



AIR QUALITY AND OUTDOOR SAFETY // **QUALITÉ DE L'AIR ET SÉCURITÉ EN EXTÉRIEUR**

EVENTS 2023



Table of Contents

Football Canada Policy Statement	3
---	---

Air Quality Tools

Air Quality Health Index	4
Wild fires and Sport Safety	5
Additional Information	6
Tool Kit	7

Déclaration de Politique de Football Canada	8
--	---

Outils de Qualité de l'air.

La Cote Air Santé: CAS	9
Les Feux De Forêt et le Sport	10
Informations Supplémentaires	11
Kit d'outils.	12

Football Canada Policy Statement



1. Policy Statement

This policy aims to safeguard the health and well-being of players, officials, and spectators during the Football Canada 2023 Summer Events and acknowledge the importance of air quality in ensuring optimal athletic performance.

It is our responsibility to protect all participants from exposure to air pollution. The Government of Canada's Air Quality Health Index (AQHI) is a scale designed to communicate the health risks posed by short-term exposure to ground-level ozone (O₃), particulate matter (PM_{2.5} and PM₁₀), and nitrogen dioxide (NO₂). The AQHI lets us know when we need to take action to protect participants from exposure to air pollution during our events.

Football Canada uses the Government of Canada's Observed Air Quality Index and Air Quality Guidelines as its two primary resources for making informed decisions about any changes, rescheduling, or reduction of games, tournaments, events, and programs.

The Air Quality Health Index: AQHI

The Air Quality Health Index (AQHI) is presented on a scale of **1 to 10+** and communicates the health risks posed by short-term exposure to outdoor air pollutants.



The **AQHI levels** and **health risk categories** help you quickly identify if it is safe to participate in outdoor sports in your area.

Air Quality Health Index

RISK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+
	LOW			MODERATE			HIGH			VERY HIGH	

SIRC For more information, please visit www.AirHealth.ca or www.SIRC.ca **Canada**

How to use the AQHI?

Below are some general guidelines on how to use the AQHI. Be mindful of participants with pre-existing health conditions.

- 
If the AQHI reading is low (1 to 3), enjoy your outdoor sport activities. These are the ideal conditions to be physically active outdoors.
- 
If the AQHI reading is moderate (4 to 6), reduce the duration and intensity of outdoor sport activities, move them indoors, or reschedule them to another day or time.
- 
If the AQHI reading is high (7 to 10+), reschedule outdoor sport activities or, where possible, move them indoors to ensure the safety of all sport participants.



Be Air Aware! Go to **AirHealth.ca** or download the **WeatherCAN** app to check the AQHI in your community.

SIRC For more information, please visit www.AirHealth.ca or www.SIRC.ca **Canada**

Source: <https://sirc.ca/air-quality-and-sport/>

Wildfires and Sport Safety

Wildfires produce a dense smoke that is a major source of toxic air pollutants, including fine particles, gases like carbon monoxide, nitrogen dioxide, and volatile organic compounds.



The **fine particles** pose the highest health risk because they can penetrate deep into our lungs and bloodstream, causing various health effects, including:

- ➔ Chest pain
- ➔ Shortness of breath
- ➔ Coughing

➔ Other symptoms associated with smoke exposure include:



Dizziness



Runny nose



Scratchy throat



Sore or watery eyes



Headaches



For more information, please visit www.AirHealth.ca or www.SIRC.ca

Canada

Did you know?

During wildfire smoke events, **everyone is at risk** regardless of age or health status. Outdoor **sport participants** are at **increased risk** of health effects from exposure to wildfire smoke because participants have increased oxygen demand, therefore, breathe in large amounts of polluted air.

What can you do to keep sport participants safe?

- ➔ Check the **Air Quality Health Index (AQHI)** value and follow public health recommendations in your region
- ➔ If you or a participant has difficulty breathing, reduce the intensity of activities or stop exercising altogether
- ➔ Limit or cancel outdoor physical activities as much as possible
- ➔ Encourage participants to drink lots of water, as wildfires often coincide with extreme heat events



For more information, please visit www.AirHealth.ca or www.SIRC.ca

Canada

Source: <https://sirc.ca/air-quality-and-sport/>



Additional Information

1. Health Canada recommends through the AQHI that for strenuous activities like soccer, anything above an AQHI of 7 then one should reschedule the event.
2. The AQHI treats anything above 10+ as "Very High" with health messages for the "general" and "at risk" populations to reschedule all outdoor activities – strenuous or not.
3. Elite athletes are in the "at-risk population because of the intensity and duration of exposure to outdoor air quality." Women appear to be more affected than men due to smaller airways, lungs, and respiratory systems. Regarding air quality, soccer is considered a high-exposure sport.
4. Individuals tend to rely on sensory perception to evaluate air quality when, in fact, the pollutants that present the greatest harm to human health are difficult to see or smell (e.g. ground-level ozone).
5. It is neither possible nor desirable to acclimatize athletes to air pollution. The US Olympic Committee recommends that when competing in high-pollution areas, the best strategy for training is alternative sites. "Stay away from air pollution."

