

Un regreso seguro al Acondicionamiento Atlético para los estudiantes de DJUHSD

Fecha de propuesta de inicio: 9 de noviembre de 2020



I. Volver al plan de Acondicionamiento: Que Implica?

Procedimientos previos a la participación: los estudiantes atletas, entrenadores y personal esencial tendrán:

- Liquidación.
- Educación y formación COVID-19.
- Educación adecuada sobre el uso de mascarillas.
- Procedimientos de detección diarios.

II. Protocolo de Fase 1: Plan de regreso para Acondicionamiento Deportivo de Otoño

- No uso de vestuarios.
- Sin equipo compartido (es decir, sin balones).
- Uso obligatorio de cobertura facial al participar en actividades que no requieran esfuerzo. Máscaras faciales adicionales estarán disponibles si es necesario.
- Solo actividades al aire libre.
- El tamaño de la cohorte se limitará a 15 atletas y 1 entrenador que se quedará con su cohorte.
- No se permiten visitantes o personal no esencial en las prácticas.

III. Protocolo Fase 1: Requisitos para Estudiantes y Entrenadores

- Autoevaluación antes de salir de la residencia. Ver formulario adjunto
- Distanciamiento social en todo momento.
- Se examinará a diario: lista de verificación de síntomas y termómetro sin contacto
- Higienice las manos a su llegada y salida.

- Se requiere traer su propia fuente de agua (No habrá una fuente de agua disponible en el campus).
- No se permite quedarse o pasar el rato en el campus antes o después del acondicionamiento.

IV. Protocolo Fase 1: Evaluación Previa al Entrenamiento

- Todos los entrenadores y estudiantes serán evaluados para detectar signos / síntomas de COVID-19 antes de un entrenamiento. La lista de verificación de detección incluye una verificación de temperatura sin contacto.
- Las respuestas a las preguntas de selección de cada persona se registrarán y almacenarán para que haya un registro de todos los presentes.
- Cualquier persona que informe síntomas no podrá participar en los entrenamientos y se le pedirá que se comunice con su proveedor de atención primaria u otro profesional de la salud apropiado.

V. Protocolo Fase 1: Limitaciones en las Reuniones

- No gathering of more than 15 people at a time. Students should report to workouts in proper gear and immediately return home to shower at end of the workout.
- Conditioning will be conducted in “pods” of students with the same 15 students always working out together.
- There must always be a minimum distance of 6 feet between each individual.

VI. Protocolo Fase 1: Equipo Deportivo

- No habrá equipo deportivo compartido entre los estudiantes.
- Los estudiantes deben usar su propia ropa de entrenamiento apropiada y la ropa / toallas individuales deben lavarse después de cada entrenamiento.
- No se permitirá ningún equipo deportivo, incluidas pelotas.
- El entrenamiento de resistencia debe enfatizarse como ejercicios de peso corporal solamente (sin equipo).

VII. Protocolo Fase 1: Hidratación

- Todos los estudiantes 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 la práctica, donde se mantendrán las normas de distanciamiento social.

VIII. Protocolo Fase 1: Acondicionamiento

1. El estudiante llega al campus por la entrada designada.
2. Habrá marcadores de distanciamiento social para que los estudiantes se paren.
3. Los estudiantes y entrenadores serán evaluados por personal designado capacitado en la detección de COVID-19.
4. El personal que esté evaluando recibirá el equipo de protección personal adecuado.
5. El estudiante se reportará directamente a su área designada y permanecerá en su grupo durante las sesiones de acondicionamiento.
6. Los entrenadores realizarán ejercicios de acondicionamiento y se asegurarán de que los estudiantes siempre mantengan una distancia social (a una distancia de 6 pies).
7. Al final del acondicionamiento, los entrenadores acompañarán a su grupo de regreso al punto de entrada designado.
8. Los estudiantes deben usar desinfectante para manos antes de salir del campus.

