

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 (en la cancha o en el campo) basados en las lecturas de WBGT. La zona amarilla de la tabla de WBGT de la Liga Mid-Suburban (ver el artículo 2.8 (d)-5.3 (c) del Reglamento de la Liga Mid-Suburban) indica que las lecturas de WBGT están por debajo de la zona amarilla.

Las restricciones de la Tabla

A. ~~≤79~~ ≤79 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.
-

i. Todos los deportes

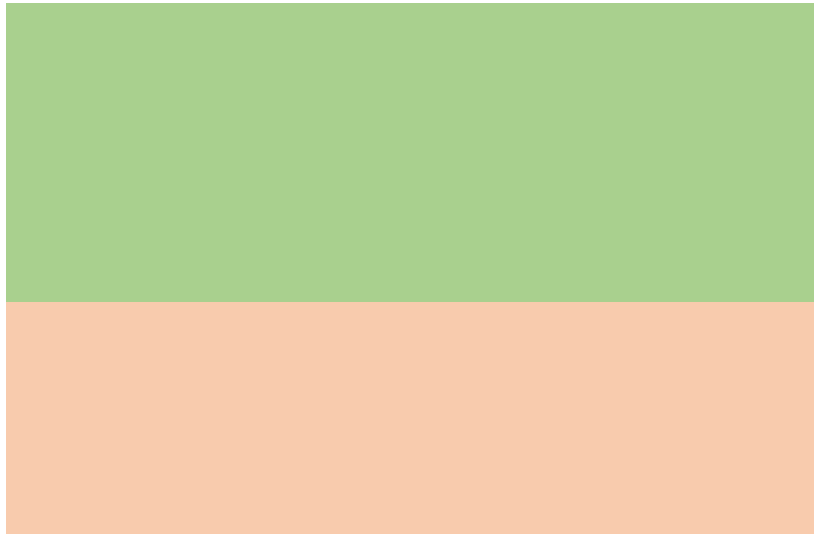
- 1. Siempre debe haber agua disponible y los atletas deben poder tomar tanta agua como deseen.
 - 2. Recesos opcionales para tomar agua cada 30 minutos durante 10 minutos. Coordinar descansos con los oficiales del concurso asignados.
 - 3. Se pondrá a disposición una estación de enfriamiento (toallas 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 (casco, 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.
-

i. Todos los deportes

- 1. Los concursos pueden concluir si la temperatura cambia a naranja a mitad del juego con los descansos requeridos.

2. Siempre debe haber agua disponible y los atletas deben poder tomar tanta agua como deseen.
3. Se alienta a los atletas a beber agua.

: 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 competencians



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.*

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 ár

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.

¿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 causada 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 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.

