

Política Climática de la Liga Mid-Suburban

Calor Excesivo

Estas pautas representan los estándares mínimos que las escuelas miembros de la Liga Mid-Suburban deben seguir para las competencias y prácticas atléticas cuando la Temperatura Global de Bulbo Húmedo (WBGT, por sus siglas en inglés) está por encima de los 80 grados Fahrenheit. Los funcionarios y la administración de IHSA, junto con el entrenador atlético principal, tomarán la decisión de suspender y reanudar la actividad para las prácticas y los concursos de series no estatales. Los administradores de torneos de la serie estatal tomarán las decisiones de suspender y reanudar la actividad de acuerdo con las pautas de IHSA utilizando los dispositivos o sistemas que se usan generalmente en el lugar/sitio de la serie estatal.

Cuando el pronóstico del tiempo indica temperaturas elevadas, el entrenador atlético tomará lecturas de WBGT treinta minutos antes del comienzo de un juego o treinta minutos antes del comienzo de las actividades del día. Una vez que se toma la lectura inicial, se tomarán lecturas de WBGT cada 60 minutos hasta que se haya determinado que las lecturas de WBGT están por debajo de la zona amarilla.

Las restricciones mínimas para la actividad deportiva se establecerán treinta minutos antes del inicio de la actividad. Las lecturas se registrarán por escrito y los registros se mantendrán dentro del departamento de atletismo. Use la Tabla 1 (ver a continuación) con una lectura de WBGT en el sitio para las modificaciones de ejercicio apropiadas durante todas las actividades atléticas interiores y exteriores.

Tabla 1

A. ≤79.9 grados F (ZONA VERDE)

- i. Todos los deportes
 - 1. El agua siempre debe estar disponible y los atletas deben poder tomar tanta agua como deseen.
 - 2. Recesos opcionales para tomar agua cada 30 minutos durante 10 minutos. Coordinar descansos con los oficiales del concurso asignados.
 - 3. Observe/supervise atentamente a los atletas para tomar las medidas necesarias.

B. 80.0-84.5 grados F (ZONA AMARILLA)

- i. Todos los deportes
 - 1. Siempre debe haber agua disponible y los atletas deben poder tomar tanta agua como deseen.
 - 2. Recesos opcionales para tomar agua cada 30 minutos durante 10 minutos. Coordinar descansos con los oficiales del concurso asignados.
 - 3. Se pondrá a disposición una estación de enfriamiento (toallas de hielo, áreas sombreadas, etc.). La Inmersión en Agua Fría debe estar disponible.
 - 4. Observe/supervise atentamente a los atletas para tomar las medidas necesarias
- ii. Deportes de contacto y actividades con equipo de protección adicional (además de las medidas anteriores)
 - 1. El equipo de protección se retira cuando no es necesario por seguridad (cascos, hombreras o equipo de captura).
- iii. Reducir el tiempo de actividad interior y exterior. Considere posponer la actividad para más tarde en el día.
- iv. Treinta minutos antes del inicio de una actividad, y nuevamente 60 minutos después del inicio de la actividad, se tomarán lecturas de temperatura y humedad en el sitio de la actividad.

C. 84.6-87.5 grados F (ZONA ANARANJADA)

- i. Todos los deportes
 - 1. Los concursos pueden concluir si la temperatura cambia a naranja a mitad del juego con los descansos requeridos. **No se puede iniciar un nuevo concurso si la temperatura está en este rango.**

2. Siempre debe haber agua disponible y los atletas deben poder tomar tanta agua como deseen.
 3. Se alienta a los entrenadores y oficiales a tomar un descanso de 10:00 cada 30:00 de entrenamiento o competencia.
 4. Se habilitará una estación de enfriamiento (toallas de hielo, áreas sombreadas, etc.) para antes, durante y después del ejercicio/entrenamiento/competencia. La Inmersión en Agua Fría debe estar disponible.
 5. Observe/supervise atentamente a los atletas para tomar las medidas necesarias
 6. Si es práctica, un máximo de 2 horas de entrenamiento/práctica, incluyendo todos los descansos desde la hora de inicio original, incluso si el WBGT cae por debajo de 84.6.
- ii. Deportes de contacto y actividades con equipo de protección adicional (además de las medidas anteriores)
 1. Para Prácticas: El equipo de protección se retira cuando no es necesario por seguridad (cascos, hombreras o aparejos). En fútbol americano y lacrosse se permite un máximo de casco, hombreras y guantes protectores. Si es necesario equipo adicional para la seguridad, suspenda la actividad.
 2. Para Concursos: Se quitarán los cascos y otros equipos de protección si no participan en la actividad o si no son necesarios para la seguridad. Si es necesario por seguridad, suspenda la actividad.
 - iii. Treinta minutos antes del inicio de una actividad, y nuevamente 60 minutos después del inicio de la actividad, se tomarán lecturas de temperatura y humedad en el sitio de la actividad.

