Comunidad de Madrid

VICEPRESIDENCIA,
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
Y UNIVERSIDADES

PLAN ESPECÍFICO DE INTERVENCIÓN
IES EL CARRASCAL

PLAN DE ACCIÓN
FRENTE A OLAS DE CALOR

1. **OBJETIVO DEL PLAN DE INTERVENCIÓN O**

2. **CONCEPTO DE OLA DE CALOR**

3. **ANÁLISIS DEL CENTRO**

4. **PROPUESTAS DE ACCIÓN**

4.1. MEDIDAS DE CARÁCTER ORGANIZATIVO

4.2. MEDIDAS PARA LA REFRIGERACIÓN NATURAL DE LOS EDIFICIOS

4.2.1 Ventilación natural

- Ventilación simple
- Ventilación cruzada
- Ventilación nocturna

4.2.2 Modificar el control para aumentar la ventilación

- Refrigeración por efecto evaporativo
  - Riego nocturno de espacios libres de parcela
  - Riego de superficies expuestas a radiación solar directa
- Reducir el uso de equipos emisores de calor

5. **EFECTOS DE LAS ALTAS TEMPERATURAS**

6. **ACTUACIONES FRENTE A UN GOLPE DE CALOR**

7. **MODELOS DE COMUNICACIÓN DE LA ACTIVACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN DEL CENTRO A LOS DIFERENTES AGENTES DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA**

1. OBJETIVO DEL PLAN DE INTERVENCIÓN

Este plan de intervención recoge las actuaciones a realizar en el centro escolar ante alertas por alta temperatura causada por olas de calor.

El presente protocolo de actuación tiene por objeto establecer una serie de **medidas preventivas y recomendaciones para el personal, alumnos y trabajadores externos,** 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.

El plan de acción pretende ser una rápida respuesta en estas situaciones. En esteplan se deben concretar medidas de formación/información, organizativas o técnicas, encaminadas a reducir en lo posible las altas temperaturas y la radiación o los tiempos de exposición a las mismas.

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:

1. La intensidad de la temperatura.
2. La acumulación de días seguidos con altas temperatura.
3. 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.

Consulta del estado de alerta por olas de calor en esta dirección:
https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/boletin-informacion-olas-calor.

Suscripción móvil alertas de calor: mandar SMS "ALTACALOR" al 217035.

3. ANÁLISIS DEL CENTRO

Las acciones que deben realizarse cuando se acerque el periodo estival incluyen:

1. Consultar/suscribirse al boletín de alertas por riesgo de calor que ofrece la Comunidad de Madrid.
2. Identificar zonas de agua accesibles, que se recogen en documento **anexo 1** al protocolo.
3. 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.), que se recogen en documento **anexo 1** al protocolo.
4. 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.), que se recogen en documento **anexo 1** al protocolo.
5. Identificar espacios aledaños accesibles: biblioteca, museos, polideportivos, etc., en los que se puedan realizar actividades docentes alternativas, que son:
6. La dehesa (espacio natural anexo al aire libre)
    i. Polideportivo “Alberto Herreros” (pabellón y pistas municipales, a unos 15 minutos andando).
7. Identificar actividades intensas o de gran esfuerzo:
    ii. Clases de Educación Física de 1ºESO a 1º Bachillerato.
8. Identificar donde se ubica en el centro la población más vulnerable: por edad, gestantes, discapacidades, enfermedades, tratamiento médico, etc.:
    iii. Registro de enfermería de alumnos bajo control de GUE por enfermedad.
    iv. Personal vulnerable: mayores de 60 años y personas con contingencias de salud que los hagan vulnerables al calor, con datos recabados ante la alerta de calor de niveles I o II.
9. Habilitar zonas de sombra y radiación reducida, que se recogen en documento **anexo 1** al protocolo.
10. Disponer áreas de descanso que permitan además hidratarse, que se recogen en documento **anexo 1** al protocolo.
11. Reforzar el mantenimiento de los elementos de protección frente al calor y las radiaciones (ventanas, persianas, toldos, pantallas vinílicas, etc.) . En el caso de alerta de nivel 1 y 2.
12. Promover que se beba agua (zumos, leche…) regularmente, indicando a los alumnos que los traigan en botellas o briks para consumo personal durante la jornada. Podrán suministrarse de agua en los grifos de servicios y patio a lo largo de la jornada.
13. Promover el consumo de frutas y de verduras, así como de alimentos con alto contenido de agua.
14. Informar, a través de cartelería, de las recomendaciones a tener en cuenta en caso de elevadas temperaturas.

