



Guía de Riesgo para Actividades al Aire Libre

	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
Recreo (15 min)	Actividad al aire libre está bien para todos.	Asegure que las personas sensibles están administrando su condición médica.*	Personas sensibles deben de hacer ejercicio adentro o evitar actividades vigorosas al aire libre.*	Hacer ejercicio adentro o evitar actividades vigorosas al aire libre. Personas sensibles deben permanecer adentro.*	No hacer actividades al aire libre. Todas las actividades deben ser movidas adentro.
Clase de Educación Física (1hr)	Actividad al aire libre está bien para todos.	Asegure que las personas sensibles están administrando su condición médica.	Personas sensibles deben de hacer ejercicio adentro o evitar actividades vigorosas al aire libre.	Hacer ejercicio adentro o limitar actividades vigorosas al aire libre a un máximo de 15 minutos. Personas sensibles deben permanecer adentro.	No hacer actividades al aire libre. Todas las actividades deben ser movidas adentro.
Entrenamiento y Práctica de Deportes (2-4hrs)	Actividad al aire libre está bien para todos.	Asegure que las personas sensibles están administrando su condición médica.	Reduzca ejercicio vigoroso a 30 minutos por cada hora de práctica, aumentando descansos y substituciones. Asegure que las personas sensibles están administrando su condición médica.*	Hacer ejercicio adentro o reducir ejercicio vigoroso a 30 minutos por cada hora de práctica, aumentando descansos y substituciones. Personas sensibles deben permanecer adentro.	No hacer actividades al aire libre. Todas las actividades deben ser movidas adentro.
Partidos de Deportes Programados	Actividad al aire libre está bien para todos.	Asegure que las personas sensibles están administrando su condición médica.	Aumente descansos y substituciones de acuerdo al guía de CIF para calor extrema. **Asegure que las personas sensibles están administrando su condición médica.	Aumente descansos y substituciones de acuerdo al guía de CIF para calor extrema. **Asegure que las personas sensibles están administrando su condición médica.*	Partido debe ser reprogramado o reubicado.
Rango de PM2.5	1-12 µg/m ³	13-35 µg/m ³	36-55 µg/m ³	56-75 µg/m ³	>75 µg/m ³
Rango de Ozono	1-59 ppb	60-75ppb	76-95 ppb	96-115 ppb	>115 ppb

* Personas sensibles incluye todos aquellos con asma u otra condición del corazón/pulmón

** Federación Interescolar de California (CIF)