

## 20. Equipa: Protección solar



En la alta montaña la exposición al sol de la piel y de los ojos es mucho mayor que en el día a día.

Como **federados** y montañeros tenemos que::

**1. Evitar la exposición solar** en la medida de lo posible, cubriendo la piel con ropa y usando gorros, pañuelos...**2. Proteger la piel** que vaya a estar expuesta al sol **antes y durante** la



actividad con **cremas con filtro solar** de factor elevado (FPS 30 o superior)

**3.** Proteger los ojos con **gafas de sol** de filtro adecuado (a partir del factor 2)

**4.** Consultar el **índice de radiación ultravioleta** (UV) previsto para la jornada y tener en cuenta que será mayor en altura y con paisajes claros (nieve, roca caliza...). Lo encontraremos en la web

de la [\*\*Agencia Estatal de Meteorología\*\*](#)

---

Revision #1

Created 1 February 2022 12:28:21 by Equipo CATEDU

Updated 1 February 2022 12:28:21 by Equipo CATEDU