4. **PROPUESTAS DE ACCIÓN**

Las medidas específicas a aplicar en caso de haber una ola de calor se han determinado en función del resultado de los estudios previos mencionados en el punto anterior y teniendo en cuenta las características estructurales del centro, las actividades desarrolladas en los diferentes espacios, la situación geográfica, la orientación de los edificios, la edad de las personas presentes en el centro y su posible pertenencia a un grupo más sensible (mujeres gestantes, personas con enfermedades crónicas o con ciertos tratamientos médicos), etc.

Cuando se presente una situación de alerta por riesgo de calor, el Centro activará estas medidas, informando a todos los empleados. 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 para paliarlas (sombras, hidratación, espacios ventilados, etc.), según está recogido en este documento.
Se consideran medidas inmediatas aquellas que se llevarán a cabo de forma urgente, mientras dure el episodio de "ola de calor", en función de la realidad del centro educativo sin acometer inversiones de carácter material o la realización de obras constructivas.

4.1. MEDIDAS DE CARÁCTER ORGANIZATIVO

Se recoge a continuación las medidas a tomar para reducir los efectos del calor en las personas:

1. Medias organizativas para **evitar o reducir el uso de espacios en los que se acumule mucho calor y evitar la radiación solar directa**, desplazándolas actividades a las zonas más frescas (orientación norte) y a las sombreadas en exteriores:
    a. Procurar, en la medida de lo posible, desarrollar la actividad en la planta baja con orientación norte y noroeste del centro, y evitar espacios conde se concentra el calor.
    b. Cancelar el uso de aulas de plástica a partir de tercera hora, desarrollando las clases de dibujo dentro de las aulas propias entre tercera y última hora.
    c. Intercambiar la ocupación del aula de Dibujo con alguna más fresca (planta más baja, prefabricado, biblioteca..) que tenga disponibilidad.
    d. Traslado de 4 aulas más calurosas de ala roja de fachada sur a algunas más fresca que tenga disponibilidad aprovechando la menor ocupación por 2º Bachillerato.
    e. Evitar el uso de las pistas deportivas al sol en EF: usar la pista con zona de sombra o el gimnasio. También el polideportivo municipal.
    f. Reducir el uso de equipos e instalaciones que generen calor: cancelar el uso de los PCs del aula de informática de planta segunda en alerta I y II, a partir de tercera hora y cancelar el uso de los PCs de las aulas de informática-tecnología en la planta baja en alerta II, a partir de tercera hora.
    g. Durante el recreo, permanecer en las zonas exteriores de sombra e interiores de la primera planta: aulas, gimnasio y salón de actos.
    h. Cancelar de traslados al polideportivo a partir de la tercera hora (se mantienen los de las dos primeras horas).

2. Medidas organizativas para **evitar realizar esfuerzos** durante las horas más calurosas del día durante la jornada:
    a. Favorecer actividades sedentarias.
    b. Cancelación de las actividades de esfuerzo físico en EF a partir de la tercera hora.
    c. Distribuir el volumen de trabajo en cada clase e incorporar ciclos de trabajo-descanso. Es preferible realizar ciclos breves y frecuentes de trabajo y descanso, que períodos largos:
    d. Distribuir cada sesión lectiva en periodos de trabajo cortos (máximo en torno a 20 minutos) con descansos frecuentes.

3. Facilitar el **acceso permanente a agua** potable y fresca para hidratarse a menudo:
    a. Uso de su botella de agua personal (o zumos, etc.), rellenado a demanda en los grifos de agua potable del centro.

