ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "B. TELESIO"
Via Modena San Sperato n. 1 - 89133 Reggio Calabria - Tel. 0965 672612
Codice Meccanografico RCIC84200V - Codice Fiscale 92066590800
rcic84200v@istruzione.it - rcic84200v@pec.istruzione.it - www.ictelesiomontalbettirc.edu.it

CIRCOLARE N° 26

A tutti i genitori/tutori
Dell'IC
"B.Telesio"
Registro elettronico
Sito web
Albo atti

OGGETTO: INFORMATIVA ALLE FAMIGLIE - RISCHIO MICROCLIMATICO PER ALTE TEMPERATURE E ONDATE DI CALORE (art.36 del D.Lgs. n° 81/2008)

Come da nota del Medico competente d'istituto, dottor Antonino Malara, si inviano in allegato informativa di quanto in oggetto e indicazioni operative in caso di colpi di calore. Si prega di prenderne in visione.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
MARISA G. MAISANO
Firma autografa sostituita
a mezzo stampa,
ai sensi dell'art 3, comma 2 del Dlgs 39/1993

ISTITUTO COMPRENSIVO TELESIO
C.F. 92066590800 C.M. RCIC84200V
A19387F - Protocollo Informatico
Prot. 0008951/U del 08/09/2026 15:40 VII.7 - Sorveglianza sanitaria

Oggetto: Informativa alle famiglie –

Rischio microclimatico per alte temperature e ondate di calore (art. 36 del D.Lgs. n. 81/2008).

1. SCOPO DELL'INFORMATIVA

La presente informativa è rivolta alle famiglie dell'Istituto al fine di fornire indicazioni sui rischi connessi alle **alte temperature e alle ondate di calore** e sulle misure di prevenzione e protezione da adottare durante l'attività scolastica ed extrascolastica.

Le temperature elevate, associate ad altri fattori quali umidità, irraggiamento solare, scarsa ventilazione, durata dell'esposizione e intensità dell'attività fisica, possono determinare condizioni di discomfort e, nei casi più rilevanti, stress termico.

2. CHI PUO' ESSERE ESPOSTO

Particolare attenzione deve essere prestata dal personale e dagli studenti che si trovano:

- in locali molto esposti al sole;
- in ambienti posti agli ultimi piani;
- in aule, palestre, laboratori, cucine e locali tecnici;
- in ambienti scarsamente ventilati o privi di adeguate schermature;
- negli spazi esterni;
- durante attività che comportano un maggiore impegno fisico.

3. MISURE DI PREVENZIONE

Durante i periodi caratterizzati da temperature elevate, **gli studenti devono**:

- bere acqua regolarmente, senza attendere necessariamente lo stimolo della sete;
- indossare abbigliamento in cotone (T-shirt e pantaloncini al ginocchio) con eventuale cambio;
- evitare, ove possibile attività fisicamente gravose nelle ore più calde;
- effettuare le pause previste dalle disposizioni organizzative adottate;
- utilizzare, gli ambienti individuati come maggiormente freschi;
- rispettare le eventuali ulteriori disposizioni impartite dal Dirigente scolastico e dai soggetti incaricati;
- avvisare tempestivamente, il personale docente ed ATA in caso di sete intensa, debolezza o stanchezza insolita, mal di testa, vertigini, ecc., che possono indicare disidratazione.

4. STUDENTI PARTICOLARMENTE SENSIBILI

Alcune condizioni individuali possono determinare una maggiore suscettibilità agli effetti delle alte temperature.

La famiglia dello studente che ritenga di trovarsi in una condizione di particolare sensibilità deve notiziare la Scuola.

Il Medico Competente valuterà, nell'ambito delle proprie competenze, l'eventuale necessità di specifiche misure di tutela.

5. MISURE DISPOSTE DALLA SCUOLA

In funzione delle condizioni climatiche e della valutazione del rischio, l'Istituto potrà adottare misure quali:

- incremento delle pause;
- rotazione;
- modifica temporanea delle attività;
- utilizzo di locali più freschi;
- limitazione o riprogrammazione delle attività;
- riduzione delle attività fisicamente più impegnative;
- ulteriori misure organizzative necessarie alla tutela dei lavoratori.

6. RIFERIMENTI

La presente informativa costituisce misura di informazione nell'ambito della gestione del rischio microclimatico prevista dal DVR dell'Istituto e deve essere letta unitamente alle procedure di sicurezza ed emergenza adottate dalla scuola.

Riferimenti principali: **D.Lgs. 81/2008**, con particolare riferimento agli artt. 15, 18, 28 e 36 e all'Allegato IV; indicazioni INAIL in materia di microclima e stress termico; strumenti previsionali Worklimate INAIL-CNR.

