

PLA D'ORGANITZACIÓ DE CENTRE

PER

ALTES TEMPERATURES

(POCAT)



1_ INTRODUCCIÓ:

Darrerament, les altes temperatures són un fenomen que es va repetint amb una certa freqüència en el nostre entorn mediterrani i que podrien emmarcar-se en el conjunt de fenòmens complexos que s'agrupen sota el concepte de canvi climàtic.

La temperatura mitjana anual per al conjunt de Catalunya i per al període 1950-2021 ha augmentat a un ritme de $+0,25^{\circ}\text{C}$ / decenni, i l'estiu en què s'ha produït el ritme d'escalfament més gran ha estat de $+0,35^{\circ}\text{C}$ / decenni. Ambdós valors són estadísticament significatius i força homogenis a tot el país (no es detecten zones amb més o menys augment de la temperatura).

Aquest valor de la tendència suposa que la temperatura mitjana anual a Catalunya ha augmentat $1,8^{\circ}\text{C}$ els darrers 72 anys. A l'estiu aquest increment ha estat de $2,5^{\circ}\text{C}$. Els centres del sistema educatiu català, com a establiments de pública concurrència, estan sotmesos a normes que volen salvaguardar la seguretat i la salut de totes les persones que els integren. Per aquest motiu sovint és recomanable complementar aquestes normes amb plans d'actuació que ajudin a prevenir i anticipar pautes que proporcionin organització i unitat d'acció enfront de possibles contingències.

D'altra banda, la cultura de la prevenció com el millor sistema de seguretat ha comportat que normes de l'àmbit de prevenció de riscos laborals, així com de protecció civil, identifiquin determinats riscos, entre els quals els vinculats a les altes temperatures. En especial, els centres educatius, tant pel seu alt nivell d'ús i ocupació, com per la seva labor didàctica, són llocs prioritaris per promoure l'acció enfront del canvi climàtic, amb iniciatives que contribueixin a reduir els possibles impactes sobre la salut i el benestar de les persones.

Per això, a banda de les accions educatives relacionades amb la sensibilització i la sostenibilitat ambiental, és del tot necessari considerar les importants repercussions d'aquests tipus de fenòmens sobre la comunitat educativa, posant especial atenció a l'alumnat menor de cinc anys i/o l'alumnat que presenti alguna malaltia crònica o discapacitat.

Els plans d'actuació dels centres educatius han de ser eines útils que proporcionin una resposta ràpida i eficaç i de prevenció de danys a la salut provocats per situacions reals que es puguin produir amb una certa probabilitat.

En aquest sentit, cada centre, en funció de les seves experiències, i considerant les evidències i les probabilitats d'esdeveniments dels fenòmens meteorològics i les seves implicacions, pot dotar-se d'instruments d'actuació dissenyats i desenvolupats per tal d'assegurar la prevenció i planificació general de les activitats de preparació i mitigació dels efectes de les adversitats climàtiques, a fi de reduir-ne els impactes.

2_ OBJECTIU DEL DOCUMENT:

Aquest document d'actuació té com a finalitat donar a conèixer les pautes comunes d'accions i l'adopció del **Pla d'Organització del Centre per Altes Temperatures** (en endavant POCAT) per reduir l'impacte sobre la salut dels membres de la comunitat educativa a conseqüència d'altres temperatures.

Així mateix, el document inclou el conjunt de mesures organitzatives encaminades a neutralitzar o minimitzar les conseqüències d'aquests fenòmens.

Correspon a l'equip directiu seguir les indicacions d'aquest document en cas d'altres temperatures i coordinar la redacció del POCAT, si es considera convenient.

En la redacció del POCAT, si s'escau, s'establirà com a mínim la informació següent:

- Les funcions que hauran de portar a terme el conjunt de persones usuàries del centre
- El calendari per a l'aplicació i la implantació real.