IX. Que sucede si un estudiante o entrenador tiene COVID-19?

- Notifique a RR.HH., la enfermera de la escuela y los padres sobre el grupo afectado
- Toda la cohorte se pondrá en cuarentena durante 14 días si estuvieron en contacto con un caso positivo de COVID.
- Los casos positivos deben tener la autorización del médico para volver a la práctica.
- Se recomienda analizar al resto de la cohorte inmediatamente después de la exposición.
- Si un estudiante / entrenador tiene síntomas o ha estado expuesto a COVID, no se le permite estar en el campus y debe notificar inmediatamente a la administración.
 - ★ Pueden regresar al campus hasta que a) se hayan completado 14 días de cuarentena y no presenten síntomas, b) tengan una prueba de COVID negativa, sean aprobados por un médico y no presenten síntomas de enfermedad.

X. Que sucede si un estudiante o entrenador muestra signos de enfermedad durante el acondicionamiento?

1. Aislar a la persona en el área de aislamiento designada
2. Llame a los padres / tutores para notificar si está enfermo y si lo recogen
3. Notifique al departamento de recursos humanos de DJUHSD y a la enfermera de la escuela.
4. Notificar a los padres del grupo afectado sobre la posible exposición - informar a los padres para monitorear al atleta en busca de signos y síntomas de enfermedad
5. Informar a los padres / tutores que para que el atleta / entrenador regrese a la escuela, deben:
 - Estar asintomático durante 72 horas.
 - El Pod restante puede terminar la práctica y puede presentarse para practicar al día siguiente siempre que no tenga síntomas.
 - Si el estudiante se siente enfermo o tiene algún síntoma de enfermedad, se requiere que se quede en casa hasta que los síntomas desaparezcan.

Si tiene alguna pregunta o inquietud, comuníquese con el Director Atlético de su escuela.

Fuentes:

- Use 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>
- Orientación para deportes juveniles <https://files.covid19.ca.gov/pdf/guidance-youth-sports--en.pdf>
- Guía Covid de NFHS <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>

COVID-19

Instrumento diario de detección de auto-salud



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

3 Preguntas		Respuesta	Acción
1	<p>¿Tienes fiebre, dolores corporales o escalofríos?</p>	Si o No	Cuando SI quedese en casa
2	<p>¿Tiene alguno de los siguientes síntomas?</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 	Si o No	Cuando SI quedese en casa
3	<p>¿Alguien en su hogar ha sido sospechoso o confirmado con COVID-19 en los últimos 14 días?</p>	Si o No	Cuando SI quedese en casa

HAGA SU PARTE PARA REDUCIR LA PROPAGACION DE COVID-19

Distancia Social

Cubiertos Faciales

Lavado De Manos

10/30/2020

DJUHSD Horario de Acondicionamiento

3:00pm El Manejador de Equipo establece un punto de entrada independiente por deporte. Cada punto de entrada incluirá:

- Mesas y sillas (1 silla para el personal y 3 sillas de aislamiento por punto de entrada)
- Pistola térmica sin contacto
- PPE: desinfectante de manos, mascarillas, protector facial, guantes y batas
- Cartel de COVID-19 publicados
- Carpeta de Evaluación
 - listas actualizadas de estudiantes y entrenadores aprobados
 - Formulario de seguimiento de COVID-19
 - Folletos de autoevaluación

3:15pm La mesa está atendida por un entrenador específico del deporte designado

3:30pm Los estudiantes comienzan a llegar a su punto de entrada designado

- Se aplican las reglas de distanciamiento social (separación de 6 pies)
- Lista de verificación revisada con cada estudiante
- Temperatura tomada
- El estudiante desinfecta las manos
- Se le indica al estudiante que se presente en el área de la capsula y continúe el distanciamiento social

3:45pm El acondicionamiento comienza con el seguimiento de todas las reglas de distanciamiento social

5:00pm El acondicionamiento finaliza y los estudiantes son acompañados a su punto de entrada para salir del campo escolar.

Todos los participantes deben desinfectarse las manos a la salida.

Información Adicional:

Los descansos de hidratación se darán en capsulas individuales y separadas.

Los baños estarán disponibles y serán desinfectados cada 30 minutos por el personal de mantenimiento.