Provincial Air Quality Health Index by Event

Nova Scotia - Senior Flag Nationals, U18 Flag Nationals

https://weather.gc.ca/airquality/pages/provincial_summary/ns_e.html

Alberta - Football Canada Cup

https://weather.gc.ca/airquality/pages/provincial_summary/ab_e.html

Ontario - U18 Women's National Championship

https://weather.gc.ca/airquality/pages/provincial_summary/on_e.html

New Brunswick - U16 Easter Regional Challenge

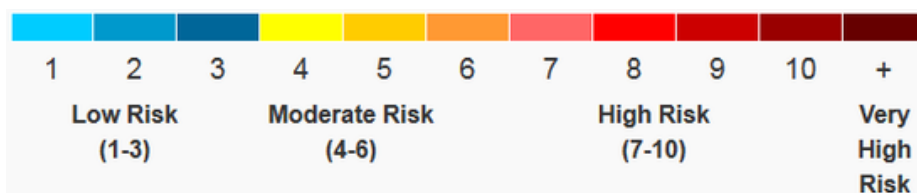
https://weather.gc.ca/airquality/pages/provincial_summary/nb_e.html

Saskatchewan - U16 Western Regional Challenge

https://weather.gc.ca/airquality/pages/provincial_summary/sk_e.html

Manitoba - U16 Flag Nationals

https://weather.gc.ca/airquality/pages/provincial_summary/mb_e.html



Monitoring Tools

Air Quality Health Index: [AirHealth.ca](https://www.airhealth.ca)

WeatherCAN app

[WeatherCAN \(Android\)](#)

[WeatherCAN \(Apple\)](#)

[Wildfire smoke and your health](#)

[The health effects of exercising in air pollution.](#)

Giles, L.V. & Koehle, M.S. (2014) Sports Medicine, 44, 223-249.

Déclaration de Politique de Football Canada



1. Déclaration de politique

Cette politique vise à protéger la santé et le bien-être des joueurs, des officiels et des spectateurs lors des événements estivaux de Football Canada en 2023, tout en reconnaissant l'importance de la qualité de l'air pour garantir des performances athlétiques optimales.

Il est de notre responsabilité de protéger tous les participants contre l'exposition à la pollution de l'air. L'Indice de la qualité de l'air et de la santé (AQHI) du gouvernement du Canada est une échelle conçue pour communiquer les risques pour la santé liés à l'exposition à court terme à l'ozone au niveau du sol (O₃), aux particules fines (PM_{2.5} et PM₁₀) et au dioxyde d'azote (NO₂). L'AQHI nous indique quand nous devons prendre des mesures pour protéger les participants de l'exposition à la pollution de l'air lors de nos événements.

Football Canada utilise l'Indice de la qualité de l'air observé et les lignes directrices sur la qualité de l'air du gouvernement du Canada comme ses deux principales sources d'information pour prendre des décisions éclairées concernant d'éventuels changements, report ou réduction de matchs, tournois, événements et programmes.

La cote air santé: **CAS**

La cote air santé (**CAS**) est présentée sur une échelle de **1 à 10+** et indique les risques pour la santé posés par une exposition à court terme aux polluants de l'air extérieur.



Les niveaux de la **CAS** et les **catégories de risque sanitaire** vous aident à déterminer rapidement si vous pouvez pratiquer des sports de plein air en toute sécurité dans votre région.

Cote air santé



Pour plus d'informations, veuillez consulter le site www.coteairsante.ca ou www.SIRC.ca.



Comment utiliser la CAS ?

Vous trouverez ci-dessous quelques directives générales sur la manière d'utiliser la CAS. Il est de votre responsabilité de tenir compte des besoins de vos participants et participantes et des conditions environnementales lors de la planification et de la réalisation d'activités sportives en plein air.

- ✓ **Si la valeur de la CAS est faible (1 à 3),** profitez de vos activités sportives en plein air. Ce sont les conditions idéales pour être physiquement actif à l'extérieur.
- **Si la valeur de la CAS est modérée (4 à 6),** réduisez la quantité et l'intensité des activités sportives en plein air, déplacez-les à l'intérieur ou reportez-les à un autre moment.
- ✗ **Si la valeur de la CAS est élevée (7 à 10+),** il faut reporter les activités sportives en plein air ou, si possible, les déplacer à l'intérieur pour assurer la sécurité des participantes.



Soyez attentif à l'air!

Rendez-vous sur coteairsante.ca ou téléchargez l'application **MétéoCAN** pour vérifier la CAS dans votre communauté.



Pour plus d'informations, veuillez consulter le site www.coteairsante.ca ou www.SIRC.ca.



Source: <https://sirc.ca/air-quality-and-sport/>

Les feux de forêt et le sport

Les **feux de forêt** produisent une fumée dense qui est une source importante de polluants atmosphériques toxiques, notamment les fines particules, les gaz comme le monoxyde de carbone et le dioxyde d'azote et les composés organiques volatils.