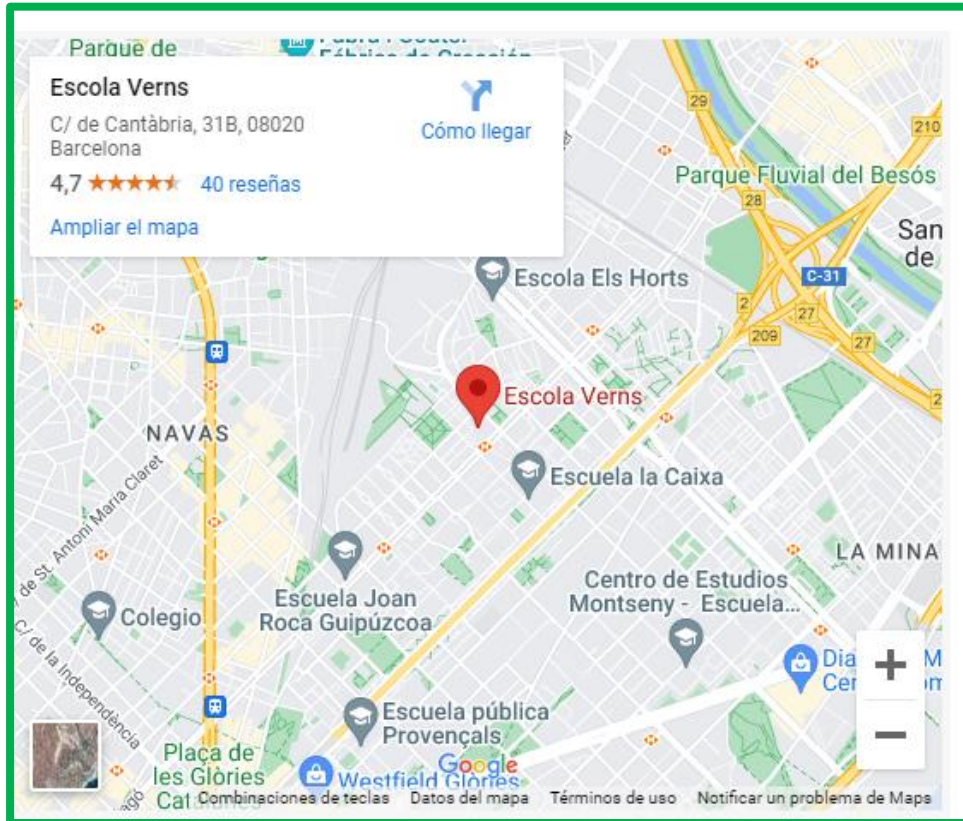
També es concretaran les mesures a adoptar i els procediments necessaris per preparar, iniciar i finalitzar el POCAT.

Així mateix, el centre garantirà la coordinació de les actuacions a desenvolupar entre les persones i els mitjans materials disponibles, la seva publicació al web així com l'adequada coordinació amb els serveis externs que es consideri necessària.

3_ CONSIDERACIONS PRÈVIES:

➤ Ubicació

El nostre centre està ubicat al C/Cantàbria 31 bis de Barcelona, pertany a un dels districtes més grans de la ciutat, Sant Martí.



➤ Recursos materials i d'espais

- Aules d'educació infantil (tres aules més un espai polivalent)
- Aules de primària (sis aules i una aula polivalent)
- Gimnàs o espai d'usos múltiples
- Aula d'informàtica
- Biblioteca
- Aula Polivalent
- Pati
- Menjador/sala d'audiovisuals
- Menjador petit (Sala polivalent)
- Secretaria
- Despatx direcció
- Ordinador portàtil i projector a cada aula.

➤ **Recursos humans**

Som una escola d'una sola línia. El professorat es distribueix en l'equip d'infantil (tres tutores i una persona de reforç) i l'equip de primària (6 tutors i tres especialistes, d'anglès, música i ed. Física). D'entre els tutors hi ha un especialista d'ed. especial.

També comptem amb la intervenció d'una psicòloga especialitzada en trastorns d'aprenentatge.

Actualment tenim el suport del CEEPSIR (1 o dies a la setmana)

El centre manté contacte quan és necessari amb l'EAP.