4. A criterio del equipo directivo, se organizará la realización de las distintas actividades en la forma que mejor se ajusten a las circunstancias meteorológicas. 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.

5. **Medidas individuales para recomendar** a alumnos y personal:
    a. En exteriores, proteger la cabeza con gorras o sombreros y usar cremas de alta protección contra el sol.
    b. El uso de ropa amplia y ligera, con colores claros, que faciliten la transpiración y por tanto la disipación del calor corporal.
    c. Adaptar ritmos de trabajo a las condiciones climáticas y tolerancia de empleados/as al calor, estableciendo pausas en zonas sombreadas y/o más frescas.
    d. Evitar realizar actividades intensas en solitario.
    e. Beber frecuentemente, aunque no se tenga sed.
    f. Evitar el consumo de bebidas con cafeína o muy azucaradas y las comidas copiosas.
    g. Cuando una persona tenga síntomas de efectos adversos de calor, dejarla reposar en una habitación fresca y tranquila.

6. Activar medidas concretas para las **personas aparentemente más sensibles**, como trasladarlas, si es posible, a las zonas que registran menores temperaturas.
    a. Control y seguimiento de la GUE de los alumnos con enfermedades crónicas, priorizando el seguimiento de personas previsiblemente más vulnerables por el calor.
    b. Atención de posibles efectos del calor en personas sensibles por la GUE durante toda la jornada escolar.

7. Actuación de la sanitaria GUE:
    a. Facilitar información 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.
        - De los síntomas de los trastornos producidos por el calor.
    b. Identificar cuando una persona tenga síntomas de efectos adversos de calor, y actual según el plan de prevención.

4.2 MEDIDAS PARA LA REFRIGERACIÓN NATURAL EN LOS EDIFICIOS

Medias organizativas para **reducir temperatura en interiores** mejorando la **ventilación**, basadas en favorecer la ventilación natural cruzada en las horas más frescas del día, favoreciendo la entrada de aire de las zonas que se encuentren en sombra. En los momentos de radiación directa sobre las ventanas utilizar elementos de protección (toldos, persianas, pantallas vinílicas, etc.).

Concretamente, la pauta de ventilación diaria general será:

1. PRIMERA HORA: Subida de persianas y apertura de ventanas y puertas para ventilar y bajar la temperatura.
2. A partir de SEGUNDA HORA y en todo caso, en cuanto dé el sol en las fachadas a sur: cerrar ventanas y bajar persianas y toldos, en el caso de haberlos, dejando 5 cm (ver punto de ventilación simple). En el caso de fachadas sin sol, se mantendrán abiertas siempre y cuando la temperatura exterior sea inferior a la interior.
3. Instalación de pantallas vinílicas en las ventanas en que incida el sol sin haber instalados toldos.

A continuación, se especifican los distintos tipos de ventilación, adaptando las actuaciones a las posibilidades y características del centro. La configuración de los espacios del centro permite la ventilación natural simple, aunque hay algunas excepciones en los que se puede hacer cruzada (cuando las aulas dan a pasillos con alguna ventana al exterior).

- VENTILACIÓN NATURAL

1. Ventilación simple
    a. Las ventanas ubicadas en una única fachada con radiación solar directa, se cerrarán y se bajarán 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 (1).
    b. Se bajarán los toldos de los que se dispone.
    c. Las puertas del lugar permanecerán abiertas (al igual que las puertas de las aulas/estancias enfrentadas, localizadas en una fachada sin radiación solar directa).
    d. En el caso de pasillo con ventanas en fachada sin radiación directa, se mantendrán abiertas, y si dan a fachada soleada, se cerrarán como se indica en (1).

2. Ventilación cruzada

e. Durante la jornada, se preverá que las puertas y ventanas de aulas/estancias/pasillos 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.

f. En los casos mencionados anteriormente, se abrirán las ventanas de las fachadas orientadas al sur durante los dos primeros periodos (hasta las 10:05 a.m.), aquellas orientadas hacia el oeste hasta las 14:10 (fin de sexta hora) 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.

g. No obstante, no se ventilará cuando la temperatura exterior sea superior a la interior.

