

Regreso seguro a las actividades deportivas para los estudiantes del DJUHSD

Fecha de inicio propuesta: 8 de marzo de 2021
Béisbol, sóftbol, atletismo, golf, tenis y natación



Requisitos generales para todos los deportes:

Independientemente del entorno (al aire libre o en espacios interiores), la tasa de casos o el deporte practicado, los siguientes requisitos generales deben cumplirse en todo momento:

- Los protectores faciales deben usarse cuando no se participa en una actividad (p. ej., en los límites de los campos de juego).
- Los entrenadores, el personal auxiliar y los observadores deben usar protectores faciales en todo momento y de conformidad con la Guía del Departamento de Salud Pública de California (CDPH, por sus siglas en inglés) para el uso de protectores faciales.
- Los observadores deben mantener al menos 6 pies de distancia de los miembros que no forman parte de su entorno doméstico.
- No se deben compartir botellas de bebidas ni otros artículos o equipos personales.
- El contacto con otros miembros del hogar antes y después de cualquier práctica o competencia debe cumplir estrictamente con la guía de reuniones vigente.
- Debe establecerse un límite para las actividades deportivas en espacios interiores (práctica; acondicionamiento) a fin de cumplir con los límites de capacidad (que deberán incluir a todos los atletas, entrenadores y observadores) indicados en la Guía de capacidad del CDPH para gimnasios y centros de actividad física vigente.
- Las actividades interiores asociadas para el equipo (p. ej., cenas, estudio de películas) están prohibidas si se participa en competencias; esto se debe a la evidencia de que hay más probabilidades de que haya transmisión en estos entornos interiores de mayor riesgo.

Otra orientación general

Protectores faciales

- Los participantes y entrenadores usarán protectores faciales durante la práctica, el acondicionamiento y la competencia, incluso durante un esfuerzo intenso (si se tolera).

Distanciamiento físico

- Mantener al menos seis pies de distancia entre los deportistas y otras personas en la medida de lo posible, incluso en los límites del campo de juego.
- Mantener al menos 6 pies de distancia entre los entrenadores y los participantes, y facilitar el distanciamiento físico entre los participantes en la medida de lo posible.

Consentimiento informado

- Debido a la naturaleza y el riesgo de transmisión al participar en deportes, cada padre/madre debe firmar un consentimiento informado que indique su comprensión y reconocimiento de los riesgos aquí indicados.

Pruebas

- A menos que se exija lo que se indica a continuación, se recomienda encarecidamente que los deportistas y los entrenadores se sometan semanalmente a pruebas de antígenos o PCR regulares y posteriores a la temporada mientras participan en deportes de alto contacto al aire libre. Si están compitiendo, deben someterse a una prueba y el resultado debe estar disponible dentro de las 24 horas anteriores al juego.
- Se exigirá que todos los entrenadores se sometan a una prueba antes del contacto inicial con los alumnos.

Higiene y saneamiento de equipos

- Cuando se comparten equipos durante una actividad, los participantes deben higienizarse las manos (lavarse las manos con agua y jabón o usar un desinfectante de manos a base de alcohol) antes de jugar, durante los descansos, en el medio tiempo y después de concluir la actividad.
 - Si se siguen las prácticas de higiene de manos mencionadas anteriormente, varios jugadores pueden tocar las pelotas, otros objetos o los equipos durante los entrenamientos y el juego.

Hidratación

- Todos los alumnos deberán traer su propia botella de agua. Las botellas de agua no deben compartirse.
- No se utilizarán las estaciones de hidratación.
- Se realizarán descansos para tomar agua durante los entrenamientos y se mantendrán las normas de distanciamiento social.

Límites en el contacto entre los participantes

- Limitar la participación de los atletas y los entrenadores durante el entrenamiento y la competencia a un equipo, y abstenerse de participar en más de un equipo durante la misma temporada o período. Para equipos más grandes, limitar el contacto estableciendo grupos de entrenamiento reducidos y estables para los ejercicios de simulacro y el acondicionamiento.