El personal no docent són el personal de menjador, de neteja i de secretaria.(8 persones)

Els pares i mares participen en la Comunitat educativa a través dels seus representants en el Consell Escolar i l'AMPA. Les activitats de l'AMPA són majoritàriament tasques socials o lúdiques com l'organització d'activitats pels alumnes i també pels pares/mares

Taula de control. Identificació d'espais més frescos i amb millors condicions d'habitabilitat

Al centre hi ha aules a les quals no els toca el sol.	PARCIALMENT
Al centre hi ha aules amb persianes o lamel·les que permeten enfosquir els espais.	NO
Al centre hi ha finestres practicables (làmines, abatibles, etc.) que permeten una bona ventilació.	SI
Al centre hi ha arbres i zones d'ombra natural.	NO
Hi ha tendals o porxos en algun espai exterior del centre.	SI
Al centre hi ha fonts o punts d'aigua tant a l'interior com a l'exterior del centre.	SI
Al centre hi ha aules o espais climatitzats.	NO
Especifiqueu quins:	
A prop del centre hi ha zones verdes o parcs.	SI
A prop del centre hi ha espais municipals que minimitzen l'impacte de la calor:	
– piscina	SI
– pavellons	NO
– biblioteca	SI
– casal de cultura	NO
– centres cívics	SI
– altres	
Teniu algun conveni d'ús d'aquests espais amb l'ajuntament?1	NO

4_ INICI I ADOPCIÓ DE LES MESURES ORGANITZATIVES:

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, normalment els mesos de juny, juliol, setembre i octubre, no obstant això, es podrà avançar o posposar en funció de les condicions meteorològiques d'altres temperatures o si així es determina.

➤ Criteris per a l'inici

A partir de la predicció de l'Equip de Predicció i Vigilància del Servei Meteorològic de Catalunya (SMC), el Departament d'Educació ens comunicarà, mitjançant l'aplicació de missatgeria instantània Telegram, la previsió de temperatures de la zona climàtica quan es prevegi la superació dels llindars "calor escoles".

Zona	Llindar calor escoles (T °C exterior) ¹	Llindar avís SMP (T °C exterior) ²
Alt Pirineu i Aran	32	37
Lleida	34	38
Maresme – Vallès Oriental	29	33
Baix Llobregat	30	35
Girona	34	38
Catalunya Central	35	39
Camp de Tarragona	30	34
Terres de l'Ebre	35	39
Penedès	32	36
Vallès Occidental	32	36
Barcelonès	30	34
Barcelona	30	34

A partir de la recepció d'aquest avís, la direcció del centre, si ho considera oportú, iniciarà el POCAT. En cas d' iniciar-lo, comunicarà a les famílies de l'alumnat les mesures organitzatives descrites en els apartats següents, que durà a terme mitjançant el model de comunicació establert a l'annex 1.

5_ APLICACIÓ DEL PLA D'ORGANITZACIÓ PER ALTES TEMPERATURES (POCAT)

Davant de situacions d'altres temperatures i amb l'objectiu de reforçar en aquestes circumstàncies 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.

➤ MESURES GENERALS DELS EDIFICIS EDUCATIUS

- Mantenir la ventilació natural creuada. La ventilació natural creuada és el resultat d'una diferència de pressió entre les diferents façanes d'un edifici.
- Incrementar la ventilació natural i/o forçada durant la jornada laboral sempre que la temperatura interior sigui superior a la temperatura exterior. A causa del vent o d'una diferència de temperatura. La ventilació creuada té dos efectes: afavoreix la renovació d'aire viciat interior i facilita el procés natural de refrigeració per evaporació.
- Quan les condicions de seguretat ho permetin, s'obriran les finestres del centre durant la nit per refrescar-lo. Si això no és possible, s'obriran a primera hora del matí.
- Quan sigui possible, es reduirà al mínim l'ús de la il·luminació elèctrica.
- En els espais exteriors s'utilitzaran tant com sigui possible les zones d'ombra disponibles i, si no n'hi ha, s'evitarà fer-hi activitats durant les hores de màxima insolació (de 12 a 16h).
- S'evitarà també fer activitats en espais tancats amb temperatures molt altes (gimnasos, aules tancades, etc.).

➤ 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 o barret i/o un ventall.
- Apliqueu les mesures de protecció solar. Poseu-vos crema solar 20 minuts abans d'anar al centre i al llarg del dia. **És aconsellable factor de protecció 30 o superior a les zones cutànies exposades al sol.**
- Beure regularment aigua fresca encara que no tingueu set. No espereu a tenir set per veure i oferiu-ne amb freqüència a l'alumnat, especialment als infants més petits.