3. Ventilación nocturna

Al no poder realizar la ventilación nocturna por motivos de seguridad, se acometerá la disminución del calor acumulado dejando **las persianas abiertas al menos 5 cm hasta el alféizar de la ventana, manteniendo todas las ventanas abiertas**. Las ventanas sin persianas se dejarán con una rendija de unos 5 cm de apertura en cada hoja.

- REFRIGERACIÓN POR EFECTO VAPORATIVO

a. Durante la tarde, se **regará el solado del patio central** para rebajar la temperatura ambiente a partir del enfriamiento evaporativo.

b. Se podrán **humedecer las superficies expuestas a la radiación solar directa**, patio central y pistas, para evitar el incremento de la temperatura de los espacios limítrofes producido por la disipación del calor acumulado.

- REDUCIR EL USO DE EQUIPOS EMISORES DE CALOR

1. En la medida de lo posible, se **evitará el uso de equipos que produzcan calor y apagar** aquellos que se encuentren en modo “stand by” como equipos informáticos, proyectores o pizarras interactivas.
2. Reducir el uso de equipos e instalaciones que generen calor.:
    - Cancelar el uso de los PCs del aula de informática de planta segunda en alerta I y II, a partir de tercera hora.
    - Cancelar el uso de los PCs del las aulas de informática-tecnología en la plnata baja en alerta II, a partir de tercera hora.
3. En las zonas en que no se cuenta con luminarias tipo LED, se intentará, en la medida de lo posible, **reducir la iluminación** de espacios comunes y se mantendrán apagadas las luminarias delos espacios que no se estén utilizando.

5. EFECTOS DE LAS ALTAS TEMPERATURAS

La exposición a elevadas temperaturas puede provocar diversos efectos en el organismo. De menor a mayor gravedad estos son algunos de ellos:

- **Estrés por calor:** molestias y tensión psicológica asociada a las altas temperaturas.
- **Síncope por calor:** sensación de mareo y desvanecimiento en personas expuestas al sol y al calor, sobre todo si están de pie durante largo rato.
- **Agotamiento por calor:** la deshidratación, debida a la pérdida de agua y sales por el sudor, origina síntomas que incluyen: sed intensa, mareo, debilidad y dolor de cabeza.
- **Golpe de calor:** Algunos signos y/o síntomas que nos pueden ayudar a reconocerlo son:
  - Aumento de la temperatura corporal, pudiendo sobrepasar los 40º C.
  - Piel caliente, enrojecida y seca (sin sudor).
  - Dolor de cabeza, náuseas, somnolencia y sed intensa.
  - Confusión, convulsiones y pérdida de conciencia.
  - Fatiga, hiperventilación, vómitos o diarrea.

Estos efectos se pueden producir en toda la población, aunque con especial gravedad en ciertos sectores vulnerables como son las personas con enfermedades crónicas (cardiovasculares, renales, diabetes, alteraciones tiroideas, obesidad, enfermedades mentales, etc.), embarazadas, niños y ancianos.

También la actividad física agrava los efectos adversos por el calor.

6. 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:

1. Llevar a la persona a un **lugar fresco** y en **posición semisentada** para favorecer la respiración.
2. Procurar que **beba agua** a pequeños sorbos.
3. 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.
4. Una vez que haya mejorado su estado debe acudir a un servicio médico de urgencias para someterla a una revisión exhaustiva.
5. Si no se recupera o pierde el conocimiento, hay que **tumbarla con las piernas flexionadas**.

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

Cuando se presente una situación de alerta por riesgo de calor, el Centro activará este plan, informando a todos los empleados. 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 para paliarlas (sombras, hidratación, espacios ventilados, etc.), según está recogido en este documento.
Se consideran medidas inmediatas aquellas que se llevarán a cabo de forma urgente, mientras dure el episodio de "ola de calor", en función de la realidad del centro educativo sin acometer inversiones de carácter material o la realización de obras constructivas.

