

Restricciones de Juegos y Prácticas debido al Calor

Si la temperatura está por debajo de 84°F, no es necesario calcular el Índice de Calor.



Código	Índice de Calor (temperatura y humedad)	Restricciones y Acomodaciones
Rojo	Por encima de 104 (revisar cada 30 minutos)	<p>Detener toda actividad al aire libre en prácticas y/o juegos.</p> <p>Detener toda actividad en interiores si no hay aire acondicionado.</p>
Naranja	100–104 (revisar cada 30 minutos)	<p>Todas las restricciones indicadas a continuación, más:</p> <ul style="list-style-type: none"> Modificar el uniforme quitando elementos, si es posible y permitido por las reglas. Permitir que los atletas se cambien a camisetas y pantalones cortos secos en intervalos definidos. Reducir el tiempo de actividad al aire libre. Reducir el tiempo de actividad en interiores si no hay aire acondicionado.
Amarillo	95–99 (revisar cada 30 minutos)	<p>Todas las restricciones indicadas a continuación, más:</p> <ul style="list-style-type: none"> Proporcionar descansos obligatorios de 10 minutos para beber agua cada 30 minutos para permitir la hidratación en grupo. Reducir el tiempo de la actividad al aire libre. Considerar posponer la práctica hasta más tarde en el día. Quitarse los cascos y otros equipos cuando el deportista no participe directamente en la competición, ejercicio o práctica y no se requiera por regla.
Verde	Por debajo de 95 (revisar cada 30 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Tener agua disponible para que los atletas puedan tomarla tanto como deseen. Proporcionar descansos opcionales de 10 minutos para beber agua cada 30 minutos para permitir la hidratación en grupo. Proveer toallas con hielo para enfriar a los atletas según sea necesario. Observar/monitorear a los atletas para tomar las acciones necesarias.