| **Yếu tố** | **Khoảng giá trị** | **Điểm (0–10)** | **Ghi chú / Giải thích thực tế** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhiệt độ (°C)** | ≤ −10 / ≥ 38 | 0 | Nguy hiểm, hạ thân nhiệt / sốc nhiệt |
|  | −10 → 0 | 1–2 | Quá lạnh, rủi ro cao |
|  | 0 → 4 | 2–3 | Rất lạnh, cần trang bị đặc biệt |
|  | 5 → 9 | 4 | Lạnh, khó chịu |
|  | 10 → 14 | 6 | Khá ổn cho vận động |
|  | 15 → 20 | 8 | Tốt |
|  | 21 → 26 | 10 | Lý tưởng (theo WHO/CDC) |
|  | 27 → 30 | 8 | Hơi nóng |
|  | 31 → 34 | 5 | Nóng, rủi ro kiệt sức |
|  | 35 → 37 | 2 | Nguy cơ sốc nhiệt |
| **Lượng mưa (mm)** | 0 | 10 | Không mưa |
|  | 0–1 | 9 | Mưa phun nhẹ |
|  | 1–3 | 7 | Mưa nhỏ, có thể chấp nhận |
|  | 3–5 | 5 | Mưa vừa, nhiều hoạt động bị ảnh hưởng |
|  | 5–10 | 3 | Mưa to, nguy cơ cao |
|  | 10–20 | 1 | Rất to, nhiều hoạt động phải hủy |
|  | >20 | 0 | Nguy hiểm (lũ, sạt lở) |
| **Xác suất mưa (%)** | 0–5% | 10 | Hầu như không có mưa |
|  | 6–15% | 8 | Ít khả năng |
|  | 16–30% | 6 | Có thể xảy ra |
|  | 31–50% | 4 | Rủi ro trung bình |
|  | 51–75% | 2 | Rủi ro cao |
|  | >75% | 0 | Gần như chắc chắn có mưa |
| **Độ ẩm (%)** | 0–20% | 6 | Quá khô, dễ mất nước |
|  | 21–40% | 9 | Khá lý tưởng |
|  | 41–60% | 10 | Tối ưu (theo NOAA) |
|  | 61–75% | 7 | Ẩm vừa phải |
|  | 76–85% | 4 | Ẩm cao, dễ kiệt sức |
|  | 86–95% | 2 | Ẩm ướt, khó chịu |
|  | >95% | 0 | Sương mù, mưa lớn |
| **Gió (km/h)** | 0–5 | 10 | Yên tĩnh, lý tưởng |
|  | 6–15 | 9 | Gió nhẹ |
|  | 16–25 | 7 | Gió vừa |
|  | 26–34 | 5 | Gió mạnh, cần chú ý |
|  | 35–49 | 2 | Gió rất mạnh, nguy hiểm |
|  | ≥50 | 0 | Bão, không an toàn |
| **Chỉ số UV** | 0–2 | 10 | Thấp, an toàn |
|  | 3–5 | 8 | Trung bình, cần chống nắng |
|  | 6–7 | 6 | Cao, nguy cơ cháy nắng |
|  | 8–10 | 3 | Rất cao, nguy hiểm nếu không bảo hộ |
|  | ≥11 | 0 | Cực kỳ nguy hiểm |