

## Plan de regreso a las actividades en torno a la COVID-19 de las Escuelas públicas del Condado de Frederick

**Propósito:** El propósito del Plan de regreso a las actividades de las Escuelas públicas del Condado de Frederick es liderar la reintegración segura del atletismo de la Liga de Escuelas Secundarias de Virginia (*Virginia High School League*, VHSL) y las actividades extracurriculares en medio de la pandemia por la COVID-19. El personal de atletismo está colaborando con las administraciones de la escuela secundaria y la oficina central para garantizar que todas las políticas y los procedimientos cumplan con las pautas estatales y federales provistas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention*, CDC), la Federación Nacional de Asociaciones de Escuelas Secundarias del Estado (*National Federation of State High Schools Association*, NFHS), la Asociación Nacional de Entrenadores de Atletismo (*National Athletic Trainers' Association*, NATA), el Departamento de Salud de Virginia (*Virginia Department of Health*, VDH), la Liga de Escuelas Secundarias de Virginia (VHSL) y el Departamento de Educación de Virginia (*Virginia Department of Education*, VDOE).

**Fundamento:** El 19 de mayo, la NFHS emitió una declaración y una "Orientación para la apertura del atletismo y las actividades en la escuela secundaria" a las 51 asociaciones estatales (NFHS, 2020). El 11 de junio, la Liga de Escuelas Secundarias de Virginia, en alineación con el "Plan de regreso a la escuela de Virginia", anunció que las escuelas podrían reanudar los entrenamientos fuera de temporada a partir del 15 de junio con la estipulación de que se presenten planes detallados y formulados en conformidad con las pautas de mitigación de CDC y VDH al Departamento de Educación para su aprobación (VHSL, 2020). El 19 de junio, VHSL publicó más orientación para las escuelas miembros (VHSL, 2020). Es importante que las Escuelas públicas del Condado de Frederick implementen un retorno seguro a las actividades para promover los beneficios físicos, emocionales y psicológicos de la participación extracurricular, servir como un primer paso para los planes completos de regreso a la escuela y para mantener el equilibrio competitivo de nuestros equipos con las escuelas opuestas.

**Descargo de responsabilidad:** Debido a que la pandemia de la COVID-19 es una crisis de salud global en curso y en evolución, la información y la orientación de las entidades estatales y federales pueden cambiar rápidamente. Este documento es de carácter flexible y se anticipan modificaciones. Este documento se actualizará en consecuencia.

**Exámenes físicos previos a la participación en la VHSL:** La VHSL no ha otorgado una extensión de los exámenes físicos previos a la participación en la VHSL 2020-2021. Todos los estudiantes atletas de la escuela secundaria del condado de Frederick deben presentar un formulario físico de la VHSL con fecha posterior al 1 de mayo de 2020 para poder participar en el atletismo interescolar.

**La enfermedad COVID-19:** La COVID-19 es una enfermedad respiratoria causada por el coronavirus tipo 2 del síndrome respiratorio agudo grave (SARS-CoV-2). La COVID-19 es una enfermedad que *no se puede tratar con antibióticos*. Actualmente, no se conoce ninguna vacuna contra el SARS-CoV-2 o la cura para la COVID-19. Como se trata de un virus nuevo y la enfermedad deriva del mismo, los expertos en salud han recopilado muy pocos datos prácticos. La investigación preliminar ha descubierto que los pacientes expuestos al SARS-CoV-2 pueden comenzar a mostrar signos y síntomas de infección de dos a catorce días después de la exposición. Supervisar a los estudiantes atletas y al personal en busca de signos y síntomas de infección y posible exposición al virus es de suma importancia durante la reintegración del atletismo y las actividades en las Escuelas públicas del Condado de Frederick.