➤ MESURES GENERALS ORGANITZATIVES ALS CENTRES EDUCATIUS

- Les mesures del POCAT cal aplicar-les quan es superin els graus de desconfort tèrmic (30º) i quan es superin els graus d'avís del Procicat per calor (34º).
- Evitar, en la mesura que sigui possible, fer activitats als espais més calorosos, i si cal traslladar els alumnes a altres espais o instal·lacions del centre que resultin més frescos o ombrejats per fer-les.
- **A criteri de l'equip directiu**, dins de l'horari lectiu es podran ajustar les diferents activitats a les circumstàncies meteorològiques. Evitar fer les tasques de més activitat física a les hores més caloroses del dia i procurar fer-les en espais ombrejats o, si s'escau, suprimir-les.
- Reduir l'activitat física, sobretot a l'aire lliure durant la franja horària amb temperatures més altes (entre les 11 i les 16 hores). Planificar les tasques més pesades per a les hores de menys calor. Al pati posar els tendals per facilitar l'ombra.
- Programar excursions i/o activitats en espais que disposin d'unes condicions climàtiques més favorables durant els dies de més calor.
- En la realització de les activitats, cal identificar i prestar 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 (hipertensió arterial, diabetis, malalties cardiovasculars, malalties respiratòries, malaltia pulmonar obstructiva crònica, malalties renals o altres persones que prenen medicaments especials).
 - Dones embarassades.
 - 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.

➤ **MESURES ESPECÍFIQUES ORGANITZATIVES ALS CENTRES EDUCATIUS**

○ **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.

○ **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.

○ **Serveis complementaris:**

- La prestació dels serveis complementaris de menjador escolar i transport escolar 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.

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, calenta i sense suor;
- Respiració i freqüència cardíaca accelerades,
- 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) i mentre espereu que arribin, apliqueu les següents actuacions generals de primers auxilis:

Efectes	Causes	Símptomes	Primers auxilis
Erupcions cutànies	Pell mullada a causa d'excessiva sudoració o humitat ambiental.	Erupció vermella desigual a la pell. Pot infectar-se. Picors intenses. Molèsties que impedeixen o dificulten treballar i descansar bé.	<ul style="list-style-type: none"> - Netejar la pell i assecar-la. - Canviar la roba humida per una d'eixuta.
Deshidratació	Pèrdua excessiva d'aigua pel fet que es 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.	<ul style="list-style-type: none"> - 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.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - 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.	<ul style="list-style-type: none"> - 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.	<ul style="list-style-type: none"> - Mantenir la persona estirada amb les cames aixecades en un lloc fresc.
Cop de calor	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. Pot aparèixer de manera brusca i sense símptomes previs. Fallada del sistema de termoregulació fisiològica.	Taquicàrdia, respiració ràpida i feble, tensió arterial elevada o baixa, disminució de la sudoració, irritabilitat, confusió i desmai. Alteracions del nivell de consciència. Febre (39,5-40 °C). Pell calenta i seca, amb cessament de la sudoració. ÉS UNA EMERGÈNCIA MÈDICA!	<ul style="list-style-type: none"> - Ràpidament allunyar l'afectat/ada de la calor, començar a refrescar-lo i trucar urgentment al 112. - Tombar-lo en un lloc fresc. - 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.

	Elevada temperatura central i danys en el sistema nerviós central, ronyons, fetge, etc		
--	--	--	--

6_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 que durà a terme mitjançant el model de comunicació establert.

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.

7_AVALUACIÓ:

Amb la finalitat de conèixer la utilitat del pla d'organització de centre i d'aquesta manera assegurar-ne l'eficàcia i l'operativitat en el seu context específic, s'han de fer avaluacions de l'aplicació en funció dels resultats obtinguts al final de cada període:

- De l'1 de maig al 31 de juliol: Avaluació al setembre
- De l'1 de setembre al 15 d'octubre: Avaluació al novembre.

