



## Guía de Riesgo para Actividades al Aire Libre

	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5
Recreo (15min)	No hay restricciones	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)	No hay restricciones	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)	No hay restricciones	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	No hay restricciones	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 PM <sub>2.5</sub>	1 – 12 µg/m <sup>3</sup>	13 – 35 µg/m <sup>3</sup>	36 – 55 µg/m <sup>3</sup>	56 – 75 µg/m <sup>3</sup>	>75 µg/m <sup>3</sup>
Rango de Ozono	1 – 59 ppb	60 – 75 ppb	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)

