

Protocolo de Prevención Laboral por Ola de Calor para Monitores/as deportivos Advantage

Es fundamental establecer un protocolo de prevención laboral para proteger la salud y seguridad de los monitores durante las olas de calor. A continuación, se presenta una serie de medidas que tiene en cuenta factores como la protección del sol, el calor, la hidratación y los cambios en los entrenamientos:

1. Monitoreo meteorológico: Establecer un sistema de seguimiento meteorológico para estar informado sobre las condiciones climáticas y recibir alertas de olas de calor.

2. Protección solar: Exigir a todos los monitores el uso de protector solar con un factor de protección solar (FPS) adecuado y la aplicación periódica cada dos horas.

3. Indumentaria adecuada: Recomendar a los monitores/as utilizar ropa ligera, transpirable y de colores claros que cubra la mayor parte del cuerpo. Además, es obligatorio el uso de sombreros de ala ancha, gafas de sol y calzado adecuado.

4. Horarios de entrenamiento: Adaptar los horarios de entrenamiento a las horas más frescas del día, evitando las horas de mayor radiación solar, generalmente entre las 13:00 a.m. y las 16:00 p.m. cuando sea posible

5. Sesiones de entrenamiento modificadas: Reducir la intensidad de las sesiones de entrenamiento durante las olas de calor. Incorporar más descansos y permitir tiempos de recuperación adecuados para los monitores y los participantes.

6. Hidratación constante: Enfatizar la importancia de la hidratación regular antes, durante y después de los entrenamientos. Alentar a los monitores a beber agua con frecuencia. También se recomienda la ingesta de fruta.

7. Comunicación efectiva: Establecer un sistema de comunicación claro y efectivo para que los monitores puedan informar cualquier malestar o problema relacionado con el calor de inmediato. Asimismo, informar a los monitores sobre los procedimientos de evacuación en caso de emergencia.

8. Evaluación y revisión continua: Realizar evaluaciones periódicas de riesgos y revisar el protocolo de prevención laboral de forma regular, incorporando nuevas prácticas y recomendaciones en función de las últimas investigaciones y normativas vigentes.