



Real-time Outdoor Activity Risk (ROAR) Guidelines

	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
Recess (15 min)	Outdoor activity OK for all.	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)	Outdoor activity OK for all.	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)	Outdoor activity OK for all.	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	Outdoor activity OK for all.	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.
PM2.5 Range	1-12 µg/m ³	13-35 µg/m ³	36-55 µg/m ³	56-75 µg/m ³	>75 µg/m ³
Ozone Range	1-59 ppb	60-75 ppb	76-95 ppb	96-115 ppb	>115 ppb

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

** California Interscholastic Federation



Guía de Riesgo para Actividades al Aire Libre

	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
Recreo (15 min)	Actividades al aire libre esta bien para todos.	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)	Actividades al aire libre esta bien para todos.	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)	Actividades al aire libre esta bien para todos.	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 Programados	Actividades al aire libre esta bien para todos.	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 PM2.5	1-12 µg/m ³	13-35 µg/m ³	36-55 µg/m ³	56-75 µg/m ³	>75 µg/m ³
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)