcela** para rebajar la temperatura ambiente a partir del enfriamiento evaporativo.

- No existe la posibilidad de riego automático, por lo que se solicitará del ayuntamiento esta intervención.

- Riego de superficies expuestas a la radiación solar directa

Se podrán **humedecer las superficies expuestas a la radiación solar directa**, como solados expuestos al sol de los espacios libres de parcela y cubiertas transitables, para evitar el incremento de la temperatura de los espacios limítrofes producido por la disipación del calor acumulado.

- No existe la posibilidad de riego automático, por lo que se solicitará del ayuntamiento esta intervención.

➤ REDUCIR EL USO DE EQUIPOS EMISORES DE CALOR

En la medida de lo posible, se deberá **evitar el uso de equipos que produzcan calor y apagar** aquellos que se encuentren en modo “stand by” como equipos informáticos, proyectores o pizarras interactivas.

En caso de no contar con luminarias tipo LED, se intentará, en la medida de lo posible, **reducir la iluminación** de espacios comunes y se mantendrán apagadas las luminarias de los espacios que no se estén utilizando.

4. 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

Mientras tanto:

- Lleve a la persona a un lugar fresco y en posición semisentada para favorecer la respiración.
- Se mantendrá vigilada y acompañada a esta persona.
- Procure que beba agua a pequeños sorbos.
-





2º COMUNICACIÓN AL SERVICIO DE INSPECCIÓN EDUCATIVA.

Ante el aviso oficial de ola de calor o de altas temperaturas excepcionales en Alcalá de Henares y teniendo en cuenta las previsiones meteorológicas para los próximos días, se comunica la activación en el CEIP DOCTORA DE ALCALÁ del protocolo de actuación ante olas de calor o altas temperaturas excepcionales.

Como consecuencia de esta situación y con la finalidad de procurar el bienestar, la seguridad y la protección de los miembros de esta Comunidad Educativa y, especialmente, del alumnado, se aplicarán las siguientes medidas organizativas:

-
-
-

Estas medidas se aplicarán desde el día ____ de _____ y se mantendrán hasta el cese de las causas que las provocan, según la evolución de las condiciones climatológicas.

6. CARTELERÍA

MEDIDAS PARA PREVENIR LOS EFECTOS ADVERSOS DEL EXCESO DE CALOR



Bebe agua frecuentemente

Evita el alcohol, café, té o bebidas con azúcar

Toma el sol y realiza actividades físicas en las horas de menos calor, antes de las 11h y después de las 18h

Prepara comidas ligeras y no abuses de la sal

Usa gorra y protección solar

Usa ropa ligera con colores claros

Ventila tu hogar en las horas de menos calor

Cuida a tus mascotas

No las dejes en el coche con las ventanas cerradas



Para más información, llama
al teléfono de atención del
ayuntamiento 918883300

En caso de fiebre, vómitos, pérdida del conocimiento, quemaduras, agotamiento o calambres:

Toma una ducha
Busca un lugar fresco
Bebe agua
Llama al teléfono de emergencias



IRSST
Instituto Regional
de Seguridad y Salud
en el Trabajo

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



IRSST
Instituto Regional
de Seguridad y Salud
en el Trabajo

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-ORS
(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
PUUESTOS 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



@ALCALADOCTORA



CEIPDOCTORADEALCALA



@CEIPDOCTORADEALCALA



WWW.CEIPDOCTORADEALCALA.COM





¡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



@ALCALADOCTORA



CEIPDOCTORADEALCALA



@CEIPDOCTORADEALCALA



WWW.CEIPDOCTORADEALCALA.COM



**PROTÉJASE
DEL CALOR**

**Proteja
su salud**



**REQUIERE BEBER AGUA
CON FRECUENCIA**

Incluso aunque no sienta sed. Su cuerpo necesita agua para mantenerse hidratado. Evite las bebidas muy azucaradas, el café, el té y la cola. Y también las alcohólicas.



COMA FRESCO Y SANO

Aumente el consumo de frutas de verano y verduras, gazpachos ligeros y ensaladas frías. ¡Aproveche la dieta mediterránea!



ACUDA A SU CENTRO DE SALUD

En caso de que esté tomando algún medicamento y note síntomas no habituales que le hagan preocuparse, consulte a su médico o enfermera.



PROTEIN LA CASA DEI CANTU

Cierre las persianas y eche los toldos de las fachadas expuestas al sol. Aproveche las horas más frescas del día para ventilar la casa.



PROTEINASE DEL SOIL

Es esencial protegerse del sol directo en las horas centrales del día, mediante ropa ligera y protector solar, para prevenir además de las insolaciones, el cáncer de piel.



附註：本報為便利讀者起見，特將本報地址及電話號碼刊載於後，以便讀者隨時向本報索取資料。

Es muy importante evitar los efectos nocivos del calor en bebés y niños pequeños. Tome todas las precauciones y consulte a su pediatra.



ASPIRIN

Durante las horas más calurosas del día, permanezca en casa.
Refréscase con paños húmedos o dúchese.

**NO SEA IMPRUDENTE**

En las horas más calurosas del día procure no salir a la calle, hacer deporte o realizar grandes esfuerzos físicos. ¡Ni deje que otros lo hagan!



AYUDE A LAS PERSONAS MAYORES

Las personas mayores que vivan solas deben ser acompañadas y ayudadas diariamente por la familia, vecinos o, en su defecto, solicitar ayuda a los Servicios Sociales de su Ayuntamiento.

Ante cualquier **emergencia** causada por el **calor**, solicite ayuda en el Teléfono **112**

Más información





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



7. TABLAS DE RECOGIDA DE ACTUACIONES

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.					
Informar, a través de cartelería, de las recomendaciones a tener en cuenta en caso de elevadas temperaturas. Ver anexo.					
Identificar espacios aledaños accesibles: biblioteca, museos, polideportivos, etc., en los que se puedan realizar actividades docentes alternativas.					
Disponer áreas de descanso que permitan además hidratarse y planificar descansos, aunque sean breves, por estas áreas.					
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.					
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.					
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.					
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.					
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.					



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 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.					
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					
Evitar realizar actividades intensas en solitario, como tareas de jardinería, limpieza, mantenimiento, cocina, etc.					
Recomendar, en exteriores, proteger la cabeza con gorras o sombreros y usar cremas de alta protección contra el sol.					
Recomendar el uso de ropa amplia y ligera, con colores claros, que les permita realizar todo tipo de movimientos y facilite la traspiración. Evitar el uso de mochilas en esa época del año.					
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.					
Implantar medidas de ventilación natural: 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.					



MEDIDAS ORGANIZATIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR

MEDIDAS	SI	NO	FECHAS GESTIONES		
			PLANIFICADO	EN PROCESO	REALIZADO
Implantar medidas de 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 alguna de ellas esté orientada al norte, a espacios frescos y sombreados como patios o espacios con vegetación, u orientaciones sin radiación directa.					
Implantar medidas de ventilación nocturna: 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					
En los momentos de radiación directa sobre las ventanas utilizar los elementos de protección de los que se disponga (toldos, persianas, pantallas vinílicas, etc.).					
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.					
Reducir la iluminación de espacios comunes y mantener apagadas las luminarias de los espacios que no se estén utilizando.					
Facilitar el acceso permanente a agua potable y fresca para hidratarse a menudo.					
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.					



