



**NAMPA SCHOOL
DISTRICT**

Plan De Acción Del Distrito Escolar De Nampa Para La Calidad Del Aire Dañino

Propósito Del Plan: El Distrito Escolar de Nampa reconoce los efectos potencialmente adversos de la calidad del aire dañino a la salud de los estudiantes y empleados. El propósito de este plan es:

1. Establecer un protocolo del Departamento de Calidad Ambiental De Idaho para el distrito escolar y los sitios escolares y para los estudiantes y empleados;
2. Identificar los niveles de acción basados en las regulaciones estatales y los niveles del índice federal de calidad de aire reportado por el distrito del aire; y
3. Proporcionar orientación para reducir la exposición de los estudiantes al aire insalubre.

Notificación de Calidad Del Aire Insalubre: Es la responsabilidad del Director de la escuela, o de su designado, controlar diariamente la información sobre la calidad de aire disponible en el DEQ de Idaho. El pronóstico de 24 horas del día anterior se verificará en la mañana de la fecha efectiva viendo la página web de DEQ en www.deq.idaho.gov o llamando a la línea directa de DEQ al (208) 373 – 0313.

Transmitiendo Información De Calidad De Aire: El distrito determinará cuándo notificar a las escuelas y empleados de que se deben tomar medidas para reducir las exposiciones al aire insalubre. La oficina de servicios académicos notificará a los directores o sus designados en las escuelas afectadas por correo electrónico. Los directores o sus designados divulgarán por teléfono, anuncio y/o correo electrónico la información sobre la calidad del aire, las partes relevantes de este Plan de Acción y la guía para actividades al aire libre para maestros entrenadores.

Responsabilidades Del Sitio Escolar: Tras la notificación, los sitios escolares deben implementar las políticas y procedimientos del distrito escolar para reducir la exposición de los niños y los empleados.

Calidad de Aire Poco Saludable

El AQI es una guía que reporta calidad diaria del aire. Indica qué sucio y que tan limpio o contaminado está el aire en un área particular e identifica los posibles impactos en la salud. El AQI se enfoca en los efectos en la salud que pueden ocurrir en unas pocas horas o días después de respirar aire contaminado. El DEQ utiliza AQI para cinco de los principales contaminantes del aire regulados por la Ley Del Aire Limpio: nivel de pase 10/6/06 ozono, materia particulada, monóxido de carbono, dióxido de azufre y dióxido de nitrógeno.

Acciones y Mensajes de Salud de Advertencia Bajo Las Categorías Federales de Calidad de Aire

Los AQIs para el ozono se basan típicamente en el promedio de ocho mediciones de campo de hora 1 o predicciones modeladas por computadora en comparación con el estándar nacional de 8 horas. Los AQI para partículas finas (PM_{2.5}) se basan en el promedio de 24 mediciones de 1 hora en comparación con el estándar federal de calidad del aire de 24 horas. Ha habido ocasiones en que tanto el AQI de ozono de 8

horas como el AQI de 24 horas se basaron en menos mediciones para representar las condiciones actuales. Los mensajes de advertencia de salud que acompañan a las siguientes categorías de AQI se basan en la duración de la exposición de una persona similar a los tiempos promedios. Actualmente, no hay ningún AQI compuesto que represente dos o más contaminantes o mensaje de advertencia de salud compuestos para los efectos acumulativos de dos o más contaminantes.

Las Cinco Categorías de AQI de la EPA de EE.UU. Para Ozono y Material Particulado (PM): Mensajes Cautelares de Salud del Descriptor de AQI.

0 – 50 Buena calidad del aire no se esperan impactos en la salud (bandera verde)

51 – 100 Ozono de Calidad del Aire Moderado: (Bandera Amarilla)

- Las personas inusualmente sensibles deben considerar limitar el esfuerzo prolongado al aire libre o intenso.
- Material Particulado: las personas inusualmente sensibles deben considerar limitar el esfuerzo prolongado o intenso.

101 – 150 Insalubre Para el Ozono: (Bandera Naranja)

- Los grupos sensibles, los niños y adultos activos y las personas con enfermedades respiratorias, como el asma, deben limitar el esfuerzo prolongado o intenso en el exterior.
- Material particulado: las personas con enfermedades respiratorias o cardíacas, los ancianos y los niños deben reducir el esfuerzo prolongado o intenso.
- Las escuelas deben proporcionar actividades internas opcionales para grupos sensibles.
- La participación en competiciones programadas al aire libre es a discreción de los padres/tutores.

151 – 200 Ozono No Saludable: (Bandera Roja)

- Niños y adultos activos y las personas con enfermedades respiratorias, como el asma, deben limitar el esfuerzo prolongado o intenso al aire libre; todos los demás, especialmente los niños deben limitar esfuerzo prolongado al aire libre.
- Material particular: Las personas con enfermedades cardíacas, los adultos mayores y los niños deben evitar el esfuerzo prolongado; todos los demás deben limitar el esfuerzo prolongado.
- Las escuelas deben proporcionar actividades internas opcionales para todos los niños.
- Las actividades externas (prácticas y educación física) deben ajustarse para proporcionar solo actividades de bajo esfuerzo.
- Se tomara consideración a la posibilidad de reprogramar las competencias al aire libre. Los anuncios / decisiones finales se harán antes de las 2 p.m. en el día en cuestión. La participación en competiciones y prácticas al aire libre programadas son a la discreción de los padres/tutores.
- Las escuelas (instructores de educación física, entrenadores, y supervisores de servicios) implementarán las sugerencias adecuadas para reducir el riesgo de exposición para actividades externas. Esto incluye:
 - 1) Reducir la intensidad de actividades:
 - a) Cambiar a los jugadores más a menudo durante la práctica y los juegos.
 - b) Enfoque en el desarrollo de habilidades versus entrenamiento de Resistencia.
 - c) Actividades de Resistencia alternativa con desarrollo de habilidades.
 - d) Tomar descanso frecuentes y descansos de agua.
 - 2) Pasar parte de la práctica adentro y parte al aire libre.
 - 3) Dividir la práctica en dos partes: una antes y otra después de escuela.
 - 4) Durante semanas o meses de alto nivel de ozono, mueva las prácticas para antes de escuela.
 - 5) Acortar la duración de prácticas.
 - 6) Mover prácticas o actividades dentro cuando sea práctico.

