

School Air Quality Activity Recommendations

PROTECT STUDENT HEALTH DURING POOR AIR QUALITY

The following guidelines were developed by the California Department of Education. The Air Quality Index numbers are provided by airnow.gov.



The following school activity recommendations are based on consultation with health researchers and several important principles drawn from recent studies.

Air Quality Level

Activity	Level 1 0-50 Good	Level 2 51-100 Moderate	Level 3 101-150 Unhealthy Sensitive Groups	Level 4 151-200 Unhealthy	Level 5 >201 School districts may consider school closures based on site-by-site concerns.
Recess (15min)	No restrictions	Ensure that sensitive individuals are medically managing their condition.*	Sensitive individuals should exercise indoors or avoid vigorous outdoor activities.*	Exercise indoors or avoid vigorous outdoor activities. Sensitive individuals should remain indoors.*	No outdoor activity. All activities should be moved indoors.
P.E. (1hr)	No restrictions	Ensure that sensitive individuals are medically managing their condition.*	Sensitive individuals should exercise indoors or avoid vigorous outdoor activities.*	Exercise indoors or limit vigorous outdoor activities to a maximum of 15 minutes Sensitive individuals should remain indoors.*	No outdoor activity. All activities should be moved indoors.
Athletic Practice & Training (2-4hrs)	No restrictions	Ensure that sensitive individuals are medically managing their condition.*	Reduce vigorous exercise to 30 minutes per hour of practice time with increased rest breaks and substitutions. Ensure that sensitive individuals are medically managing their condition.*	Exercise indoors or reduce vigorous exercise to 30 minutes of practice time with increased rest breaks and substitutions. Sensitive individuals should remain indoors.*	No outdoor activity. All activities should be moved indoors.
Scheduled Sporting Events	No restrictions	Ensure that sensitive individuals are medically managing their condition.*	Increase rest breaks and substitutions per CIF guidelines for extreme heat.** Ensure that sensitive individuals are medically managing their condition.*	Increase rest breaks and substitutions per CIF guidelines for extreme heat.** Ensure that sensitive individuals are medically managing their condition.*	Event must be rescheduled or relocated.

* Sensitive Individuals include all those with asthma or other heart/lung conditions

** California Interscholastic Federation

Recomendaciones de Actividades Escolares en base a la Calidad del Aire

PROTEGER LA SALUD ESTUDIANTIL DURANTE PERIODOS CON MALA CALIDAD DEL AIRE

Las siguientes directrices fueron desarrolladas por el Departamento de Educación de California. Los números del Índice de Calidad del Aire son proporcionados por airnow.gov.



Las siguientes recomendaciones de actividades escolares se establecen en consulta con investigadores de la salud y varios principios importantes extraídos de estudios recientes.

Nivel de Calidad del Aire

Actividad	Nivel 1 0-50 Bueno	Nivel 2 51-100 Moderado	Nivel 3 101-150 Insalubre para Grupos Sensibles	Nivel 4 151-200 Insalubre	Nivel 5 >201 Los distritos escolares pueden considerar cerrar las escuelas en base a preocupaciones específicas de cada escuela.
Recreo (15 min.)	Sin restricciones	Garantizar que las personas inusualmente sensibles estén controlando médicamente su condición.*	Las personas sensibles deberían hacer ejercicio físico en interiores o evitar actividades al aire libre vigorosas.*	Ejercicio en interiores o evitar actividades vigorosas en exteriores. Las personas sensibles deberían permanecer en interiores.*	Ninguna actividad en exteriores. Todas las actividades deben realizarse en interiores.
E.F. (1hr)	Sin restricciones	Garantizar que las personas inusualmente sensibles estén controlando médicamente su condición.*	Las personas sensibles deberían hacer ejercicio físico en interiores o evitar actividades al aire libre vigorosas.*	Ejercicio físico en interiores o limitar las actividades al aire libre vigorosas a un máximo de 15 minutos Las personas sensibles deberían permanecer en interiores.*	Ninguna actividad en exteriores. Todas las actividades deben realizarse en interiores.
Práctica & Entrenamiento Deportivo (2-4 horas)	Sin restricciones	Garantizar que las personas inusualmente sensibles estén controlando médicamente su condición.*	Reducir el ejercicio vigoroso a 30 min. por hora de tiempo de práctica, con incremento de descansos y sustituciones. Garantizar que las personas inusualmente sensibles estén controlando médicamente su condición.*	Ejercicio físico en interiores o reducir el ejercicio vigoroso a 30 minutos de tiempo de práctica, con incremento de descansos y sustituciones. Las personas sensibles deberían permanecer en interiores.*	Ninguna actividad en exteriores. Todas las actividades deben realizarse en interiores.
Eventos Deportivos Previstos	Sin restricciones	Garantizar que las personas inusualmente sensibles estén controlando médicamente su condición.*	Incrementar los descansos y sustituciones según las directrices CIF en caso de calor extremo.** Garantizar que las personas inusualmente sensibles estén controlando médicamente su condición.*	Incrementar los descansos y sustituciones según las directrices CIF en caso de calor extremo.** Garantizar que las personas inusualmente sensibles estén controlando médicamente su condición.*	El evento debe ser reprogramado o trasladado.

*Las Personas Inusualmente Sensibles incluyen todas aquellas con asma u otras condiciones cardíacas/pulmonares.

** Federación Interescolar de California