El Plan de actuación se informará por las siguientes vías:

1. **COMUNICACIÓN A FAMILIAS:** se enviará a las familias, por Raíces/Roble, el documento **anexo 2**.
2. **COMUNICACIÓN A PERSONAL DEL CENTRO:** se enviará a todo el personal del centro, por las vías autorizadas, el documento **anexo 3**. Asimismo, se facilitará copia impresa de este documento a cuantas empresas cuenten con profesionales realizando tareas o funciones en el Centro en ese momento
3. **PUBLICACIÓN EN WEB:** se publicará en la web del centro, adjuntando el enlace en los anexos 2 y 3, para facilitar la consulta a toda la comunidad educativa del plan completo.

Anexo 1

1. Zonas de agua accesibles
2. 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.
3. Puntos del centro en los que la temperatura sea menor (aulas a las que no da mucho el sol, zonas de sombras, etc.),
4. Zonas de sombra y radiación reducida, que se recogen en documento.
5. Áreas de descanso que permitan además hidratarse.

Anexo 2 COMUNICACIÓN de la ACTIVACIÓN DEL PLAN DE ALERTA Y PREVENCIÓN POR OLA DE CALOR A LAS FAMILIAS

Ante una alerta por riesgo de ola calor, se tomarán las siguientes medidas escolares:

1. Medias organizativas para **evitar o reducir el uso de espacios en los que se acumule mucho calor y evitar la radiación solar directa**, desplazándolas actividades a las zonas más frescas (orientación norte) y a las sombreadas en exteriores:
    a. Procurar, en la medida de lo posible, desarrollar la actividad en la planta baja con orientación norte y noroeste del centro, y evitar espacios conde se concentra el calor.
    b. Cancelar el uso de aulas de plástica a partir de tercera hora, desarrollando las clases de dibujo dentro de las aulas propias entre tercera y última hora.
    c. Intercambiar la ocupación del aula de Dibujo con alguna más fresca (planta más baja, prefabricado, biblioteca..) que tenga disponibilidad.
    d. Traslado de 4 aulas más calurosas de ala roja de fachada sur a algunas más fresca que tenga disponibilidad aprovechando la menor ocupación por 2º Bachillerato.
    e. Evitar el uso de las pistas deportivas al sol en EF: usar la pista con zona de sombra o el gimnasio. También el polideportivo municipal.
    f. Reducir el uso de equipos e instalaciones que generen calor: cancelar el uso de los PCs del aula de informática de planta segunda en alerta I y II, a partir de tercera hora y cancelar el uso de los PCs del las aulas de informática-tecnología en la planta baja en alerta II, a partir de tercera hora.
    g. Durante el recreo, permanecer en las zonas exteriores de sombra e interiores de la primera planta: aulas, gimnasio y salón de actos.
    h. Cancelar de traslados al polideportivo a partir de la tercera hora (se mantienen los de las dos primeras horas).
2. Medidas organizativas para **evitar realizar esfuerzos** durante las horas más calurosas del día durante la jornada:
    a. Favorecer actividades sedentarias.
    b. Cancelación de las actividades de esfuerzo físico en EF a partir de la tercera hora.
    c. Distribuir el volumen de trabajo en cada clase e incorporar ciclos de trabajo-descanso. Es preferible realizar ciclos breves y frecuentes de trabajo y descanso, que períodos largos:
    d. Distribuir cada sesión lectiva en periodos de trabajo cortos (máximo en torno a 20 minutos) con descansos frecuentes.
3. Facilitar el **acceso permanente a agua** potable y fresca para hidratarse a menudo:
    a. Uso de su botella de agua personal (o zumos, etc.), rellenado a demanda en los grifos de agua potable del centro.
4. A criterio del equipo directivo, se organizará la realización de las distintas actividades en la

forma que mejor se ajusten a las circunstancias meteorológicas. 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