D. 87.6-89.9 grados F (ZONA ROJA)

- i. Todos los deportes
 1. Según el protocolo de la Zona Anaranjada, **no se pueden iniciar nuevos concursos si la temperatura está en este rango.**
 2. Siempre debe haber agua disponible y los atletas deben poder tomar tanta agua como deseen.
 3. Se alienta a los entrenadores y oficiales a tomar un descanso de 10:00 cada 30:00 de entrenamiento o competencia.
 4. Se habilitará una estación de enfriamiento (toallas de hielo, áreas sombreadas, etc.) para antes, durante y después del ejercicio/entrenamiento/competencia. La Inmersión en Agua Fría debe estar disponible.
 5. Observe/supervise atentamente a los atletas para tomar las medidas necesarias
- ii. Máximo de 1 hora de entrenamiento/práctica mientras la temperatura está en este rango desde la hora de inicio original, incluso si el WBGT cae por debajo de 87.6
- iii. Deportes de contacto y actividades con equipo de protección adicional (además de las medidas anteriores)
 1. Para Prácticas: no se puede usar equipo de protección durante la práctica y no puede haber actividades de acondicionamiento.
 2. Para concursos ya iniciados: Retirar cascos y otros equipos de protección si no participan en la actividad o si no son necesarios para la seguridad.
 3. Si es necesario por seguridad, considere posponer los juegos o las prácticas a una hora más fresca del día.
- iv. Vuelva a verificar la temperatura y la humedad del aire cada 30 minutos para monitorear las condiciones de mayor calor.

E. ≥90 grados F (ZONA NEGRA)

- i. Todos los deportes
 1. No entrenamiento/competencia.
 2. Cancele y/o posponga la actividad a un momento más fresco del día.

NOTA: Si bien se prestará mayor atención a los deportes al aire libre en el otoño y la primavera, los lugares/instalaciones interiores (gimnasios, salas de lucha e instalaciones para nadar/bucear) que no tengan aire acondicionado no deben descuidarse a los efectos de esta política. Además, a veces las condiciones variarán para diferentes aspectos de la misma competencia o práctica. Por ejemplo, una parte de un recorrido a campo traviesa puede ser más calurosa o más húmeda que otras partes. El mejor curso de acción para los entrenadores y managers de atletismo certificados es tomar una lectura de WBGT en el lugar de las condiciones más severas.

Tratamiento de Insolación por Esfuerzo - Inmersión en Agua Fría

La mejor práctica actual para el tratamiento de insolación por esfuerzo es el enfriamiento rápido de todo el cuerpo a través de la inmersión en agua fría (CWI por sus siglas en inglés) en el sitio, seguido del transporte a la atención médica avanzada (enfriar primero y luego transportar). Si no se dispone fácilmente de CWI de cuerpo entero, se pueden utilizar técnicas alternativas de enfriamiento de cuerpo entero basadas en la evidencia (p. ej., método TACO). Las mejores prácticas deben ser realizadas por un entrenador de atletismo autorizado, un proveedor de atención médica designado o un proveedor de EMS. En caso de que estos proveedores médicos no estén disponibles y se sospeche una enfermedad por calor, se debe iniciar el enfriamiento hasta que llegue el personal médico avanzado. La modalidad de enfriamiento estará lista para su uso inmediato cuando el WBGT esté a 80F o más. En el WBGT por debajo de 80F, la modalidad de enfriamiento debe estar fácilmente disponible.

Frío Excesivo

La exposición al frío puede ser incómoda, perjudicar el rendimiento e incluso poner en peligro la vida. Las condiciones creadas por la exposición al frío incluyen la congelación y la hipotermia. La sensación térmica puede hacer que la actividad sea incómoda y puede afectar el rendimiento cuando la temperatura muscular disminuye. La congelación es la congelación de los tejidos superficiales, generalmente de la cara, las orejas, los dedos de las manos y de los pies. La hipotermia, una caída significativa de la temperatura corporal, ocurre con enfriamiento rápido, agotamiento y agotamiento de energía. La falla resultante de los mecanismos de regulación de la temperatura constituye una emergencia médica.