Deportes recreativos juveniles permitidos por el sistema vigente del condado

Las tablas siguientes no son exhaustivas, pero proporcionan ejemplos de deportes con diferentes niveles de contacto a fin de que pueda evaluarse el nivel de riesgo para otros deportes.

Deportes de bajo contacto

Deportes individuales o en grupos pequeños donde se puede evitar el contacto a menos de seis pies de otros participantes. Algunos de estos deportes tienen tasas de esfuerzo relativamente bajas que permiten el uso constante de protectores faciales cuando están a menos de seis pies de otras personas.

Deportes de contacto moderado

Deportes de equipo que se pueden jugar solo con contacto cercano incidental o intermitente entre los participantes.

Deportes de alto contacto

Deportes de equipo con contacto cercano frecuente o sostenido (y, en muchos casos, contacto cara a cara) entre los participantes y alta probabilidad de que las partículas respiratorias se transmitan entre los participantes.

Nivel generalizado (púrpura) 1	Nivel sustancial (rojo) 2	Nivel moderado (naranja) 3	Nivel mínimo (amarillo) 4
<p>Deportes de bajo contacto al aire libre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Campo traviesa • Golf • Natación y buceo • Tenis (individuales) • Pista y campo (atletismo) 	<p>Deportes de contacto moderado al aire libre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Béisbol • Equipo de animadoras • Sóftbol • Tenis (dobles) • Vóleibol 	<p>Deportes de alto contacto al aire libre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basquetbol • Fútbol americano • Fútbol (soccer) <p>Deportes de bajo contacto en espacios interiores</p> <ul style="list-style-type: none"> • Natación y buceo • Tenis (individuales) • Pista y campo (atletismo) 	<p>Deportes de contacto moderado en espacios interiores</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equipo de animadoras • Tenis (dobles) • Vóleibol <p>Deportes de alto contacto en espacios interiores</p> <ul style="list-style-type: none"> • Básquetbol • Fútbol (soccer) • Lucha

Juego en niveles menos restrictivos: Deportes de alto contacto al aire libre

Los deportes de alto contacto al aire libre (nivel naranja) se pueden jugar en el nivel púrpura o rojo con una tasa de casos regulada igual o menor a 14 cada 100,000 bajo las condiciones indicadas a continuación.

Implementar y adherirse de manera estricta a las siguientes pautas generales adicionales:

- Pruebas – De antígenos o PCR (pruebas de antígenos o PCR regulares, semanales y posteriores a la temporada a deportistas y entrenadores. Si se compite, deben someterse a una prueba y el resultado debe estar disponible dentro de las 24 horas anteriores al juego).

Nota: El requisito de la prueba indicado anteriormente solo se aplicará en las siguientes situaciones:

- Para fútbol americano, dado que se trata de un deporte de alto contacto que probablemente se jugará sin máscara y con un contacto cara a cara superior a los 15 minutos.
- Cuando las tasas de casos reguladas para el condado están entre 14-7 cada 100,000,

Juego en niveles menos restrictivos: Deportes al aire libre de contacto moderado

Los deportes al aire libre de contacto moderado (nivel rojo) se pueden jugar en el nivel morado con una tasa de casos regulada igual o inferior a 14 cada 100,000.

Si se permite reanudar las competencias para los deportes de contacto alto y moderado en un condado de conformidad con esta guía actualizada, no se exige que la competencia cese si la tasa de casos regulada del condado excede el umbral de 14 cada 100,000.

Protocolo del distrito

Prácticas del equipo

1. Los estudiantes ingresan al plantel escolar por la entrada designada.
2. Habrá marcadores de distanciamiento social para que los estudiantes se paren sobre ellos.
3. El personal designado capacitado en COVID-19 examinará a los estudiantes y los entrenadores.
4. El personal que esté haciendo los exámenes recibirá el equipo de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés) adecuado.
5. El estudiante notificará directamente a su área de equipo específica y permanecerá con su grupo a lo largo de la práctica.
6. Los entrenadores realizarán ejercicios de acondicionamiento y se asegurarán de que los estudiantes siempre mantengan el distanciamiento social (una distancia de 6 pies).
7. Al final del acondicionamiento, los entrenadores acompañarán a su equipo de regreso al punto de entrada designado.
8. Los estudiantes deben usar desinfectante para manos antes de salir del plantel escolar.