5. Activar medidas concretas para las **personas aparentemente más sensibles**, como trasladarlas, si es posible, a las zonas que registran menores temperaturas.
    a. Control y seguimiento de la GUE de los alumnos con enfermedades crónicas, priorizando el seguimiento de personas previsiblemente más vulnerables por el calor.
    b. Atención de posibles efectos del calor en personas sensibles por la GUE durante toda la jornada escolar.
6. Actuación de la sanitaria GUE:
    a. Facilitar información 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.
    - De los síntomas de los trastornos producidos por el calor.
    b. Identificar cuando una persona tenga síntomas de efectos adversos de calor, y actual según el plan de prevención.

Medidas recomendadas a tener en cuenta por parte de las familias:

a. En exteriores, proteger la cabeza con gorras o sombreros y usar cremas de alta protección contra el sol.
b. El uso de ropa amplia y ligera, con colores claros, que faciliten la transpiración y por tanto la disipación del calor corporal.
c. Adaptar ritmos de trabajo a las condiciones climáticas y tolerancia de empleados/as al calor, estableciendo pausas en zonas sombreadas y/o más frescas.
d. Evitar realizar actividades intensas en solitario.
e. Beber frecuentemente, aunque no se tenga sed.
f. Evitar el consumo de bebidas con cafeína o muy azucaradas y las comidas copiosas.
g. Cuando una persona tenga síntomas de efectos adversos de calor, dejarla reposar en una habitación fresca y tranquila.

Enlace a la publicación en la web: Se puede consultar el plan de actuación completo en la web del centro: ENLACE

Anexo 3

COMUNICACIÓN de la ACTIVACIÓN DEL PLAN DE ALERTA Y PREVENCIÓN POR OLA DE CALOR

AL PERSONAL y cualquier EMPRESA O PROFESIONAL realizado trabajos en el centro

Ante una alerta por riesgo de ola calor, se tomarán las siguientes medidas escolares:

7. Medias organizativas para **evitar o reducir el uso de espacios en los que se acumule mucho calor y evitar la radiación solar directa**, desplazándolas actividades a las zonas más frescas (orientación norte) y a las sombreadas en exteriores:
    a. Procurar, en la medida de lo posible, desarrollar la actividad en la planta baja con orientación norte y noroeste del centro, y evitar espacios conde se concentra el calor.
    b. Cancelar el uso de aulas de plástica a partir de tercera hora, desarrollando las clases de dibujo dentro de las aulas propias entre tercera y última hora.
    c. Intercambiar la ocupación del aula de Dibujo con alguna más fresca (planta más baja, prefabricado, biblioteca..) que tenga disponibilidad.
    d. Traslado de 4 aulas más calurosas de ala roja de fachada sur a algunas más fresca que tenga disponibilidad aprovechando la menor ocupación por 2º Bachillerato.
    e. Evitar el uso de las pistas deportivas al sol en EF: usar la pista con zona de sombra o el gimnasio. También el polideportivo municipal.
    f. Reducir el uso de equipos e instalaciones que generen calor: cancelar el uso de los PCs del aula de informática de planta segunda en alerta I y II, a partir de tercera hora y cancelar el uso de los PCs de las aulas de informática-tecnología en la planta baja en alerta II, a partir de tercera hora.
    g. Durante el recreo, permanecer en las zonas exteriores de sombra e interiores de la primera planta: aulas, gimnasio y salón de actos.
    h. Cancelar de traslados al polideportivo a partir de la tercera hora (se mantienen los de las dos primeras horas).
8. Medidas organizativas para **evitar realizar esfuerzos** durante las horas más calurosas del día durante la jornada:
    a. Favorecer actividades sedentarias.
    b. Cancelación de las actividades de esfuerzo físico en EF a partir de la tercera hora.
    c. Distribuir el volumen de trabajo en cada clase e incorporar ciclos de trabajo-descanso. Es preferible realizar ciclos breves y frecuentes de trabajo y descanso, que períodos largos:
    d. Distribuir cada sesión lectiva en periodos de trabajo cortos (máximo en torno a 20 minutos) con descansos frecuentes.
9. Facilitar el **acceso permanente a agua** potable y fresca para hidratarse a menudo:
    a. Uso de su botella de agua personal (o zumos, etc.), rellenado a demanda en los grifos de agua potable del centro.