Temperatura WBGT

La hipotermia ocurre con frecuencia a temperaturas por encima del punto de congelación. Una exposición húmeda y ventosa de 30 a 50 grados puede ser tan grave como una exposición bajo cero. Por esta razón, la Mid-Suburban League ha desarrollado una política de frío utilizando la temperatura del globo de bulbo húmedo y no la temperatura ambiente. La temperatura del globo de bulbo húmedo (WBGT) es una medida de la temperatura bajo la luz solar directa, que tiene en cuenta: la temperatura, la humedad, la velocidad del viento, el ángulo del sol y la cobertura de nubes (radiación solar). Wind Chill solo tiene en cuenta dos variables: la temperatura y la velocidad del viento, mientras que la temperatura aparente mide solo la temperatura y la humedad.

La ropa es una de las partes más importantes para mantener el cuerpo del atleta abrigado. Los atletas deben vestirse en capas y tratar de mantenerse secos. Se pueden agregar o quitar capas según la temperatura, la actividad y la sensación térmica. Los atletas deben ponerse capas de tela absorbente al lado del cuerpo, seguidas de capas ligeras de pelo o lana para abrigarse. Los atletas deben usar una prenda cortavientos para evitar la sensación térmica durante los entrenamientos. La pérdida de calor por la cabeza y el cuello puede llegar al 50% de la pérdida total de calor; por lo tanto, la cabeza y el cuello deben estar cubiertos durante las condiciones de frío. Otras extremidades deben estar cubiertas en todo momento para protegerlas de la sensación térmica.

Exposición al Frío:

- Respirar aire frío puede desencadenar un ataque de asma (broncoespasmo)
- Tos, opresión en el pecho, sensación de ardor en la garganta y las fosas nasales
- Reducción de la fuerza, la potencia, la resistencia y la actividad aeróbica
- Reducción de la temperatura corporal central, lo que provoca una reducción de la potencia motora

Reconocimiento en Frío:

- Temblores, un medio para que el cuerpo genere calor
- Los escalofríos excesivos contribuyen a la fatiga, pérdida de habilidades motoras
- Entumecimiento y dolor en los dedos de las manos y los pies, las orejas y el tejido facial expuesto
- Descenso de la temperatura central; atleta exhibe lentitud, habla lenta, desorientado

Precipitación

Además de la temperatura WBGT, la política de frío también crea una diferenciación entre días con precipitación y días secos. La velocidad del viento interactúa con la temperatura ambiente para aumentar significativamente el enfriamiento del cuerpo. Cuando el cuerpo y la ropa están mojados (ya sea por sudor, lluvia, nieve o inmersión), el enfriamiento es aún más pronunciado debido a la evaporación del agua que la ropa mojada mantiene cerca de la piel.

Tipo de Actividad

Un tercer factor en la política de frío es el tipo de actividad que se está realizando. Las actividades se dividen en dos categorías; Movimiento Continuo (MC) y Movimiento No Continuo (MNC). Las actividades de Movimiento Continuo son campo traviesa, fútbol, lacrosse, fútbol y tenis. Las actividades de movimiento no continuo (MNC) son béisbol, golf, softbol y atletismo. Generalmente, mientras se realizan actividades de MC, debido a la naturaleza de la actividad, se genera más calor corporal. En las actividades de MNC, la cantidad de movimiento disminuye, por lo tanto, se genera menos calor corporal.

Temperatura de WBGT	Limitaciones de la Práctica	Limitaciones del Juego
40 Grados a 32 Grados sin precipitación	Sin Restricciones	Juegos MC según lo programado, los juegos de MNC se pueden jugar con el consentimiento mutuo del DA
40 Grados a 32 Grados con precipitación	Prácticas limitadas a 2 horas	Considere cancelar los juegos de MC si la precipitación no es un factor de campo con el consentimiento mutuo del DA, cancelar los juegos de MNC
Por Debajo de 32 Grados a 15 Grados sin precipitación	Prácticas limitadas a 2 horas	Los juegos de MC se pueden jugar con el consentimiento de DA, cancelar los juegos de MNC
Por Debajo de 32 Grados a 15 Grados con precipitación	Prácticas limitadas a 1 hora	Los juegos de MC se pueden jugar con el consentimiento de DA, cancelar los juegos de MNC
Por Debajo de 15 Grados sin precipitación	Prácticas limitadas a 1 hora, recalentar cada 15 minutos	Cancelar juegos
Por Debajo de 15 Grados con precipitación	Sin prácticas externas	Cancelar juegos
Por Debajo de 5 Grados	Sin actividades al aire libre	Cancelar juegos
Movimiento Continuo (MC)	campo traviesa, fútbol americano, lacrosse, fútbol, y tenis	
Movimiento No Continuo (MNC)	béisbol, golf, softball, y pista y campo	

Protocolo para Determinar la Temperatura WBGT

Con el propósito de establecer restricciones de actividad de temperatura, las lecturas de WBGT se tomarán en tres superficies diferentes en el sitio escolar: pasto, pasto artificial y canchas de tenis. Las decisiones sobre el juego se tomarán por separado para cada superficie en función de la lectura WBGT de esa superficie. Si un equipo está practicando o compitiendo en las instalaciones fuera del sitio de la escuela (p. ej., golf o campo traviesa), la temperatura WBGT tomada en la superficie del pasto en la escuela se utilizará para determinar las restricciones de actividad de temperatura en el lugar fuera del sitio.