Els principals aspectes que caldrà avaluar són:

- Valoració de l'actuació dels membres de la comunitat educativa i especialment del professorat en relació amb l'atenció a l'alumnat, en aquestes circumstàncies.
- Comprovació de l'eficàcia de les mesures organitzatives previstes.
- Grau d'idoneïtat de les instal·lacions i dels recursos utilitzats.

8_ COORDINACIÓ DEL POCAT:

AGENTS	FUNCIONS
EQUIP DIRECTIU	<ul style="list-style-type: none">- Elaboració del pla- Activar i desactivar el pla- Coordinar el pla amb els serveis educatius i l'Ajuntament- Comunicació del pla a la comunitat educativa- Seguiment del pla- Atendre les incidències que es produeixin- Revisió del pla- Valoració del pla- Actualització del pla si s'escau
CLAUSTRE	<ul style="list-style-type: none">- Conèixer les mesures del POCAT- Aplicar les mesures del document quan l'Equip directiu doni l'avís d'inici del POCAT- Explicar el pla als alumnes- Proposar millores a l'Equip directiu si s'escau
PAS	<ul style="list-style-type: none">- Conèixer el document- Fer-lo arribar a tots els treballadors- Vetllar perquè es compleixi
FAMÍLIES	<ul style="list-style-type: none">- Estar alerta a les informacions que fa arribar el centre- Conèixer el document- Potestat a l'hora de decidir l'assistència o no dels seus fills/filles al centre.

9_ BIBLIOGRAFIA WEB:

Per a més informació, podeu consultar els enllaços següents:

- La calor durant la jornada de treball a l'estiu. Treball (gencat.cat)
- Canal Salut. Cop de calor
- Canal Salut. Protecció solar
- Canal Salut. Hidrateu-vos

10_ GLOSSARI:

- **Síncope:** pèrdua brusca i temporal de la consciència i del to postural, de durada breu i amb recuperació espontània. Es produeix en estar dret i immòbil durant molt de temps en un lloc calorós, quan no arriba prou sang al cervell. Els símptomes són: esvaïment, visió borrosa, mareig, debilitat, pols dèbil, etc.
- **Esgotament per calor en condicions d'estrès tèrmic per calor:** treball continuat, sense descansar, o perdre calor i sense reposar l'aigua i les sals perdudes en suar. Debilitat i fatiga extremes, nàusees, malestar, marejos, taquicàrdia, mal de cap, pèrdua de consciència, però sense obnubilació. Pell pàl·lida, freda i mullada per la suor. La temperatura corporal pot superar els 39 °C.
- **Cop de calor:** fenomen poc freqüent però MOLT GREU, que requereix una atenció mèdica hospitalària immediata o una atenció hospitalària urgent. Es caracteritza per un augment de la temperatura per damunt dels 40 °C, pell seca i calenta, pols ràpid i probable aparició de convulsions i coma; tot això a conseqüència de la fallida total del mecanisme de regulació mencionat, que pot provocar la mort.
- **Índex de calor:** és un índex que combina la temperatura ambient de l'aire i la humitat relativa per retornar la temperatura aparent. Expressat en graus Celsius indica el nivell de la calor que se sent quan la humitat relativa se suma a la temperatura real. Per al seu càlcul emprà la temperatura real i ens dona com a resultat la "temperatura aparent".
- **Estrès tèrmic:** és la sensació de malestar que s'experimenta quan la permanència en un ambient determinat exigeix esforços desmesurats als mecanismes de què disposa l'organisme per mantenir la temperatura interna mentre s'efectua l'intercanvi d'aigua i altres substàncies del cos. Els factors que intervenen són variats: condicions ambientals d'alta temperatura, alta humitat, calor radiant, activitat física intensa, etc.
- **Confort tèrmic:** El confort tèrmic és la sensació de benestar que s'experimenta quan la permanència en un ambient determinat no exigeix esforços desmesurats als mecanismes de què disposa l'organisme per mantenir la temperatura interna en 37 °C. Els factors que hi contribueixen són les condicions ambientals, l'activitat física i el tipus de vestimenta.
- **Desconfort tèrmic:** en un entorn de treball es manifesta quan els treballadors es troben exposats a situacions que poden arribar a generar sensacions d'excessiu fred o calor, produint malestar, cansament o un estat de desassossec que pot afectar el desenvolupament normal de les tasques i la vida quotidiana.