

Pla d'organització de centre per a **altes temperatures**



ÍNDEX

Introducció

Pla d'organització de centre per altes temperatures (POCAT)

1.1. Funcions de les persones usuàries del centre

1.2. Calendari d'aplicació

1.3. Actuacions del POCAT

1.3.1. Mesures generals dels edificis educatius.

1.3.2. Mesures generals de protecció, seguretat i benestar dels membres de la comunitat educativa.

1.3.4. Mesures específiques organitzatives al centre educatiu.

a) Activitats lectives

b) Activitats complementàries

c) Serveis complementaris

1.4. Finalització

1.5. Actuacions en cas d'esgotament per calor o de cop de calor.

Introducció

Davant l'avís oficial d'altres temperatures a la zona geogràfica on s'ubica el nostre centre educatiu i tenint en compte les previsions meteorològiques pels mesos de juny, setembre i octubre, s'ha elaborat aquest pla d'organització de centre davant altres temperatures (POCAT).

A conseqüència d'aquesta situació, i amb la finalitat de procurar el benestar, la seguretat i la protecció dels membres d'aquesta comunitat educativa, s'aplicaran les següents mesures organitzatives.



Pla d'organització de centre per altes temperatures (POCAT)

1.1 Funcions de les persones usuàries del centre.

DIRECCIÓ: Elaborar, difondre i activar el pla.

COORDINACIÓ PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS: Col·laborar amb la direcció del centre en la elaboració, difusió i activació del pla.

EQUIP DOCENT DEL CENTRE: Conèixer, col·laborar i dur a terme el pla.

MENJADOR: Conèixer, col·laborar i dur a terme el pla.

FAMÍLIES: Conèixer i col·laborar en l'aplicació del pla.

1.2. Calendari d'aplicació

L'inici del POCAT té caràcter estacional i amb caràcter general es podrà iniciar de l'1 de maig al 31 de juliol i de l'1 de setembre al 15 d'octubre. No obstant això, es podrà avançar o posposar en funció de les condicions meteorològiques d'altres temperatures o si així es determina.

A partir de la recepció de l'avís de l'Equip de Predicció i Vigilància del Servei Meteorològic de Catalunya(SMC), la direcció del centre educatiu iniciarà el POCAT.

1.3.Actuacions del POCAT

Aplicació de mesures organitzatives determinades pel Departament d'Educació

Davant de situacions d'altres temperatures i amb l'objectiu de reforçar en aquestes circumstàncies per una atenció adequada, la protecció i el benestar de tots els membres de la comunitat educativa, es podran adoptar les mesures següents, que es podran graduar o moderar en funció de l'evolució de les condicions climàtiques.

1.3.1 Mesures generals dels edificis educatius:

- Durant les hores de sol, sempre que sigui possible, abaixeu les persianes de les finestres on el sol toca directament. En les aules de la primera fase s'hauran d'abaixar els tendals.
- Mantingueu la ventilació natural creuada.*
- Obriu les finestres a primera hora del matí i manteniu les portes obertes.
- Quan sigui possible, reduïu al mínim l'ús de la il·luminació elèctrica.
- En els espais exteriors utilitzeu tant com sigui possible les zones d'ombra disponibles i, si no n'hi ha, eviteu fer-hi activitats durant les hores de màxima insolació. Els mesos de maig, juny i setembre el Camp de Futbol annex a l'escola no es farà servir com a espai educatiu.



- Eviteu també fer activitats en espais tancats amb temperatures molt altes (gimnasos, aules tancades, etc.). En el cas del gimnàs, posar en marxa els «aerotermos» i obrir porta i finestres.

* La ventilació natural creuada és el resultat d'una diferència de pressió entre les diferents façanes d'un edifici causa del vent o d'una diferència de temperatura. Té dos efectes: afavoreix la renovació d'aire viciat interiori facilita el procés natural de refrigeració per evaporació.

1.3.2. Mesures generals de protecció, seguretat i benestar dels membres de la comunitat educativa:

- A l'exterior, cal evitar estar al sol i és recomanable portar gorra i deixar-la al centre.
- Apliqueu les mesures de protecció solar. Recomaneu a l'alumnat i a les famílies que es posin crema solar abans d'anar al centre.
- És necessari que tothom vagi bevent regularment aigua encara que no es tingui set. Oferiu-ne amb freqüència a l'alumnat, especialment als infants més petits. És recomanable que durant els mesos més calorosos l'alumnat faci ús d'ampolles d'alumini per tal de mantenir l'aigua en una temperatura entre els 10º i 12º.

