

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