El entrenador de atletismo tomará lecturas de WBGT treinta minutos antes del comienzo de un juego o treinta minutos antes del comienzo de las actividades del día. Una vez que se toma la lectura inicial, se tomarán lecturas de WBGT cada 60 minutos hasta que se determine que las lecturas de WBGT están por debajo de la zona amarilla.

Al monitorear el clima con un monitor portátil de estrés por calor, el entrenador atlético autorizado anotará el WBGT cada 30 segundos durante cinco minutos. El entrenador de atletismo certificado promediará las diez lecturas y usará ese número final para identificar en qué zona de restricción de actividad se encuentran las condiciones actuales.

La administración del distrito determinará una forma alternativa de obtener una lectura de WBGT cuando un entrenador de atletismo no esté disponible para determinar una temperatura de WBGT (por ejemplo, un juego de béisbol de verano) o si el WBGT de la escuela está roto o funciona mal. La lectura alternativa se usará solo cuando una lectura WBGT obtenida por el entrenador atlético de la escuela **no** esté disponible. *No se utilizará como base para realizar restricciones de actividad que estén en contradicción con la temperatura WBGT obtenida por el entrenador de atletismo.*

Clima Severo (Relámpagos o Tornado)

En conjunto con IHSA y Mid Suburban League, ha desarrollado las siguientes pautas para situaciones climáticas severas. Se puede encontrar una copia de las [Pautas de Seguridad para Clima Severo de IHSA](#) en su página de internet.

Para determinar si las condiciones son seguras para jugar durante la posibilidad de un clima severo, los entrenadores y administradores deben confiar en múltiples datos; Thor Guard, sistema de detección de relámpagos, Weather Sentry, vista y sonido.

PLAN DE TIEMPO SEVERO

1. El director atlético deberá monitorear las condiciones climáticas locales antes y durante las prácticas y competencias
2. Si se justifica, mediante una alerta de Thor Guard o de detección de relámpagos, al ver caer un relámpago en el suelo o al escuchar un trueno; evacuar a todos los espectadores y atletas a un refugio interior. *Debido a la posibilidad de electrocución por un relámpago directo, la piscina y el área de la piscina deben tratarse de la misma manera que un área exterior y deben evacuarse durante incidentes de clima severo.*
3. Un lugar más seguro designado es un edificio sustancial con plomería y cableado donde las personas viven o trabajan, como una escuela, un gimnasio o una biblioteca. Un lugar alternativo más seguro de la amenaza de un relámpago es un automóvil o autobús escolar de metal completamente cerrado (no convertible ni de techo blando).
4. Suspensión y reanudación del juego
 - a. Cuando Thor Guard o el sistema de detección de relámpagos suene una alerta, suspenda el juego hasta que Thor Guard o el sistema de detección de relámpagos señale "Todo despejado" y abandone la actividad al aire libre a un lugar designado más seguro de inmediato.
 - b. Cuando se escuchan truenos o se ven relámpagos*, el borde de ataque de la tormenta eléctrica está lo suficientemente cerca como para golpear su ubicación con un relámpago. Suspenda el juego durante al menos 30 minutos y abandone la actividad al aire libre al lugar designado más seguro de inmediato.
 - i. Regla de los 30 minutos. Una vez que se suspende el juego, espere al menos 30 minutos después de que se escuche el último trueno o se vea un relámpago* antes de reanudar el juego.
 - ii. Cualquier trueno o relámpago* posterior al comienzo de la cuenta de 30 minutos reiniciará el reloj y debería comenzar otra cuenta de 30 minutos.
 - iii. Thor Guard y Weather Sentry deben usarse para ayudar a tomar la decisión de suspender el juego si se observa que un relámpago está dentro de las 10 millas de la ubicación del evento. Sin embargo, nunca debe depender de la confiabilidad de estos dispositivos y, por lo tanto, escuchar truenos o ver relámpagos* siempre debe tener prioridad sobre la información de una aplicación móvil o un dispositivo de predicción de relámpagos.
 - c. Si suena el sistema local de tornados, abandone la actividad al aire libre a un lugar designado más seguro de inmediato.
5. El director atlético revisará este procedimiento anualmente con todos los administradores, entrenadores y personal del juego y capacitará a todo el personal.
6. El director atlético informará a los estudiantes-atletas ya sus padres sobre la política de relámpagos al comienzo de la temporada.

