

INSTRUCTIVO
ACTIVIDAD LÚDICA
PROTÉGETE DEL SOL



Esta dinámica busca reforzar conceptos e información relacionada con la protección de la salud al realizar trabajos con exposición a radiación ultravioleta de origen solar.

> Preparación

- Reunir a los trabajadores en un lugar abierto (con sombra).
- La actividad a realizar se ejecutará de manera individual.
- Se deberán posicionar en el suelo gorros o cascos usados para exposición a radiación UV, formando un círculo con ellos.
- Para la actividad, participarán 10 trabajadores (siempre debe ser 1 trabajador más que el n° de gorros o cascos). La organización previamente deberá confeccionar 10 preguntas asociadas a medidas de seguridad ante la exposición a radiación ultravioleta de origen solar de acuerdo a su actividad.

> Ejemplos

- ¿Por qué debemos usar factor de protección solar (FPS)? R: para protegernos de la radiación UV.
- ¿Cuál es el factor mínimo que debe tener el protector solar? R: FPS 30+.
- ¿Cuántos minutos antes de exponernos al sol debemos aplicar el FPS? R: 30 minutos.
- ¿Cuántos litros de agua debe consumir una persona como mínimo al día? R: 2 lts.
- ¿Qué debe tener un gorro o casco para protegerme del sol? R: visera y legionario.
- ¿Qué características deben tener los lentes de seguridad para protegerme del sol? R: filtro UV.
- ¿Qué tipo de tela es la más recomendada para la ropa a utilizar al trabajar expuesto al sol? R: de fibra textil o poliéster.
- ¿De qué colores debe ser recomendable la ropa utilizada al trabajar expuesto al sol? R: verde oscuro, gris oscuro y azul, entre otros.
- ¿Cuál es el rango de horarios de mayor radiación UV de origen solar? R: entre las 10 y 17 hrs.

> Instrucciones

Los trabajadores caminarán alrededor de los gorros o cascos y a la señal (puede ser con música) todos tomarán un gorro.

El participante que queda sin gorro o casco deberá responder una pregunta, si la respuesta es correcta, podrá seleccionar a otro trabajador que haya tomado gorro o casco y eliminarlo en vez de salir él, si la respuesta es incorrecta deberá salir del círculo. En ambos casos se deberá sacar además 1 gorro o casco y continuar, hasta que quede 1 ganador.

IMPORTANTE:
Recuerde tomar todos los resguardos necesarios para una ejecución segura de la actividad.