

**Escuelas Públicas
del
Condado de Albemarle
(ACPS)**

**Directrices para la Gestión del Frío
durante las
Actividades Deportivas de ACPS
2019-2020**

VIGILANCIA METEOROLÓGICA DEL FRÍO

- El tiempo debe de ser monitoreado por el personal designado del departamento de gimnasia y deportes, el Entrenador si está presente.
 - El tiempo frío se define como cualquier temperatura [baja] que pueda afectar el sistema termo-regulatorio del cuerpo.
- La temperatura, la velocidad del viento, y la sensación térmica deben ser monitoreados.
 - La humedad y el viento reducen la temperatura del cuerpo de 3 a 5 veces más rápidamente.
- El personal del departamento de gimnasia y deportes usarán el Cuadro del Índice de la Sensación Térmica (*Wind Chill Index Chart*) (cuadro 1) para tomar medida de las condiciones meteorológicas para determinar las modificaciones necesarias para las actividades a la intemperie (tabla 1).
 - La temperatura y la velocidad del viento siempre se obtendrá de la página web del *Weather Channel* asociada con la ubicación de cada escuela.
 - Toda actividad que sea modificada será anunciada y comunicada por el personal del departamento de gimnasia y deportes a las 3:00 de la tarde del día en que ocurra.

CUADRO 1: CUADRO DEL ÍNDICE DE LA SENSACIÓN TÉRMICA DEL SERVICIO METEROLÓGICO NACIONAL

A



Wind Chill Chart



		Temperature (°F)																	
Calm		40	35	30	25	20	15	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45
Wind (mph)	5	36	31	25	19	13	7	1	-5	-11	-16	-22	-28	-34	-40	-46	-52	-57	-63
	10	34	27	21	15	9	3	-4	-10	-16	-22	-28	-35	-41	-47	-53	-59	-66	-72
	15	32	25	19	13	6	0	-7	-13	-19	-26	-32	-39	-45	-51	-58	-64	-71	-77
	20	30	24	17	11	4	-2	-9	-15	-22	-29	-35	-42	-48	-55	-61	-68	-74	-81
	25	29	23	16	9	3	-4	-11	-17	-24	-31	-37	-44	-51	-58	-64	-71	-78	-84
	30	28	22	15	8	1	-5	-12	-19	-26	-33	-39	-46	-53	-60	-67	-73	-80	-87
	35	28	21	14	7	0	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-55	-62	-69	-76	-82	-89
	40	27	20	13	6	-1	-8	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-57	-64	-71	-78	-84	-91
	45	26	19	12	5	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-79	-86	-93
	50	26	19	12	4	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-60	-67	-74	-81	-88	-95
	55	25	18	11	4	-3	-11	-18	-25	-32	-39	-46	-54	-61	-68	-75	-82	-89	-97
	60	25	17	10	3	-4	-11	-19	-26	-33	-40	-48	-55	-62	-69	-76	-84	-91	-98

Frostbite Times 30 minutes 10 minutes 5 minutes

Wind Chill (°F) = 35.74 + 0.6215T - 35.75(V^{0.16}) + 0.4275T(V^{0.16})
 Where, T= Air Temperature (°F) V= Wind Speed (mph) Effective 11/01/01

Términos:

Calm = Tranquilo, calmo

Wind (mph) = Viento (millas por hora)

Minutes = Minutos

Where, T=Air Temperature (°F) V=Wind Speed (mph)

Temperature = Temperatura

Frostbite Times = Cuánto Tarda en Congelarse

Wind Chill = Sensación Térmica

Donde, T=Temperatura del Aire (°F)

V=Velocidad del Viento (mph)

Effective 11/01/01 = Vigente Noviembre 1, 2001

TABLA 1: MODIFICACIÓN DE ACTIVIDADES

TEMPERATURA/SENSACIÓN TÉRMICA	MODIFICACIÓN
25°F a 16°F	Hay que proveer ropa adicional para protección, cubrir la piel expuesta lo máximo que sea práctico y dar oportunidades y facilidades para volver a calentarse.
15°F a 1°F	La participación a la intemperie se limita a 30 minutos, seguido por un período de pre calentamiento de 10 minutos dentro de una estructura encerrada, antes de volver afuera.
0°F y por debajo	Ninguna práctica ni sesión de acondicionamiento puede tomarse a la intemperie.

**Estas directrices pueden ser modificadas para los deportistas que se mueven constantemente tal como los corredores de larga distancia. Todo deportista que participe en actividades al aire libre en las temperaturas indicadas en esta tabla se deben poner gorras, guantes, pantalón largo, y cubrirse con mangas largas.

***Toda decisión acerca de las actividades de la temporada deportiva será tomada a discreción del VHSL y el personal del departamento de gimnasia y deportes

GESTIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- Proveer alimentación y líquidos adecuados
- Proveer un lugar para calentarse, si fuese necesario
- Suministrar ropa y equipo adicional para diversas condiciones meteorológicas
- Implantar programas de control de exposición a la intemperie como sea necesario
- Monitorear las condiciones ambientales y los deportistas con regularidad

SÍNTOMAS Y SEÑAS DE LESIONES CAUSADAS POR EL FRÍO

- Escalofríos incontrolables
- Extremidades hinchadas
- Confusión
- Fatiga
- Visión borrosa
- Articulación perjudicada
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Extremidades coloradas o dolorosas
- Sensación de insensibilidad u hormigueo de la piel

SOLICITE ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA SI NOTA CUALQUIERA DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS:

No Emergente:

- Los dedos de la mano o del pie, la nariz, o las orejas están entumecidas
- Las áreas afectadas parecen blanco-amarillentas o parcialmente azulados

Llame al 911 si la víctima:

- Tiene la piel extraordinariamente fría
- Está adormecido, desorientado, o inconsciente
- Control motor perjudicado

LESIONES COMUNES CAUSADAS POR EL FRÍO

Hipotermia

- La temperatura corporal central está por debajo de los 95°F
 - Síntomas:
 - Escalofríos
 - Control motor perjudicado
 - Letargo, amnesia
 - Cara y extremidades pálidas y frías

- Ritmo cardíaco disminuido
- Función mental perjudicado
- Articulación perjudicada

- Tratamiento: Quitar la ropa mojada, calentar con frazadas térmicas aislantes secas, cubrir la cabeza. Suministrar bebidas tibias, evite fricción, y al comienzo evite calentar las extremidades.

Congelamiento:

- Los dedos del pie y de la mano, los lóbulos de la oreja, y la nariz son las partes del cuerpo que son las más susceptibles a la congelación.
 - Síntomas:
 - Piel seca/cerosa
 - Piel rojiza o con manchas grises
 - La piel parece dura
 - Hinchazón
 - Movimiento limitado
 - Hormigueo o ardor pasajero
- Tratamiento: Caliente el área afectada lentamente con agua tibia (evite temperaturas mayores de 98°F a 104°F). Si el área afectada no puede recalentarse con agua entonces se debe proteger de daño adicional y mandar a la víctima a una instalación médica.

Sabañón:

- Una reacción inflamatoria exagerada o poco característica por estar expuesto al frío.
- Sabañón puede ocurrir con exposición a condiciones frías y mojadas por más de 60 minutos a temperaturas menores de 50°F.
 - Síntomas:
 - Pápulas rojas
 - Hinchazón
 - Dolor
 - Picazón
 - Ardor
- Tratamiento: Quitar la ropa mojada o ajustada/constrictiva. Lave, seque, y eleve el área afectada. Cubra el área con frazadas o ropa tibia, suelta, y seca.