*- Por la noche, bajo ciertas condiciones atmosféricas, se pueden ver relámpagos de tormentas lejanas. En estos casos, puede ser seguro continuar con un evento. Si no se escuchan truenos y los destellos están bajos en el horizonte, es posible que la tormenta no represente una amenaza. Se debe consultar la información de detección de relámpagos verificada de forma independiente, Weather Sentry o Thor Guard, para evaluar más a fondo los peligros potenciales de las tormentas.

Áreas Seguras: todo el personal, los atletas y los espectadores deben estar claramente informados de las estructuras o refugios seguros disponibles en caso de que se acerque una tormenta eléctrica. Una estructura segura es cualquier edificio completamente cerrado usado frecuentemente por personas. En ausencia de eso, los atletas y espectadores deben ir a

cualquier vehículo con techo de metal duro. Suba las ventanillas y no toque los laterales del vehículo. Si no hay una estructura o vehículo seguro disponible, busque una arboleda espesa de árboles pequeños rodeada de árboles más altos o una zanja seca. Asuma una posición agachada en el suelo con solo las puntas de los pies tocando el suelo. Envuelva tus brazos alrededor de tus rodillas y baja tu cabeza. Minimice el contacto con el suelo ya que los relámpagos a menudo viajan a través del suelo.

Evite: árboles altos u objetos como postes de luz o astas de bandera, árboles individuales, charcos de agua estancada y campos abiertos. También evite ser el objeto más alto en el campo. No se refugie debajo de los árboles. Evite los baños si hay otro edificio disponible y no use un teléfono fijo. Un teléfono celular o un teléfono portátil es una alternativa segura si se encuentra en un refugio o vehículo seguro.

Reanudación de la actividad: todos deben esperar al menos 30 minutos después del último relámpago o sonido del trueno o las señales de detección de relámpagos /Thor Guard "Todo despejado" antes de regresar al campo o la actividad.

PLAN DE ACCIÓN PARA TORNADOS

Una vez que se emite una advertencia, ya sea a través de una sirena audible o en la Alerta Inalámbrica de FEMA:

1. El director deportivo o entrenador indicará a las personas que busquen refugio en el interior de las áreas identificadas dentro del edificio como seguras para refugiarse en el lugar.
2. Las áreas seguras son habitaciones o pasillos interiores, libres de ventanas, e idealmente deberían tener un segundo piso encima de ellos.
3. Los atletas y los espectadores deben permanecer en los lugares de refugio en el lugar y las condiciones al aire libre deben monitorearse a través de Internet o la televisión local.
4. Una vez que se determine que las condiciones son seguras, se puede reanudar las actividades.

Relámpagos

Todas las escuelas de Mid Suburban League están equipadas con un Thor Guard o un sistema de detección de relámpagos. Comúnmente, Thor Guard se conoce incorrectamente como un detector de relámpagos. Además de la detección de relámpagos, Thor Guard también es un sistema de predicción de relámpagos. La tecnología de detección se basa en las interrupciones electromagnéticas (EMF) en nuestra atmósfera, o lo que reconoceríamos como "estático" en nuestro dial de radio AM. Esta tecnología puede determinar la distancia entre su ubicación y la ubicación de un relámpago que ya ha ocurrido. Tanto Thor Guard como los sistemas de detección de relámpagos pueden detectar relámpagos en su región. Además de detectar la caída de relámpagos, Thor Guard monitorea constantemente los aumentos o disminuciones en curso de la intensidad de los EMF para generar una predicción de la ocurrencia de relámpagos en su área inmediata (generalmente dentro de un radio de 2 a 2.5 millas). Thor Guard detectará los relámpagos que hayan ocurrido e intentará predecir posibles impactos en el futuro.

Si Thor Guard o el sistema de detección de relámpagos entra en alerta roja, sonará una advertencia. Los campos de atletismo y los espectadores deben ser desalojados inmediatamente. Se indicará a todos los atletas y espectadores que se refugien bajo techo de inmediato. Si Thor Guard está en amarillo, modo de advertencia, no sonará una alarma, pero los entrenadores y administradores deben consultar la aplicación meteorológica Weather Sentry para monitorear posibles condiciones climáticas severas.

Cuando se escucha un trueno o se ve un relámpago de nube a tierra, la tormenta eléctrica está lo suficientemente cerca como para golpear su ubicación con un relámpago. Los campos de atletismo y los espectadores deben ser desalojados inmediatamente. Se indicará a todos los atletas y espectadores que se refugien bajo techo de inmediato.