1.3.3. Mesures generals organitzatives:

- Eviteu, en la mesura que sigui possible, fer activitats als espais més calorosos, i si cal traslladeu els alumnes a altres espais o instal·lacions del centre educatiu que resultin més frescos o ombrejats per fer-les.
- A l'hora de l'**esbarjo** s'evitarà la zona de la pista i es faran servir els porxos de les entrades a l'escola, ja que són zones on a aquesta hora hi ha més ombra. Abans d'entrar a les aules dediqueu uns minuts a portar l'alumnat a algun espai amb ombra, que begui aigua, s'eixugui la suor si en té i es relaxi per poder començar la sessió en les òptimes condicions.
- A criteri de l'equip directiu, dins de l'horari lectiu ajusteu les diferents activitats a les circumstàncies meteorològiques. Eviteu fer les tasques de més activitat física a les hores més caloroses del dia i procureu fer-les en espais ombrejats o, si s'escau, suprimiu-les.
- Reduïu l'activitat física, sobretot a l'aire lliure durant la franja horària amb temperatures més altes (entre les 11 i les 16 hores). Planifiqueu les tasques més pesades per a les hores de menys calor.
- Programeu excursions i/o activitats en espais que disposin d'unes condicions climàtiques més favorables durant els dies de més calor, com ara a boscos i parcs propers.
- En la realització de les activitats, identifiqueu i doneu especial atenció a les persones més vulnerables i als grups de risc:
 - Persones amb discapacitats físiques o psíquiques i limitacions de mobilitat.
 - Persones amb malalties cròniques.



- Alumnes d'educació infantil.

Aquestes mesures organitzatives s'han d'adoptar considerant que s'ha de mantenir l'horari del centre educatiu i que l'alumnat pot romandre-hi fins que finalitzi la jornada escolar.

1.3.4. Mesures específiques organitzatives al centre educatiu

a) Activitats lectives:

- Els centres educatius, en aplicació del principi d'autonomia organitzativa, poden flexibilitzar la distribució horària de les activitats amb la finalitat d'adaptar-se a les circumstàncies d'altres temperatures.
- Les faltes d'assistència motivades per les altes temperatures es poden considerar justificades sempre que hagin estat comunicades per la família de l'alumne o alumna.
- Es podrà permetre, a criteri de la direcció del centre, la sortida de l'alumnat a requeriment de les famílies, d'acord amb l'organització prèvia i els horaris de sortida que el centre estableixi a aquest efecte.

b) Activitats complementàries:

- Cal revisar la programació i les condicions de realització de les activitats complementàries per, si cal, modificar-les o suprimir-les segons el criteri de protecció de tots els membres de la comunitat educativa.

c) Serveis complementaris:

- La prestació dels serveis complementaris de menjador i activitats extraescolars s'han de mantenir segons les condicions i els horaris establerts.

En cas que al centre hi hagi treballadors amb factors personals considerats de més risc davant la calor, segons definició del Ministeri de Sanitat, s'extremaran les mesures indicades. Per a més informació, podeu contactar amb la metgessa especialista en medicina del treball del SPRL.

Les mesures organitzatives s'adoptaran sense alterar l'horari general del centre. L'alumnat restarà al centre atès pel professorat, fins que finalitzi la jornada lectiva.

Finalització

La direcció del centre, si s'escau, serà qui donarà per acabades les mesures organitzatives. El centre educatiu comunicarà a les famílies de l'alumnat la finalització.

Com a mesura de seguiment, es podran fer avaluacions periòdiques per conèixer la utilitat del POCAT al centre i per assegurar-ne l'eficàcia i l'operativitat en el seu context específic.

5. Actuacions en cas d'esgotament per calor o de cop de calor

L'esgotament per calor és un estadi previ al cop de calor, per la qual cosa cal reconèixer-lo a fi de prevenir una situació més greu. En els infants i joves, els símptomes inclouen sudoració excessiva, sensació de calor sufocant i de set intensa, sequedat a la boca, rampes musculars, esgotament, cansament o debilitat.

Davant d'aquests símptomes en un període de temperatures elevades, cal traslladar la persona afectada a un lloc més fresc i fer-li beure aigua (és important que l'aigua o els líquids utilitzats per refredar la persona no siguin gaire freds).

Els símptomes més freqüents d'un cop de calor inclouen, entre d'altres, un augment de la temperatura corporal superior a 40 °C; mal de cap; nàusees i vòmits; pell envermellida, calentai sense suor; respiració i freqüència cardíaca accelerades, i alteracions de l'estat mental o del comportament, com ara confusió, irritabilitat o deliri.