201 – 300 Ozono Dañino: (Bandera Morada)

- Los niños y adultos activos, y las personas con enfermedades respiratorias, como el asma, deben evitar todo esfuerzo al aire libre, todos los demás, especialmente los niños, deben limitar el esfuerzo al aire libre.
- Material particulado: las personas con enfermedades cardíacas, adultos mayores y niños deben evitar toda actividad física al aire libre. Todos los demás deben evitar el esfuerzo prolongado o pesado.
- Todas las actividades serán movidas adentro.
- Las competiciones fuera de horario programadas serán reprogramadas.

Como se usó anteriormente, los siguientes términos pueden definirse generalmente como:

“Personas inusualmente sensibles” – Por lo general estas personas saben quiénes son y es probable que tengan limitaciones físicas y / o condiciones médicas que hacen que sean más sensibles a los contaminantes del aire.

“Prolongado” – la EPA de EE.UU. Define como 4 horas o más

“Limite” – acortar la duración o reducir la intensidad.

“Esfuerzo moderado” – ritmo de respiración de 25 a 45 litros por minute.

“Esfuerzo pesado” – Frecuencia respiratoria superior a 45 litros por minute

Consideraciones Específicas y Acciones Para Reducir Las Exposiciones

Cuando el distrito de aire determina la calidad de aire ser “insaludable para grupos sensibles” (AQI = 101 a 150), se debe prestar atención especialmente a aquellos que tendrán problemas para respirar o mostrar otros síntomas de salud resultantes de actividades al aire libre. Niños con planes de acción para el asma desarrollado conjunto con su médico, los padres y la enfermera de la escuela deben seguir su plan. (Persona responsable u oficina) debe garantizar que haya espacio interior disponible para niños con asma u otras enfermedades respiratorias; se debe permitir que estos niños permanezcan en el interior si así lo desean. Los niños sensibles que permanecen al aire libre deben reducir la intensidad de sus actividades en consonancia con el aumento del AQI. La frecuencia respiratoria de los grupos sensibles no debe exceder la frecuencia normal de reposo (caminar) cuando el AQI se acerca a 150.

Ejemplos de actividades que son de intensidad relativamente baja a moderada incluyen: bebear, gimnasia, lucha, golf, karate, isométricos (ejercicios de estiramiento) béisbol, boxeo, teatherball, juego de las cuatro esquinas, paseos a caballo, natación no competitiva, tenis, ciclismo y voleibol.

Ejemplos de actividades de alta intensidad que resultan en actividad aeróbica sostenida: Fútbol Americano, carrera a larga distancia, ciclismo competitivo, baloncesto, fútbol, rugby, hockey, patinaje sobre hielo, esquí de fondo. Cada uno de estos implica alguna forma de correr.

Se alienta a los instructores de educación física a desarrollar una planificación de clase que incluyen opciones para reducción de la intensidad y duración de las actividades al aire libre en días de mala calidad del aire.

Actividad	0 – 50 Buena Calidad	51 – 100 Moderado	101 – 150 Insalubre para grupos sensibles	151 – 200 Insalubre	201 – 300 Muy Insalubre
Educación Física (1 Hora)	Sin Restricciones	Sin Restricciones	-Haga que el espacio interior esté disponible para niños con asma u otros problemas respiratorios. -Planificar actividades externas solo para baja exterción.	-Se proporcionan actividades interiores opcionales. -Las actividades al aire libre son solo de bajo esfuerzo. -Mover el recreo en la mañana si las condiciones son mas favorables.	-No actividades al aire libre.
Recreo (15 min.)	Sin Restricciones	Sin Restricciones	-Haga que el espacio interior esté disponible para niños con asma u otros problemas respiratorios. -Planificar actividades externas solo para baja exterción.	-Se proporcionan actividades interiores opcionales. -Las actividades al aire libre son solo de bajo esfuerzo. -Implementar ideas para reducir el riesgo de exposición.	-No actividades al aire libre.
Evento Deportivo Programado	Sin Restricciones	Las personas excepcionales y sensibles deben limitar las actividades intensas.	-Las personas con enfermedades respiratorias / cardiovasculares deben controlar su condición médica. -Incrementar los periodos de descanso y las substituciones para disminuir las tasas de respiración.	-Se debe considerar la posibilidad de reprogramar o reubicar el evento. -La participación es la elección del padre/atleta.	-Evento debe ser reprogramado o reubicado.

			-La participación es la elección del padre/atleta	-Implementar ideas para reducir el riesgo de exposición.	
Práctica y entrenamiento atlético (2 – 4 Horas)	Sin Restricciones	Las personas excepcionales y sensibles deben limitar las actividades intensas.	-Las personas con enfermedades respiratorias / cardiovasculares deben controlar su condición médica. -Incrementar los periodos de descanso y las substituciones para disminuir las tasas de respiración. -La participación es la elección del padre/atleta	-Las actividades de mas de 2 horas deben disminuir la intensidad y la duración. -Agregue descansos o substituciones para disminuir las tasas de respiración. -Implementar ideas para reducir el riesgo de exposición.	-Soló prácticas de interior. -Practicas modificadas para reducir la exposición al riesgo.