Por la noche, bajo ciertas condiciones atmosféricas, se pueden ver relámpagos de tormentas lejanas. En estos casos, si Thor Guard no ha alertado, puede ser seguro continuar con un evento. **Si no se escuchan truenos y los destellos están bajos en el horizonte, es posible que la tormenta no represente una amenaza. Se debe consultar la información de predicción y detección de relámpagos verificada de forma independiente, Weather Sentry, Thor Guard o el sistema de detección de relámpagos, para evaluar más a fondo los peligros potenciales de las tormentas.**

Tornados

SISTEMAS DE ALERTA

Los tornados y las tormentas eléctricas severas pueden desarrollarse rápidamente, por lo que un componente importante de un plan de clima severo es un sistema de alerta confiable. Las advertencias se difunden a través de sirenas de advertencia al aire libre, estaciones de radio y televisión locales, sistemas de televisión por cable, aplicaciones de teléfonos celulares y radio meteorológica NOAA. Descubra cómo funcionan todos estos sistemas y cuáles están disponibles para usted.

Las sirenas de advertencia pública se utilizan en muchas ciudades para advertir a la gente de los tornados. Sin embargo, las áreas rurales y los pueblos más pequeños no los tienen. Si su comunidad tiene sirenas, averigüe cómo se usan y si puede escucharlas. Recuerde, incluso si hay una sirena cerca, está diseñada como un sistema de advertencia al aire libre. Es posible que no pueda escucharlo dentro de su casa. Cuando escuche sirenas, no llame al 911 para preguntar qué está pasando; en su lugar, escuche la radio meteorológica de NOAA o la radio o televisión local para obtener información de advertencia.

La mayoría de las estaciones de radio y televisión locales transmiten advertencias de tormenta. Los sistemas de televisión por cable también tendrán información de advertencia, a veces en un canal designado. Sin embargo, las estaciones de televisión satelital no brindan advertencias locales a menos que esté mirando una estación local.

Muchas aplicaciones para teléfonos inteligentes están disponibles para proporcionar notificaciones de advertencia. Un servicio en particular son las alertas inalámbricas de emergencia gratuitas proporcionadas a través de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias. Las advertencias se transmiten desde las torres de telefonía celular en las cercanías del tornado y la inundación repentina, por lo que las recibirá si se encuentra cerca del peligro. Los entrenadores deben verificar que las alertas meteorológicas de emergencia estén activadas en sus teléfonos celulares.

¿Qué es la temperatura de globo de bulbo húmedo?

La temperatura del globo de bulbo húmedo (WBGT) es una medida del estrés térmico bajo la luz solar directa, que tiene en cuenta: la temperatura, la humedad, la velocidad del viento, el ángulo del sol y la cobertura de nubes (radiación solar). Esto difiere del índice de calor, que solo tiene en cuenta la temperatura y la humedad y se calcula para las zonas de sombra. Las agencias militares, OSHA y muchas naciones utilizan el WBGT como guía para administrar la carga de trabajo bajo la luz solar directa. (Sitio web del Servicio Meteorológico Nacional)

	WBGT	Índice de Calor
Medido en el Sol	X	
Medido en la sombra		X
Usa temperatura	X	X
Usa humedad relativa	X	X
Usa viento	X	
Usa la cubierta de nubes	X	
Usa el ángulo del sol	X	

¿Por qué el MSL cambió del “índice de calor” al “WBGT”?

La Asociación de Escuelas Secundarias de Illinois (IHSA), el organismo rector del atletismo en las escuelas secundarias de Illinois, promulgó recientemente unas nuevas pautas de calor que utilizan el WBGT. En un esfuerzo por alinearse más estrechamente con la IHSA, la Mid Suburban League ha adoptado nuevas pautas de calor. Existen varias ventajas al usar un WBGT. Primero, el WBGT se puede tomar en un lugar específico. El uso de temperaturas de índice de calor calculadas desde posiciones cercanas a la escuela, pero no en la escuela o en las superficies de juego reales, no brinda una lectura tan precisa. Las condiciones de juego pueden variar significativamente según la superficie de juego y su ubicación. En segundo lugar, el WBGT se puede tomar dentro de un lugar para obtener una lectura de la temperatura por acción del calor. Actualmente no tenemos una forma de recopilar un índice de calor para una ubicación interior. Además, el WBGT utiliza otros factores meteorológicos, como el viento y la nubosidad, para calcular una temperatura más precisa que se "siente". El WBGT es utilizado por OSHA y las Fuerzas Armadas de los Estados Unidos para determinar la temperatura y determinar si es seguro trabajar.

¿Por qué las temperaturas de acción del WBGT son más bajas que los números de índice de calor?