Les **particules fines** posent le plus grand risque pour la santé, car elles peuvent pénétrer profondément dans les poumons et dans le système sanguin, provoquant divers effets sur la santé, notamment :

- ➔ Douleurs thoraciques
- ➔ Essoufflement
- ➔ Toux

➔ Les autres symptômes associés à l'exposition à la fumée sont les suivants :



Étourdissements



Écoulement nasal



Démangeaison de la gorge



Douleur ou yeux larmoyants



Maux de tête



Pour plus d'informations, veuillez consulter le site www.coteairsante.ca ou www.SIRC.ca.

Canada

Le saviez-vous?

Pendant les épisodes de feu de forêt, **tout le monde peut être exposé**, quel que soit son âge ou son état de santé. **Les individus qui participent à des activités sportives en plein air sont davantage exposés** à la fumée des feux de forêt, car ils ou elles ont une demande accrue en oxygène et respirent de grandes quantités d'air pollué.

Que pouvez-vous faire pour assurer la sécurité des participants et participantes aux activités sportives ?

- ➔ Surveillez les niveaux de la **cote air santé** (CAS) dans votre région afin de déterminer à quel moment l'activité extérieure est plus sécuritaire.
- ➔ Si un individu a des difficultés à respirer, réduisez l'intensité des activités ou arrêtez complètement l'exercice.
- ➔ Limitez autant que possible les activités en plein air et les activités physiques intenses.
- ➔ Encouragez toute personne à boire beaucoup d'eau, car les feux de forêt coïncident souvent avec des épisodes de chaleur extrême.



Pour plus d'informations, veuillez consulter le site www.coteairsante.ca ou www.SIRC.ca.

Canada

Source: <https://sirc.ca/air-quality-and-sport/>



Informations Supplémentaires.

1. Santé Canada recommande, par le biais de l'Indice de la qualité de l'air et de la santé (AQHI), que pour les activités exigeantes telles que le football, toute valeur de l'AQHI supérieure à 7 implique un report de l'événement.
2. L'AQHI classe toute valeur supérieure à 10+ comme "Très élevée", avec des messages sanitaires invitant la population "générale" et "à risque" à reporter toutes les activités extérieures, qu'elles soient exigeantes ou non.
3. Les athlètes d'élite font partie de la "population à risque" en raison de l'intensité et de la durée d'exposition à la qualité de l'air extérieur. Les femmes semblent être plus affectées que les hommes en raison de leurs voies respiratoires, poumons et systèmes respiratoires plus petits. En ce qui concerne la qualité de l'air, le soccer est considéré comme un sport à exposition élevée.
4. Les individus ont tendance à se fier à la perception sensorielle pour évaluer la qualité de l'air alors que, en réalité, les polluants qui présentent le plus grand danger pour la santé humaine sont difficiles à voir ou à sentir (par exemple, l'ozone au niveau du sol).
5. Il n'est ni possible ni souhaitable d'acclimater les athlètes à la pollution de l'air. Le Comité olympique américain recommande que lorsqu'ils participent à des compétitions dans des zones à forte pollution, la meilleure stratégie d'entraînement consiste à utiliser des sites alternatifs. "Éloignez-vous de la pollution de l'air."

Indice provincial de la qualité de l'air par événement.

Nova Scotia - Senior Flag Nationals, U18 Flag Nationals

https://weather.gc.ca/airquality/pages/provincial_summary/ns_e.html

Alberta - Football Canada Cup

https://weather.gc.ca/airquality/pages/provincial_summary/ab_e.html

Ontario - U18 Women's National Championship

https://weather.gc.ca/airquality/pages/provincial_summary/on_e.html

New Brunswick - U16 Easter Regional Challenge

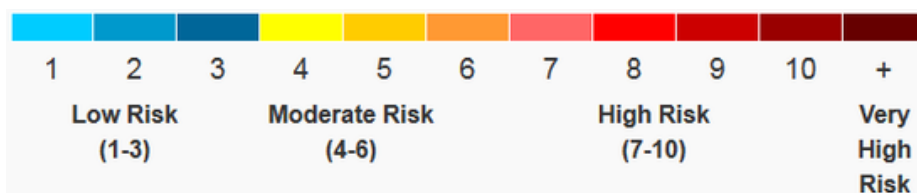
https://weather.gc.ca/airquality/pages/provincial_summary/nb_e.html

Saskatchewan - U16 Western Regional Challenge

https://weather.gc.ca/airquality/pages/provincial_summary/sk_e.html

Manitoba - U16 Flag Nationals

https://weather.gc.ca/airquality/pages/provincial_summary/mb_e.html



Outils de Surveillance

Indice de la qualité de l'air et de la santé [AirHealth.ca](https://airhealth.ca)

WeatherCAN app

[WeatherCAN \(Android\)](#)

[WeatherCAN \(Apple\)](#)

[La fumée des feux de forêt, la qualité de l'air et votre santé](#)

[The health effects of exercising in air pollution.](#)

Giles, L.V. & Koehle, M.S. (2014) Sports Medicine, 44, 223-249.