

**Бишкек Интернейшл Скул (BIS) – Качество воздуха и  
рекомендации для игры на открытом воздухе**

**ИНДЕКС КАЧЕСТВА ВОЗДУХА  
(AQI)**

	от 0 до 50 Хорошее	от 51 до 100 Среднее	от 101 до 150 Вредно для чувствительных групп *	от 151 до 200 Вредно	от 201 до 300 Очень вредно	от 301 до 500 Опасно	>500 Очень опасно
<b>Занятия на открытом воздухе</b>							
<b>Перерыв или другие мероприятия на свежем воздухе (от 15 до 30 минут)</b>	Без ограничений	Без ограничений	В чувствительных группах следует ограничить длительные или тяжелые нагрузки. **  Увеличить периоды отдыха и заменять игроков, чтобы снизить частоту дыхания.	Чувствительные группы должны избегать длительных или тяжелых нагрузок.  Другим следует ограничить длительные или тяжелые нагрузки на свежем воздухе. ** Увеличить периоды отдыха и запасных игроков.	Чувствительные группы не должны находиться снаружи.  Для других ограничьте занятия на свежем воздухе легкими или умеренными упражнениями.	Избегайте любой физической активности на улице.	<b>Что касается "опасно"</b>
<b>Обеденный перерыв или PE / ECA (от 30 до 60 минут)</b>	Без ограничений	Без ограничений				Чувствительные группы должны оставаться внутри и поддерживать низкий уровень активности.	
<b>Спортивная практика и тренировки (от 2 до 4 часов)</b>	Без ограничений	Очень чувствительные люди не должны подвергаться длительной / тяжелой нагрузке ** Людям с астмой или другими респираторными / сердечно-сосудистыми заболеваниями необходимо контролировать свое состояние с медицинской точки зрения.	Чувствительные группы не должны подвергаться длительной или тяжелой нагрузке. **  Увеличить периоды отдыха и заменять игроков, чтобы снизить частоту дыхания.	Чувствительные группы должны избегать длительных или тяжелых нагрузок.  Другим следует ограничить продолжительные или тяжелые нагрузки на открытом воздухе. ** Рассмотрите возможность переноса / мероприятия / Увеличивайте периоды отдыха и запасных игроков.	Чувствительные группы не должны находиться снаружи.  Для других длительные интенсивные упражнения ограничиваются максимум одним часом.		
<b>Запланированное спортивное мероприятие или мероприятия на свежем воздухе</b>	Без ограничений				Мероприятие следует перенести или перенести.		

\* Лица, страдающие астмой или другими респираторными или сердечно-сосудистыми заболеваниями (или лица, осуществляющие уход за ними), должны лечиться с медицинской точки зрения.

\*\* Под продолжительной физической нагрузкой подразумевается любая деятельность на свежем воздухе, которую вы будете делать с перерывами в течение нескольких часов и при которой вам станет немного тяжелее, чем обычно. Тяжелая нагрузка означает интенсивную деятельность на свежем воздухе, которая заставляет вас тяжело дышать и увеличивает сердечно-сосудистую систему.

Таблица адаптирована из материалов Министерства здравоохранения Миннесоты и Агентства по контролю за загрязнением окружающей среды Миннесоты - Руководящие принципы для школ и детских учреждений и руководящие принципы правительства США <https://www3.epa.gov/airnow/flag/school-chart-2014.pdf> и [https://www3.epa.gov/airnow/aqi\\_brochure\\_02\\_14.pdf](https://www3.epa.gov/airnow/aqi_brochure_02_14.pdf)