



Periodos de descanso

La adaptación de los horarios, la distribución de las tareas a lo largo de la jornada y los periodos de descanso son aspectos clave para reducir el nivel de riesgo.

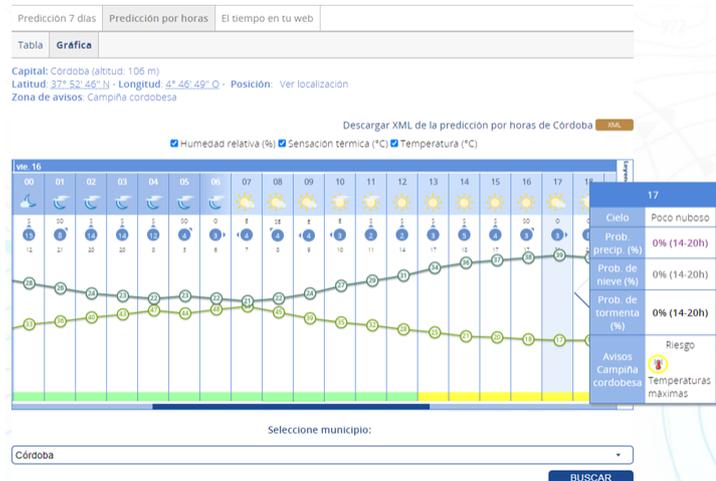
Estos permitirán hidratarse, refrescarse y deshacerse del exceso de calor, adecuándose a las condiciones climáticas previstas, y se intensificarán durante los periodos de aclimatación.

Para optimizar la recuperación durante los periodos de descanso, se habilitarán zonas sombreadas, frescas y, si es posible, climatizadas.



Adecuación de la jornada durante las alertas por calor

El RD 4/2023, de medidas urgentes por las elevadas temperaturas y la sequía, señala que es obligatorio prever medidas adecuadas frente a riesgos relacionados con fenómenos meteorológicos adversos y, en su caso, prohibir el desarrollo de determinadas tareas durante las horas en las que vayan a ocasionarse.



Fuente de las imágenes: AEMET (APP y web)

De acuerdo con las especificaciones que establezca el servicio de prevención, a tenor de la evaluación del riesgo de estrés por calor, se deberán establecer criterios específicos para adaptar las condiciones de trabajo. Entre otros, reducir o modificar las horas de ejecución de las actividades al aire libre cuando se emita un aviso de fenómenos meteorológicos adversos, de nivel naranja o rojo, y las medidas preventivas no garantizan la protección de las personas trabajadoras. Estos avisos los emitirá la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) o, en su caso, el órgano autonómico correspondiente en el caso de las comunidades autónomas que cuenten con dicho servicio.

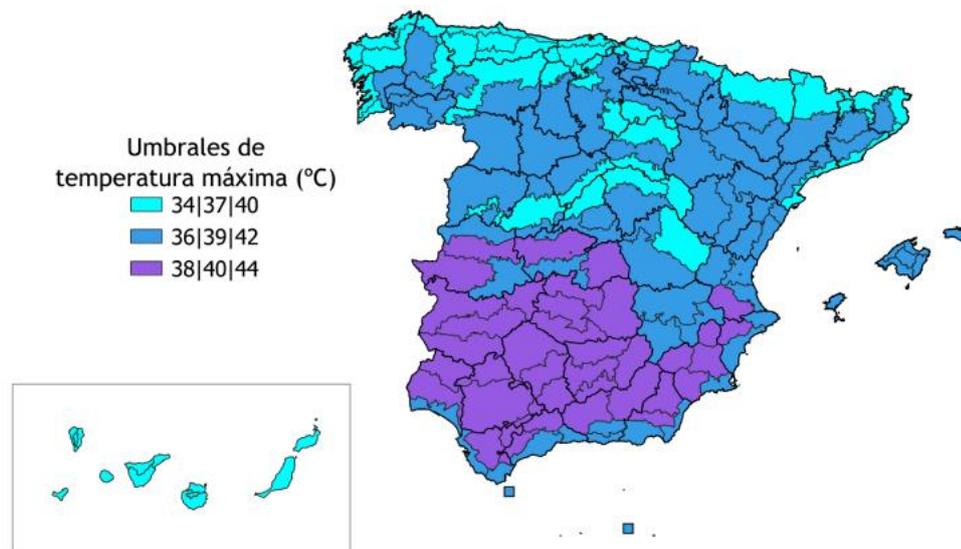


La AEMET publica los indicadores meteorológicos de referencia de cada zona y población. Asimismo, en caso de necesitar más información sobre los criterios de temperatura aplicados, se pueden conocer los umbrales utilizados en el [Plan Meteocalor](#).

El siguiente mapa muestra la distribución geográfica de los umbrales de temperatura en los que se basa la AEMET para establecer los avisos, que podrán ser de nivel amarillo, naranja o rojo.

NIVEL DE AVISOS	Amarillo	Naranja	Rojo
UMBRAL DE TEMPERATURA	34	37	40
	36	39	42
	38	40	44

Tabla 1: elaboración propia



Fuente de la imagen: AEMET

Dicho documento facilita conocer cuáles son los umbrales de temperatura máxima en las distintas zonas de cada CCAA, tal y como se puede observar en la siguiente tabla para, por ejemplo, la CCAA de Extremadura:

NOMBRE DE LA ZONA	PROVINCIA	umbrales temp. máximas		
		amlllo	nanja	rojo
Vegas del Guadiana	Badajoz	38	40	44
La Siberia extremeña	Badajoz	38	40	44
Barros y Serena	Badajoz	38	40	44
Sur de Badajoz	Badajoz	38	40	44
Norte de Cáceres	Cáceres	36	39	42
Tajo y Alagón	Cáceres	38	40	44
Meseta cacereña	Cáceres	38	40	44
Villuercas y Montánchez	Cáceres	36	39	42

Fuente de la imagen: AEMET