**Signos y síntomas de la COVID-19:** Los posibles signos y síntomas de infección incluyen, entre otros:

- Fiebre
- Resfriado
- Tos
- Dificultad para respirar
- Respiración dificultosa
- Fatiga
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Nueva pérdida del gusto u olfato
- Dolor de garganta

- Congestión o secreción nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Es importante tener en cuenta que la lista anterior no es exhaustiva y puede actualizarse a medida que se disponga de información adicional. Cualquier persona que exhiba uno o más de estos signos o síntomas debe quedarse en casa y no presentarse en el campus de la escuela respectiva. Estas personas deben hacer un seguimiento con un proveedor de atención médica adecuado lo antes posible.

**Asunción del riesgo y exención de responsabilidad:** Al igual que con cualquier deporte o actividad, existe un riesgo inherente de lesiones o enfermedades. La COVID-19 no es una excepción. Si bien el personal de la escuela secundaria está tomando precauciones adicionales para mitigar la exposición y la propagación del SARS-CoV-2, no existe una manera factible de garantizar que ningún atleta, entrenador, padre, espectador o funcionario, etc. no esté expuesto mientras se encuentre en el campus de la escuela, incluso antes, durante o después de participar en una práctica deportiva u otro evento patrocinado. Por lo tanto, se entenderá que por todas las personas que ingresen a cualquier campus escolar, o por todas las personas involucradas en una actividad patrocinada por la escuela, existe un riesgo inherente de lesión o enfermedad, que incluye, entre otros, la COVID-19. Se espera que todos los entrenadores, asesores y participantes firmen un documento de Asunción del riesgo y exención de responsabilidad que será proporcionado por la escuela respectiva en conjunto con las Escuelas públicas del Condado de Frederick. Todos los estudiantes deberán hacer que su padre, madre o tutor legal firme esta documentación, independientemente de la edad del estudiante.

**Examinación previa:** Antes de participar, los entrenadores, asesores y estudiantes participantes recibirán información y se los alentará a realizar autoevaluaciones para detectar los signos y los síntomas de la COVID-19. El entrenador de atletismo o la persona designada deben evaluar a todo el personal y a los participantes antes de participar en cualquier evento patrocinado por la escuela, incluidas las prácticas, el acondicionamiento, el levantamiento de pesas, las reuniones, los ensayos, etc. Se utilizarán medidas estrictas para garantizar la hora exacta de llegada y salida, así como el seguimiento de la proximidad con respecto a otras personas en el campus escolar. El proceso de examinación previa incorporará una toma de la temperatura y un cuestionario para descartar la posible exposición a la COVID-19, así como la presencia de signos y síntomas. Consulte el Apéndice A para ver el registro de examinación previa. El proceso de examinación procederá de la siguiente manera:

1. Se utilizarán examinaciones escalonadas para disminuir el número de personas que esperan la examinación.
2. Los participantes permanecerán en sus vehículos hasta que el personal de la escuela complete la examinación.
3. Se debe completar el registro de examinación previo a la actividad. Las lecturas de temperatura se tomarán utilizando termómetros infrarrojos en la frente. Cualquier persona con temperaturas superiores a 100.3 °F no podrá participar y deberá abandonar el campus de inmediato. También pueden usarse termómetros orales con cubiertas desechables como respaldo para lecturas dudosas.
5. Para actividades de atletismo y al aire libre, asegúrese de que cada participante tenga una botella de agua llena.
6. Si puede cumplir con todos los criterios anteriores, el estudiante podrá participar. Si el estudiante no puede cumplir con todos los criterios anteriores, el personal de evaluación se comunicará con el padre, la madre o el tutor y el estudiante deberá abandonar la escuela de inmediato.
7. La hora de salida se ingresa en el registro de examinación previo a la actividad.

Todos los datos recopilados durante el proceso de examinación previa se considerarán documentación médica y, por lo tanto, se tratará de información privilegiada y protegida por las leyes federales y estatales de la Ley de transferencia y responsabilidad de los seguros médicos (*Health Insurance Portability and Accountability Act*, HIPAA). Los registros de examinación previa se mantendrán en la sala de entrenamiento atlético y solo el personal designado de las Escuelas públicas del Condado de Frederick (*Frederick County Public Schools*, FCPS) tendrá acceso a los mismos.

