



Govern de les Illes Balears
Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública i Consum

L'article 14 del Reial Decret 742/2013, de 27 de setembre, pel qual s'estableixen els criteris técnico-sanitaris de les piscines, relatiu a la informació al públic, estableix que el titular de la piscina posarà a disposició dels usuaris en un lloc accessible i fàcilment visible, entre altres coses, material divulgatiu sobre prevenció de ofegaments, traumatismes cranioencefàlics i lesions medul·lars i, en el cas de piscines no cobertes, a més disposarà de material sobre protecció solar.

El Servei de Salut Ambiental de la Direcció General de Salut Pública i Consum ha recopilat una sèrie de recomanacions que, de manera provisional, podran ser divulgades a l'espera que el Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat elabori aquest material divulgatiu, segons la disposició addicional primera de l'esmentat Reial decret.

RECOMANACIONS DAVANT LES RADIACIONS SOLARS

- Eviti exposar-se al sol a les hores centrals del dia (de 12 a 17 hores), així com exposicions prolongades o migdiades.
- Reduïu les parts del cos exposades directament al sol. Les peces lleugeres, les camises de punt espès i els pantalons llargs bloquejaran la major part de la radiació solar. Les peces més còmodes en els climes calorosos són les camises de cotó de colors clars. La roba ha de ser còmoda i no massa cenyida.
- Es recomana cobrir el cap amb barrets o gorres.
- El sol pot danyar també els ulls, pel que és recomanable utilitzar ulleres de sol homologades que filtrin, almenys, el 90% de la radiació ultraviolada.
- Utilitzeu productes de protecció solar amb un factor elevat i adequats a la seva edat, tipus de pell i zona del cos. Aquests protectors s'han d'aplicar, en quantitats generoses, 30 minuts abans d'exposar al sol i renovar-se cada dues hores i després de cada bany . Recordeu que ni tan sols els productes de protecció solar molt eficaços i que protegeixen a



Govern de les Illes Balears

Conselleria de Salut

Direcció General de Salut Pública i Consum

ambdues radiacions, UVB i UVA, poden garantir una protecció total davant els riscos que la radiació ultraviolada (UV) comporta per a la salut. Per aquesta raó, s'ha canviat la normativa d'etiquetatge dels productes de protecció solar i no ha de declarar ni donar a entendre que ofereixen protecció total enfront dels riscos derivats d'una exposició excessiva a la radiació UV. L'única forma d'evitar completament els danys del sol és evitar l'exposició i, quan això no es faci, prendre les mesures de protecció adequades descrites per intentar disminuir el risc.

- Aneu amb compte en exposicions sobre i en l'aigua, ja que la radiació pot penetrar fins a un metre en l'aigua clara.
- Protegiu especialment als nens, ja que són molt sensibles a sobre exposicions al sol en aquesta època de l'any. S'ha d'evitar també que menors de 3 anys estiguin exposats al sol. S'han d'utilitzar cremes de factor solar elevat (s'aconsellen factors de protecció solar majors de 40).
- Si pren medicació, comprovi que aquesta no augmenta la sensibilitat cutània a la radiació ultraviolada .

REFERENCIAS

- <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/planAltasTemp/2009/recomendacionesEstivales.htm#3>