¿Qué sucede si un estudiante o entrenador tiene COVID-19?

1. Notificar a RR.HH., la enfermera de la escuela y los padres del grupo afectado.
2. Todo el equipo se pondrá en cuarentena durante 14 días si estuvieron en contacto con un caso positivo de COVID.
3. Los casos positivos deben tener autorización médica para volver a la práctica.
4. Se recomienda analizar al resto de la cohorte inmediatamente después de la exposición.
5. Si un estudiante/entrenador tiene síntomas o ha estado expuesto a COVID, no se le permite estar en el plantel escolar y debe notificar de inmediato a la administración.
6. Pueden regresar al plantel escolar cuando: a) se hayan completado 14 días de cuarentena y estén sin síntomas; b) tengan una prueba de COVID con resultado negativo, sean aprobados por un médico y no presenten síntomas de enfermedad.

¿Qué sucede si un estudiante o entrenador muestra signos de enfermedad durante la práctica?

1. Aislar a la persona en el área de aislamiento designada.
2. Llamar a los padres/tutores para notificar la enfermedad y la recogida.
3. Notificar al departamento de Recursos Humanos del Distrito de la Unión Escolar Conjunta de Preparatorias de Delano (DJUHSD, por sus siglas en inglés) y a la enfermera escolar.

4. Notificar a los padres del grupo afectado sobre la posible exposición. Informar a los padres para supervisar al atleta ante cualquier signo o síntoma de enfermedad.
5. Comunicar a los padres/tutores que, para que el atleta/entrenador regrese al plantel escolar, debe:
 - Ser asintomático durante 72 horas.
 - El grupo restante puede terminar la práctica y puede presentarse a practicar el día siguiente siempre y cuando no tenga síntomas.
 - Si el estudiante se siente enfermo o tiene algún síntoma de enfermedad, debe quedarse en su casa hasta que los síntomas desaparezcan.

Fuentes:

- Uso de una máscara: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>
- Cómo protegerse: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
- Pautas para deportes juveniles: <https://files.covid19.ca.gov/pdf/guidance-youth-sports--en.pdf>
- Guía de NFHS sobre Covid: https://nfhs.org/media/3812287/2020-nfhs-guidance-for-opening-up-high-school-athletics-and-activities-nfhs-smac-may-15_2020-final.pdf
- Deportes juveniles: <https://files.covid19.ca.gov/pdf/guidance-youth-sports--en.pdf>
- Escuelas y programas escolares: <https://files.covid19.ca.gov/pdf/guidance-schools.pdf>
- <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/outdoor-indoor-recreational-sports.aspx#>

COVID-19

Instrumento diario de deteccion de auto-salud



Hacer las siguientes 3 preguntas todos los dias antes de la escuela/trabajo:

3 Preguntas	Respuesta	Accion
<p>1</p> <p>¿Tienes fiebre, dolores corporales o escalofrios?</p>	<p>Si o No</p>	<p>Quando SI quedese en casa</p>
<p>2</p> <p>¿Tiene alguno de los siguientes sintomas?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nariz que moquea <input type="checkbox"/> Nueva perdida de sabor o olor <input type="checkbox"/> Tos <input type="checkbox"/> Dolor de garganta <input type="checkbox"/> Dificultad para respirar <input type="checkbox"/> Nauseas, vomitos o diarrea 	<p>Si o No</p>	<p>Quando SI quedese en casa</p>
<p>3</p> <p>¿Alguien en su hogar ha sido sospechoso o confirmado con COVID-19 en los ultimos 14 dias?</p>	<p>Si o No</p>	<p>Quando SI quedese en casa</p>

HAGA SU PARTE PARA REDUCIR LA PROPAGACION DE COVID-19

Distancia Social

Cubiertos Faciales

Lavado De Manos

10/30/2020