



CONCURSO DE MEJORES INICIATIVAS EN FOTOPROTECCIÓN ESCOLAR “DISFRUTA DEL SOL SIN DEJARTE LA PIEL” 2015

1. El concurso comienza el 15 de marzo y finaliza el 15 de mayo de 2015 con la finalización del curso escolar.
2. Participarán en el concurso todos los profesores que hayan completado el curso de de formación en fotoprotección en el ámbito escolar de la “Campaña de Fotoprotección y Prevención del Cáncer de Piel del Área Sanitaria Costa del Sol” en el año 2015 o en años previos.
3. El tema central de los trabajos será la fotoprotección como estilo de vida saludable. Los trabajos deberán plasmar los beneficios y riesgos de la exposición solar, así como las recomendaciones en fotoprotección dentro y fuera del entorno escolar para una exposición solar sin riesgo.
4. Se podrá optar por dos modalidades de trabajo: artístico (música, baile, teatro, cine, literatura artes plásticas, fotografía...) y científico-tecnológico (experimento, proyecto, inventos, investigación...).
5. Los trabajos han de ser originales e inéditos y no haber sido premiados con anterioridad ni estar pendientes de fallo en cualquier otro concurso.
6. Los trabajos serán grupales, debiendo participar toda la clase junto con su profesor/a, y plasmarán los conocimientos adquiridos en las aulas sobre los riesgos y beneficios de la exposición solar y las pautas recomendadas para una exposición solar saludable en prevención del cáncer de piel (decálogo de fotoprotección). El mensaje será positivo e irá destinado a educar al resto de la comunidad escolar.
7. Los trabajos se presentarán utilizando algunas de las herramientas de la web 2.0 (Powtoon, Vimeo, Prezi, Google Drive, Slide Share, Slide Talk, etc...) en el que se pueden incluir fotos, vídeos, audios, textos, etc, describiendo el desarrollo creativo, no debiendo superar los 10 minutos o 16 diapositivas de extensión.



8. Los trabajos se enviarán a la dirección certamendisfrutadelsol@gmail.com, escribiendo como asunto "Concurso de Fotoprotección Escolar 2015". Junto a los trabajos se adjuntarán los siguientes documentos:
 - a. una ficha con los datos de identificación del profesor, el curso y centro escolar, datos de contacto y título del trabajo
 - b. una declaración firmada declarando que cuenta con la autorización de los padres o tutores legales de los alumnos en materia de cesión de imagen y datos de los menores para fines divulgativos en materia de salud.
9. Todos los trabajos presentados quedarán en propiedad de la organización de la "Campaña de Fotoprotección y Prevención del Cáncer de Piel del Área Sanitaria Costa del Sol" que podrá difundirlo y reproducirlo libremente.
10. Los trabajos serán evaluados por el comité de fotoprotección, atendiendo a criterios calidad, creatividad y originalidad del mensaje educativo, seleccionándose los tres mejores para premio.
11. Se otorgarán dos tipos de premios:
 - a. Para el profesorado: Cheque regalo valorado en 100 euros.
 - b. Para el alumnado: La clase ganadora disfrutará de una jornada recreativa en el parque Selwo Aventura de Estepona.
12. La comunicación del fallo del jurado y la entrega de premios se llevará a cabo en el "I Encuentro de Fotoprotección Escolar" que tendrá lugar en el Palacio de Congresos de Marbella, los días 28 y 29 de mayo de 2015. La decisión del jurado será irrevocable.
13. La participación en esta convocatoria implica la total aceptación de las presentes bases



DECÁLOGO DE FOTOPROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL

1. Evita el uso de **cabinas de bronceado artificial**. La exposición a la radiación UVA acelera el envejecimiento de la piel y aumenta el riesgo de melanoma en un 75%.
2. Evita tomar el sol en las **horas de máxima irradiación**. Entre las 12.00 a las 16.00h, permanece a la sombra y extrema las medidas de protección solar.
3. **Cúbrete** con sombrilla, sombrero, gafas de sol y ropa apropiada.
4. Utiliza **cremas de alta protección** (FPS>15) con filtros UVA y UVB. Aplícala 30 minutos antes de la exposición y renuévala cada 2 horas y después del baño.
5. **Bebe** abundante agua y zumos de frutas y verduras; te ayudará a compensar la pérdida de agua y el estrés oxidativo provocado por el sol.
6. Conoce tu **fototipo cutáneo** (hay 6 fototipos del I al VI). Si tienes un fototipo I o II deberás extremar tu protección
7. Los **niños** menores de 3 años no deben exponerse directamente al sol; protégelos con ropa, gorra, gafas y cremas de muy alta protección (30+).
8. Protégete cuando vayas a la playa o realices cualquier actividad al **aire libre** (jardinería, albañilería, bicicleta, paseo...)
9. No bajas la guardia en **días nubosos**. Te recomendamos que consultes el índice de radiación ultravioleta (UVI). Algunas circunstancias (altitud, viento, arena, nieve..) comportan un mayor riesgo.
10. **Examina regularmente tu piel**: si adviertes cambios de color, tamaño, forma o algún síntoma (picor, sangrado...) en un lunar, consulta a tu médico.