10. A criterio del equipo directivo, se organizará la realización de las distintas actividades en la forma que mejor se ajusten a las circunstancias meteorológicas. 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
11. Activar medidas concretas para las **personas aparentemente más sensibles**, como trasladarlas, si es posible, a las zonas que registran menores temperaturas.
    a. Control y seguimiento de la GUE de los alumnos con enfermedades crónicas, priorizando el seguimiento de personas previsiblemente más vulnerables por el calor.
    b. Atención de posibles efectos del calor en personas sensibles por la GUE durante toda la jornada escolar.
12. Actuación de la sanitaria GUE:
    a. Facilitar información 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.
    - De los síntomas de los trastornos producidos por el calor.
    b. Identificar cuando una persona tenga síntomas de efectos adversos de calor, y actual según el plan de prevención.

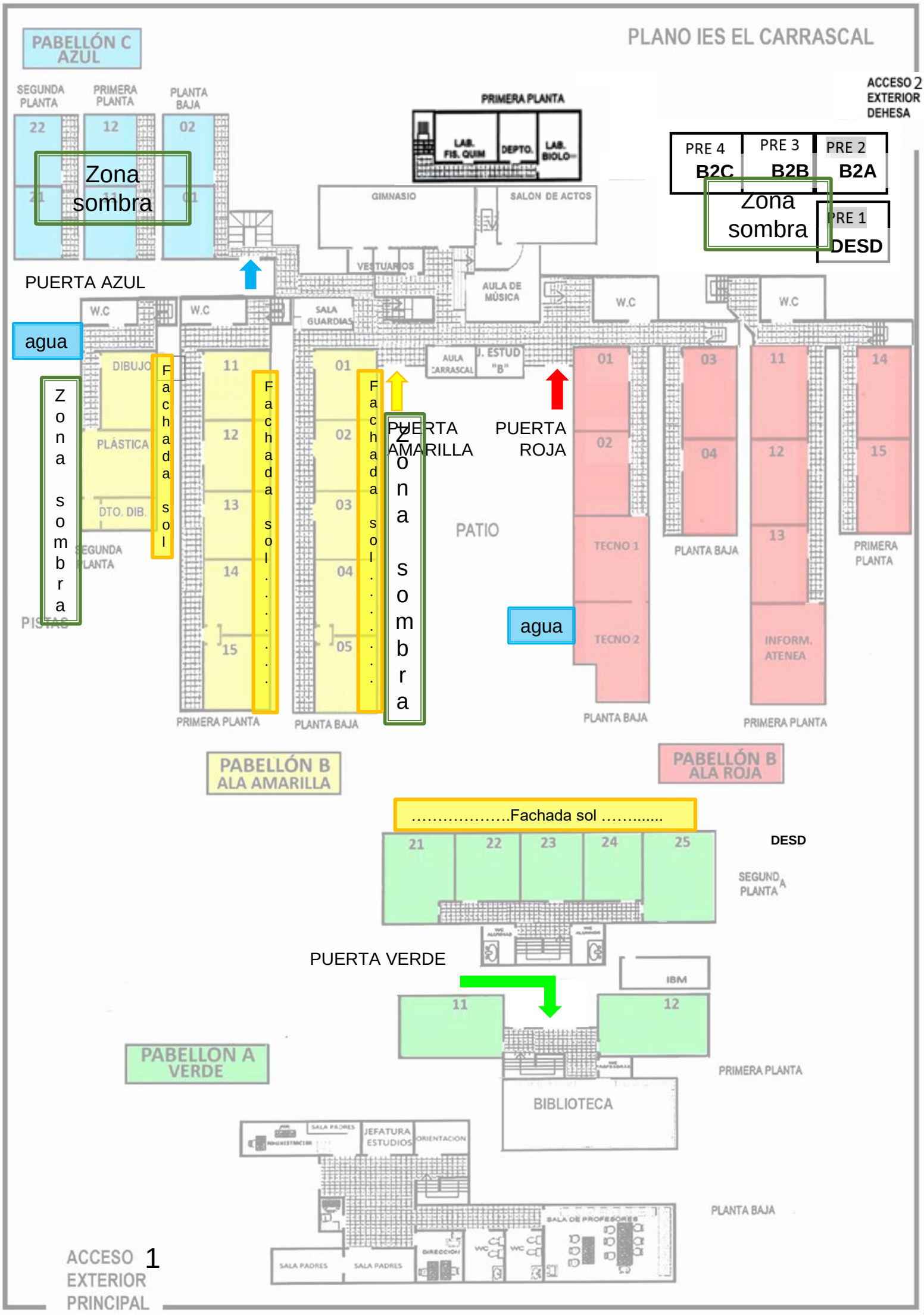
Medidas recomendadas a tener en cuenta por parte de las familias:

h. En exteriores, proteger la cabeza con gorras o sombreros y usar cremas de alta protección contra el sol.
i. El uso de ropa amplia y ligera, con colores claros, que faciliten la transpiración y por tanto la disipación del calor corporal.
j. Adaptar ritmos de trabajo a las condiciones climáticas y tolerancia de empleados/as al calor, estableciendo pausas en zonas sombreadas y/o más frescas.
k. Evitar realizar actividades intensas en solitario.
l. Beber frecuentemente, aunque no se tenga sed.
m. Evitar el consumo de bebidas con cafeína o muy azucaradas y las comidas copiosas.
n. Cuando una persona tenga síntomas de efectos adversos de calor, dejarla reposar en una habitación fresca y tranquila.

Enlace a la publicación en la web: Se puede consultar el plan de actuación completo en la web del centro: ENLACE

Otras medidas y recomendaciones a tomar individualmente:

Enlace a la publicación en la web: Se puede consultar el plan de actuación completo en la web del centro: ENLACE


PLANO IES EL CARRASCAL
PABELLÓN C AZUL
SEGUNDA PLANTA
PRIMERA PLANTA
PLANTA BAJA
22
12
02
21
11
01
Zona sombra
PRIMERA PLANTA
LAB. FIS. QUIM
DEPTO.
LAB. BIOLO
GIMNASIO
SALON DE ACTOS
VESTUARIOS
AULA DE MÚSICA
ACCESO 2 EXTERIOR DEHESA
PRE 4 B2C
PRE 3 B2B
PRE 2 B2A
Zona sombra
PRE 1 DESD
PUERTA AZUL
W.C
W.C
SALA GUARDIAS
W.C
W.C
agua
DIBUJO
PLÁSTICA
DTO. DIB.
SEGUNDA PLANTA
Fachada sol
Zona sombra
11
12
13
14
15
Fachada sol.....
01
02
03
04
05
Fachada sol.....
AULA CARRASCAL
J. ESTUD "B"
PUERTA AMARILLA
PUERTA ROJA
Zona sombra
PATIO
01
02
03
04
11
12
13
14
15
TECNO 1
TECNO 2
PLANTA BAJA
PLANTA BAJA
PRIMERA PLANTA
PRIMERA PLANTA
agua
INFORM. ATENEA
PISTAS
PRIMERA PLANTA
PLANTA BAJA
PABELLÓN B ALA AMARILLA
PABELLÓN B ALA ROJA
……Fachada sol ……....
21
22
23
24
25
DESD
SEGUNDA PLANTA
PUERTA VERDE
IBM
11
12
PRIMERA PLANTA
PABELLON A VERDE
BIBLIOTECA
SALA PADRES
JEFATURA ESTUDIOS
ORIENTACION
SALA DE PROFESORES
DIRECCION
WC
WC
SALA PADRES
SALA PADRES
PLANTA BAJA
ACCESO 1 EXTERIOR PRINCIPAL