Debido a que el WBGT tendrá en cuenta factores como el viento y la nubosidad, las temperaturas de acción calculadas son en realidad más bajas que las temperaturas de índice de calor anteriores. Por lo tanto, los niveles de acción correspondientes se han reducido para dar cuenta del cambio.

¿Por qué se permitiría continuar una práctica o competencia cuando un “índice de calor” indica un peligro potencial?

Debido a que el WBGT utiliza factores adicionales como la nubosidad, el viento y el ángulo del sol para calcular su lectura, la OSHA ha determinado que el WBGT es una representación más precisa de la temperatura real y los efectos en un individuo. Al usar el WBGT, es posible continuar una actividad al aire libre incluso cuando la lectura del "índice de calor" es elevada porque la velocidad del viento y la nubosidad afectarán la lectura del WBGT, pero no tendrán ningún efecto en el "índice de calor".

¿Qué pasa si una lectura del WBGT no está disponible?

La administración del distrito determinará una forma alternativa de obtener una lectura del WBGT cuando un entrenador atlético no esté disponible para determinar la temperatura del WBGT.

¿Qué pasa si hay un conflicto entre las lecturas del WBGT y del "índice de calor"? Por ejemplo, el "índice de calor" dice que está bien jugar, pero el WBGT dice que la práctica debe cancelarse.

Cuando una temperatura del WBGT esté disponible, la decisión de restringir o cancelar prácticas y juegos se basará en las lecturas del WBGT y la tabla de restricciones.

¿Es posible tener truenos sin relámpagos?

No, no es posible tener truenos sin relámpagos. El trueno es un resultado directo del relámpago. Sin embargo, ES posible que vea un relámpago y no escuche el trueno porque estaba demasiado lejos. A veces esto se llama "relámpago de calor" porque ocurre con mayor frecuencia en el verano.

¿Los relámpagos siempre son producidos por una tormenta eléctrica?

Las tormentas eléctricas siempre tienen relámpagos (los truenos son causados por relámpagos, y no puedes tener una tormenta sin truenos), pero puedes tener relámpagos sin una tormenta. Los relámpagos también se pueden ver en erupciones volcánicas, incendios forestales extremadamente intensos, detonaciones nucleares superficiales y fuertes tormentas de nieve.

¿Qué causa el trueno?

El trueno es causado por un relámpago. La luz brillante del relámpago causado por el golpe de retorno mencionado anteriormente representa una gran cantidad de energía. Esta energía calienta el aire en el canal a más de 50,000 grados F en solo unas pocas millonésimas de segundo. El aire que ahora se calienta a una temperatura tan alta no tuvo tiempo de expandirse, por lo que ahora está a una presión muy alta. El aire a alta presión luego se expande hacia el aire circundante comprimiéndolo y causando una perturbación que se propaga en todas las direcciones alejándose del golpe. La perturbación es una onda de choque durante los primeros 10 metros, después de lo cual se convierte en una onda de sonido normal o trueno. Puede parecer que el trueno sigue y sigue porque cada punto a lo largo del canal produce una onda de choque y una onda de sonido.

¿Qué es Thor Guardia?

Thor Guard es un sistema de predicción de relámpagos, no un sistema de detección de relámpagos. La tecnología de detección se basa en las interrupciones electromagnéticas (EMF) en nuestra atmósfera, o lo que reconoceríamos como "estático" en nuestro dial de radio AM. Esta tecnología puede determinar la distancia entre su ubicación y la ubicación de un relámpago que ya ha ocurrido. Tanto Thor Guard como los sistemas de detección de relámpagos pueden detectar relámpagos en su región. Además de detectar relámpagos, Thor Guard monitorea constantemente los aumentos o disminuciones en curso en la intensidad de los campos electromagnéticos para generar una predicción de la ocurrencia de relámpagos en su área inmediata (generalmente dentro de un radio de 2 a 2.5 millas). En resumen, Thor Guard detectará los relámpagos que hayan ocurrido e intentará predecir posibles impactos en el futuro.

Estaba en un juego nocturno y pude ver un relámpago, pero no despejamos el campo. ¿Por qué?

Por la noche, bajo ciertas condiciones atmosféricas, se pueden ver relámpagos de tormentas lejanas. En estos casos, puede ser seguro continuar con un evento. Cada escuela en el Distrito 211 tiene un sistema de predicción de relámpagos Thor Guard y acceso a los sistemas de monitoreo meteorológico Weather Sentry. Si no se escuchan truenos y los destellos están bajos en el horizonte, es posible que la tormenta no represente una amenaza. Se consulta la información de detección de relámpagos verificada de forma independiente, Weather Sentry o Thor Guard, para evaluar más a fondo los peligros potenciales de las tormentas.

