

השבוע צפוי גל חום עם עומס חום גבוה מאוד שיימשך מספר ימים, עם טמפרטורות צפויות של 35 עד 40 מעלות ויותר.  
יש להיערך במוסדות החינוך לעומס החום הצפוי לפי הדגשים הבאים:

- ❖ מומלץ לשהות בסביבה ממוזגת, בטמפרטורה של 22 עד 24 מעלות, תוך שימוש במזגן.
- ❖ יש להעדיף שהייה במרחב מאוורר או מוצל.
- ❖ יש להקפיד על שתיית הרבה מים.
- ❖ בכל פעילות יש לאפשר הפסקות תכופות לצורך התרעננות ולשתיית מים.
- ❖ מומלץ להצטייד בביגוד מתאים - בגד קל ונוח, בצבע בהיר, ושימוש בכובע בעת שהייה בחוץ.
- ❖ אין לקיים פעילויות חוץ בשעות החום.
- ❖ מומלץ לבחור בשעות הנכונות לביצוע פעילות גופנית, והקפדה על ביצוע הפסקות תכופות בפעילות כדי לאפשר לדופק לחזור למצב נורמלי.
- ❖ יש להימנע ממאמץ גופני בחום.
- ❖ שיעורי חינוך גופני יתקיימו באולם ממוזג בלבד.
- ❖ בהפסקות מומלץ לשהות במקומות מוצלים.

יש לשתף את ההורים בהנחיות אלה.  
באחריות רכז הביטחון הבית ספרי לרענן הנחיות התנהלות בעת שריפה ופינוי. למידע נוסף:

פעילות בעומס חום בטיולים בדף [ביטחון ובטיחות בטיולים ובפעילויות חוץ בית ספריות](#)

[עזרה ראשונה במצב של עקת חום](#)

[טיפים למטיילים בקיץ](#)

[כללי התנהגות בימים חמים](#)

[דגשים לגל החום](#)