**Examinación previa: Positiva para signos y síntomas o respuestas afirmativas a una posible exposición:** A todo estudiante, miembro del personal, visitante, etc. que se presente para una examinación previa con el entrenador de atletismo o la persona designada y que se determine que posee signos o síntomas, o que respondió afirmativamente a

una posible exposición a la COVID-19, se le pedirá de inmediato que salga del campus de la escuela. *A esa persona no se le permitirá regresar al campus para participar en los eventos sancionados por la escuela hasta el momento en que un proveedor de atención médica apropiado le proporcione al entrenador de atletismo o a la persona designada la documentación por escrito que indique que están autorizados para volver a participar con seguridad.* Se notificará a los padres del estudiante de los posibles síntomas con una recomendación para ver a un médico.

**Capacitación obligatoria de los entrenadores y asesores** Todos los entrenadores y asesores deberán asistir a una sesión de capacitación dirigida por los coordinadores de actividades estudiantiles y entrenadores deportivos antes de comenzar los entrenamientos o las reuniones con los estudiantes. Todo entrenador o asesor que no complete la capacitación no tendrá permitido participar en los eventos. La capacitación constará de:

- instrucciones para ayudar con el proceso de examinación previa;
- instrucciones sobre el plan de tres fases;
- instrucciones sobre el distanciamiento social apropiado y los requisitos del uso de los equipos de protección personal;
- revisión de las ubicaciones de práctica;
- instrucciones sobre las actividades apropiadas;
- instrucciones sobre la desinfección adecuada de los equipos;
- otra información según lo determine el Coordinador de actividades estudiantiles o el Entrenador de atletismo.

**Hidratación:** Todos los entrenadores y atletas deberán tener su propia botella de agua cargada de antemano para la participación deportiva. Durante las sesiones de acondicionamiento de pretemporada, los refrigeradores no estarán disponibles para los equipos. Una vez que los deportes de otoño comiencen oficialmente, se proporcionarán refrigeradores a los equipos; sin embargo, no se utilizarán botellas de agua para el equipo, aguateros, etc. Los participantes no pueden compartir las botellas por ningún motivo.

**Prueba IMPACT:** Debido a las limitaciones del dispositivo y las consideraciones de espacio, las pruebas IMPACT para atletas se completarán una vez que se finalicen las listas.

**Reintegración atlética por etapas del atletismo y las actividades:** Las Escuelas públicas del Condado de Frederick, en alineación con las pautas de la NFHS y la VHSL, implementarán una reintegración por etapas del atletismo y las actividades. Este es un plan de reintegración de tres fases y se seguirá estrictamente. Las tres fases son las siguientes:

### **Fase 1**

- No se permiten actividades deportivas o extracurriculares según las pautas del Departamento de Educación de Virginia.