En cas de cop de calor, a més de les mesures anteriors, cal avisar urgentment els serveis d'emergències (112). Així mateix, podeu consultar en aquest quadre les actuacions en cas de primers auxilis per efectes de l'calor.

(Doneu l'alerta als serveis d'emergència trucant al 112 i mentre espereu que arribin, apliqueu les següents actuacions generals de primers auxilis)

Efectes	Causes	Síntomes	Primers auxilis
Erupcions cutànies	Pell mullada a causa d'excessiva sudoració humitat ambiental.	Erupció vermella desigual a la pell. Pot infectar-se. Picors intenses. Molèsties que impedeixen o dificulten treballar i descansar bé.	Netejar la pell i assecar-la. Canviar la roba humida per un d'eixuta.
Deshidratació	Pèrdua excessiva d'aigua pel fet que se sua molt i no es restableix l'aigua perduda.	Set, boca i mucoses seques, fatiga, atordiment, taquicàrdia, pell seca i encartonada, miccions menys freqüents i de menor volum, orina concentrada i fosca.	Portar l'afectat/ada a un lloc fresc i estirar-lo amb les cames aixecades. Afluixar-li o treure-li la roba i refrescar-lo, ruixant-lo amb aigua i ventant-lo. Donar-li aigua freda amb sals o una beguda isotònica fresca.
Rampes	Pèrdua excessiva de sals pel fet que se sua molt. Beure grans quantitats d'aigua sense que s'ingereixen sals per reposar les pèrdues amb la suor.	Contractures doloroses, breus i intermitents que afecten els grups musculars més usats que apareixen en l'última part de l'exercici o, fins i tot, diverses hores després d'acabar-lo. No van acompanyades de febre.	Descansar en un lloc fresc. Beure aigua amb sals o begudes isotòniques. Fer exercicis suaus d'estiraments i fregar el múscul afectat. No fer activitat física fins que hagin passat hores després que hagin marxat les rampes. Trucar al metge si no desapareixen en 1 hora.
Esgotament per calor	En condicions d'estrès tèrmic per la calor: esforç continuat sense descansar o perdre calor sense restablir l'aigua i les sals perdudes amb la suor. Pot desembocar en un cop de calor.	Apareixen sovint al llarg de diversos dies, debilitat, nàusees, vòmits, cefalees, marejos, rampes i, en menor freqüència, ansietat, irritabilitat, sensació de desmai i fins i tot síncope. Pell pàl·lida i suada (enganxosa) amb temperatura normal o elevada.	Portar l'afectat/ada a un lloc fresc i tombar-lo amb les cames aixecades. Afluixar-li o treure-li la roba i refrescar-lo ruixant-lo amb aigua i ventant-lo. Donar-li aigua freda amb sals o una beguda isotònica fresca.
Síncope per la calor	En estar dempeus i immòbil durant molt de temps en un lloc calorós, no arriba suficient sang al cervell.	Desmai, visió borrosa, mareig, debilitat, pols dèbil.	Mantenir la persona estirada amb les cames aixecades en un lloc fresc.

<p>Cop de calor</p>	<p>En condicions d'estrès tèrmic per calor: treball continuat del personal treballador no aclimatat, mala forma física, susceptibilitat individual, malaltia cardiovascular crònica, ingesta de certs medicaments, obesitat, ingesta d'alcohol, deshidratació, esgotament per la calor, etc.</p> <p>Pot aparèixer de manera brusca i sense símptomes previs.</p> <p>Fallada del sistema de termoregulació fisiològica.</p> <p>Elevada temperatura central i danys en el sistema nerviós central, ronyons, fetge, etc.</p>	<p>Taquicàrdia, respiració ràpida i feble, tensió arterial elevada o baixa, disminució de la sudoració, irritabilitat, confusió i desmai.</p> <p>Alteracions del nivell de consciència.</p> <p>Febre (39,5-40 °C).</p> <p>Pell calenta i seca, amb cessament de la sudoració.</p> <p>ÉS UNA EMERGÈNCIA MÈDICA!</p>	<p>Ràpidament allunyar l'afectat/ada de la calor, començar a refrescar-lo i trucar urgentment al 112.</p> <p>Tombar-lo en un lloc fresc.</p> <p>Afluixar-li o treure-li la roba i embolcallar-lo en una manta o tela xopa d'aigua i ventar-lo, o introduir-lo en una banyera d'aigua freda o similar.</p>
---------------------	---	---	---

