

Guía de protección frente a la Radiación Ultravioleta y Altas Temperaturas para el Profesorado de Educación Física – UGT SP Canarias

En Canarias los niveles de radiación ultravioleta (UV) son especialmente elevados durante gran parte del año. La exposición continuada al sol puede provocar quemaduras, golpes de calor, lesiones oculares y aumentar el riesgo de cáncer de piel. La propia [AEMET – Radiación UV en Canarias](#) publica diariamente la previsión del índice UV para cada isla. ([AEMET](#))

Recomendaciones básicas para el profesorado

1. Consultar diariamente el índice UV

Desde UGT Servicios Públicos Canarias recomendamos consultar diariamente la previsión de radiación ultravioleta de la AEMET antes de realizar actividades al aire libre:

[Consulta diaria del índice UV en Canarias \(AEMET\)](#)

- UV 1-2 → Riesgo bajo.
- UV 3-5 → Protección recomendable.
- UV 6-7 → Riesgo alto.
- UV 8-10 → Riesgo muy alto.
- UV 11 o superior → Riesgo extremo. ([AEMET](#))

Medidas preventivas recomendadas

2. Evitar las horas de máxima exposición

Siempre que sea posible:

- Evitar actividades físicas intensas entre las 11:00 y las 17:00 horas.
- Priorizar espacios cubiertos, zonas de sombra o actividades en interior.
- Adaptar o suspender actividades cuando existan avisos de riesgo elevado o extremo.

3. Protección física

Se recomienda:

- Uso de gorra o sombrero de ala ancha.
- Gafas homologadas con protección UV.
- Ropa ligera, transpirable y de colores claros.
- Preferentemente camisetas de manga corta o larga con protección solar textil.

4. Protección solar

- Utilizar crema solar SPF 50+.
- Aplicarla 20-30 minutos antes de la exposición.
- Renovarla cada 2 horas o tras sudor intenso.

5. Hidratación constante

- Beber agua frecuentemente aunque no exista sensación de sed.
- Incrementar los descansos en días de calor intenso o calima.
- Vigilar signos de agotamiento o golpe de calor.

6. Especial atención durante episodios de calima

La calima puede aumentar la sensación térmica y empeorar la calidad del aire:

- Reducir la intensidad de la actividad física.
- Evitar ejercicios prolongados.
- Priorizar actividades en espacios interiores.

¿Qué dice la normativa?

El Real Decreto-ley 4/2023 modificó el Real Decreto 486/1997 y obliga a adoptar medidas preventivas frente a fenómenos meteorológicos adversos y temperaturas extremas en trabajos al aire libre. Esto incluye:

- Evaluar los riesgos.
- Adaptar condiciones de trabajo.
- Modificar horarios o suspender actividades si no puede garantizarse la seguridad.
([AEMET](#))

Señales de alerta

7. Especial atención a los avisos de Salud Pública

Radiación Ultravioleta:

<https://www3.gobiernodecanarias.org/noticias/sanidad-advierde-del-riesgo-por-radiacion-ultra-violeta-extremo-en-la-provincia-de-las-palmas/>

Declaración de alerta:

<https://www3.gobiernodecanarias.org/noticias/category/alertas/>

8. Especial atención a los señales personales

Suspender la actividad y buscar atención sanitaria si aparecen:

- Mareos o dolor de cabeza intenso.
- Náuseas.
- Desorientación.
- Piel muy caliente o enrojecida.
- Dificultad respiratoria.

Recomendación sindical

Desde **UGT-SP Canarias** recomendamos:

- Facilitar zonas de sombra, agua y medidas de **protección adecuadas** (incluidos **EPIs**)
- Evaluar desde el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales los riesgos del profesorado que trabaja al aire libre.
- Adaptar horarios y actividades en situaciones de riesgo alto o extremo.
- Incorporar protocolos específicos de protección solar y calor en los centros educativos.