Il colpo di calore è un'emergenza medica grave: occorre raffreddare immediatamente la persona e chiamare subito il 112 o 118.

Riconoscere il colpo di calore

Il colpo di calore si manifesta quando la temperatura corporea supera i 40°C a causa di esposizione prolungata a caldo e umidità elevate, con scarsa ventilazione. I sintomi includono confusione mentale, cefalea intensa, nausea, crampi muscolari, pelle calda e arrossata, agitazione, convulsioni, difficoltà respiratorie,perdita di coscienza e, nei casi più gravi, rischio di danni cerebrali o morte se la temperatura supera i 45°C . Il colpo di calore può danneggiare cervello, cuore, reni e altri organi vitali

Primo soccorso immediato

1. **Chiamare subito i soccorsi**: contattare il 112 (o 118) o chiedere a qualcun altro di farlo
2. **Spostare la persona in un luogo fresco e ventilato**: preferibilmente all'ombra o in un ambiente climatizzato
3. **Rimuovere o allentare i vestiti stretti** e applicare panni freschi e umidi sul corpo, soprattutto collo, ascelle e inguine
4. **Creare ventilazione**: usare ventilatori o aria condizionata per favorire il raffreddamento
5. **Idratazione**: se la persona è cosciente, farle bere piccoli sorsi di acqua fresca lentamente
6. **Monitoraggio continuo**: osservare lo stato di coscienza, la respirazione e la temperatura, pronti a intervenire se peggiora

Prevenzione

- Evitare attività fisica intensa nelle ore più calde (11-17)
- Indossare abiti leggeri e chiari
- Bere regolarmente acqua e mantenere idratazione
- Evitare esposizione prolungata al sole e ambienti poco ventilati
- Prestare attenzione a soggetti vulnerabili come anziani, bambini, persone con patologie croniche o disidratate

Un intervento tempestivo può fare la differenza tra la vita e gravi complicanze, quindi conoscere e applicare correttamente il primo soccorso è essenziale.

Durante l'attività fisica il corpo produce calore interno che si somma a quello dell'ambiente. Il meccanismo principale per smaltirlo è la sudorazione: quando l'aria è già calda e soprattutto umida, questo sistema perde efficacia, e la temperatura corporea centrale comincia a salire in modo incontrollato. Non è un processo improvviso, ma progressivo ed è proprio in questa progressione che si nasconde la finestra utile per intervenire.

Il quadro tipico descritto dalla medicina dello sport si sviluppa in stadi successivi. Nella fase iniziale compaiono stanchezza improvvisa e sproporzionata rispetto allo sforzo, sete intensa,

crampi muscolari legati alla perdita di sali minerali, mal di testa e un primo senso di nausea. È il momento in cui fermarsi costa poco e risolve quasi tutto.

Se lo sforzo continua, il quadro peggiora: capogiri, vertigini, respirazione e battito cardiaco accelerati facilmente osservabili per chi corre con uno smartwatch accompagnati da un calo della pressione arteriosa. La pelle può apparire arrossata e molto calda.

Il segnale più grave arriva quando la sudorazione si blocca nonostante il caldo, la pelle diventa calda ma secca, e insieme compaiono confusione mentale, disorientamento o comportamento insolito. A quel punto la temperatura corporea può aver superato i 39-40°C: è il colpo di calore vero e proprio, una condizione che richiede intervento immediato.

Cosa fare nei primi minuti

Al primo segnale, anche lieve, la prima regola è interrompere subito l'attività non "provare a finire il giro". Poi:

- **Spostarsi immediatamente all'ombra o in un ambiente fresco e ventilato**
- **Bagnare pelle e vestiti con acqua fresca, o applicare panni bagnati su collo, ascelle e inguine**
- **Bere piccoli sorsi d'acqua se la persona è cosciente e lucida, senza forzare**
- **Allentare gli indumenti stretti e sollevare leggermente le gambe se compare debolezza**

Se compaiono confusione mentale, perdita di coscienza, convulsioni o la sudorazione si è del tutto arrestata, la fase di autogestione finisce: va chiamato subito il 112. In attesa dei soccorsi, il raffreddamento corporeo va comunque continuato — è il fattore che più incide sull'esito.

Chi rischia di più

Il rischio non è uguale per tutti. Bambini, persone anziane, chi soffre di patologie cardiovascolari o diabete, e chi si allena senza essersi acclimatato gradualmente alle temperature elevate sono le categorie più esposte. Anche atleti giovani e allenati non sono immuni, come hanno ricordato di recente diversi casi di cronaca sportiva: la preparazione fisica riduce il rischio, non lo azzera.