La Guardia Thor se disparó, pero no estaba lloviendo ni relámpagos. ¿Por qué despejaron el campo?

Thor Guard mide con satisfacción la atmósfera para determinar si las condiciones atmosféricas apoyarían la caída de un relámpago. Un "Relámpago del azul" es un destello de nube a tierra que generalmente sale de la parte posterior de la nube de tormenta, viaja una distancia relativamente grande en aire despejado lejos de la nube de tormenta, y luego se inclina hacia abajo y golpea el suelo. Se ha documentado que estos relámpagos viajan a más de 25 millas de distancia de la nube de tormenta. Pueden ser especialmente peligrosos porque parecen provenir del cielo azul claro. El sistema Thor Guard monitorea constantemente el entorno local y se enfoca en predecir si hay o no suficiente cambio de energía para crear un relámpago. Si el sistema determina que el potencial de energía está ahí, alertará y los campos se borrarán.

Una vez que se despeja el campo, ¿cuándo se puede reanudar el juego?






Si el juego se retrasó porque vio un relámpago o escuchó un trueno, el juego puede reanudarse 30 minutos después de la última acción que causó la suspensión del juego. Si el juego se retrasó debido a Thor Guard o al sistema de detección de relámpagos, el juego se reanudará cuando Thor Guard o el sistema de detección de relámpagos den la señal de que todo está despejado, lo que podría demorar tan solo 10 minutos.

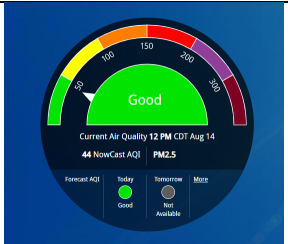
Reconocimiento y Gestión de la Calidad del Aire

El Índice de Calidad del Aire (AQI) es un sistema desarrollado por la Agencia de Protección Ambiental de EE. UU. que describe los efectos generales sobre la salud asociados con diferentes niveles de contaminación, así como cualquier medida de precaución que sea necesario tomar si los niveles de contaminación del aire aumentan a un rango insalubre. En épocas de sospecha de alta contaminación del aire, se debe verificar el AQI antes de todas las prácticas y competencias. El AQI de una ubicación particular se puede encontrar en <https://www.airnow.gov/>

El AQI toma en consideración los cinco principales determinantes de la contaminación del aire: ozono, partículas en suspensión, monóxido de carbono, dióxido de nitrógeno y dióxido de azufre. Las concentraciones de contaminantes medidas se convierten luego en un número en una escala de 0 a 500. Los números más altos se correlacionan con un mayor nivel de contaminación del aire. Según la Ley de Aire Limpio, el Estándar Nacional de Calidad del Aire Ambiental es 100. Un nivel de AQI superior a 100 indica que un contaminante se encuentra en el rango nocivo para la salud.

La siguiente tabla muestra cuándo y cómo modificar la actividad física al aire libre según el Índice de Calidad del Aire. Esta orientación puede ayudar a proteger la salud de todos los niños, incluidos los adolescentes, que son más sensibles que los adultos a la contaminación del aire.

Air Quality Index	Outdoor Activity Guidance
 green GOOD	Great day to be active outside!
 yellow MODERATE	Good day to be active outside! Students who are unusually sensitive to air pollution could have symptoms.*
 orange UNHEALTHY FOR SENSITIVE GROUPS	It's OK to be active outside, especially for short activities such as recess and physical education (PE). For longer activities such as athletic practice, take more breaks and do less intense activities. Watch for symptoms and take action as needed.* Students with asthma should follow their asthma action plans and keep their quick-relief medicine handy.
 red UNHEALTHY	For all outdoor activities , take more breaks and do less intense activities. Consider moving longer or more intense activities indoors or rescheduling them to another day or time. Watch for symptoms and take action as needed.* Students with asthma should follow their asthma action plans and keep their quick-relief medicine handy.
 purple VERY UNHEALTHY	Move all activities indoors or reschedule them to another day.



Muestra de calidad del aire de [airnow.gov](https://www.airnow.gov)

Utilizando la información anterior y la lectura del sitio web www.airnow.gov para el código postal de las ubicaciones del concurso/práctica, se utilizará el siguiente cuadro para determinar la respuesta a la mala calidad del aire.

Calidad del aire	Limitaciones de práctica y juego
Below 150	Sin restricciones
150 - 175	Los entrenadores deportivos siguen la situación. Considere trasladar las prácticas al interior
175 - 200	Outside practice limited to 2 hours, consider moving practices indoors. Consider canceling CM games and practices
Over 200	Sin actividades externas