### **Fase 2**

- **Reuniones:**

- Durante al menos la primera semana, solo se permitirán entrenamientos al aire libre para deportes de otoño, por un máximo de 70 minutos. Se permitirán entrenamientos en interiores en la semana dos si no surgen problemas en la semana uno. Los deportes de invierno y primavera, junto con la banda y otras actividades extracurriculares, se incorporarán gradualmente según lo permitan las condiciones.
- En el interior: El número total de asistentes no puede exceder la carga de ocupación menor del 30 % de la sala o 50 personas. La distancia física de 10 pies debe mantenerse en todo momento.
- Al aire libre: El número total de asistentes no puede exceder la carga de ocupación menor del 50 % del lugar o 50 personas. La distancia física de 10 pies debe mantenerse en todo momento.
- Los participantes estarán en grupos de no más de 10 personas en un momento dado, incluidos atletas, entrenador y personal de apoyo.
  - Los mismos grupos de participantes trabajarán juntos cada vez que estén en el campus.
  - No se permitirán más de cinco grupos de ejercicios por campo o área al aire libre.
  - Los grupos permanecerán en su sección asignada del campo.
  - Los miembros de los grupos, incluido el cuerpo técnico, no cambiarán.
  - Los mismos grupos de estudiantes trabajarán juntos cada vez que estén en el campus.
  - Esto limitará la exposición a muchas personas y ayudará en el rastreo de contactos si una persona desarrolla signos o síntomas de la COVID-19.
- **Disminución de infecciones, limpieza e higiene:**
  - No habrá acceso al vestuario. Los atletas deben llegar vestidos para las actividades al aire libre. La ropa y las toallas deberán lavarse después de cada entrenamiento. Los atletas deben ducharse y lavar la ropa inmediatamente al regresar a casa.
  - El entrenador o el entrenador de atletismo completará la examinación previa inmediatamente a su llegada.
  - Los atletas traerán su propia botella de agua cargada de antemano. No se permite compartirla. No se permiten las estaciones de hidratación.
  - Los participantes deben presentarse directamente en el lugar de entrenamiento asignado inmediatamente después de la examinación previa.
  - El distanciamiento social adecuado se aplicará con un mínimo de 10 pies entre todas las personas en todo momento. El número de personas en una sala debe disminuirse hasta que pueda ocurrir un distanciamiento social adecuado.
  - No se permite compartir toallas, ropa o zapatos.
  - No se deben compartir los equipos.
  - Los equipos deben limpiarse antes de que lo use la siguiente persona y antes de que lo use otro atleta.
  - Los equipos deportivos como los bates, los cascos de bateo y el equipo de los receptores deben limpiarse cada vez que se usan.
  - Las áreas de contacto recurrente se limpiarán con frecuencia durante toda la actividad.
  - Las superficies duras como los equipos de pesas, las mesas de tratamiento, las sillas, etc. se desinfectarán antes de que las personas o los grupos ingresen a una instalación y cada vez que distintas personas los utilicen.
  - Las personas deberán lavarse las manos durante un mínimo de 20 segundos con agua tibia y jabón antes de participar en los entrenamientos.
  - Estarán disponibles en el sitio: jabón, agua tibia o desinfectante para manos en los entrenamientos y las prácticas.
  - Se debe usar ropa apropiada en todo momento.
  - Se cubrirá la espuma expuesta en los bancos de pesas, las almohadillas deportivas, etc.
  - Los atletas que requieran que el entrenador de atletismo los evalúe por lesiones o enfermedades deberán usar un cubrebocas o un paño que les cubra la cara durante el proceso de evaluación.

- Cualquier persona que ingrese a la sala de entrenamiento atlético deberá usar un cubrebocas o un paño para cubrirse el rostro.
- Todos los entrenadores y participantes usarán un cubrebocas o un paño para cubrirse el rostro cuando no participen activamente en simulacros.
- **Actividades apropiadas para la fase:** Los entrenadores o asesores y los estudiantes participantes solo podrán participar en las actividades apropiadas para la fase. Las actividades permitidas durante esta fase ponen énfasis en el desarrollo de habilidades y el entrenamiento individuales, el mantenimiento del distanciamiento físico, el no tener contacto con otros, el no agruparse y el no compartir el equipo. Consulte el Apéndice B para conocer las limitaciones específicas de la actividad.

### Fase 3

Se añadirá información a esta sección cuando se publique la guía de la VHSL, el DOE, etc.

- **Reuniones:**
  - Sesiones de entrenamiento que no excedan los 90 minutos.
- **Disminución de infecciones, limpieza e higiene:**
  - Continuar con estrictos lineamientos de la Fase 2.
- **Actividades apropiadas para la fase:** Los entrenadores o asesores y participantes solo podrán participar en las actividades apropiadas para la fase. Actividades como la banda, junto con otras actividades extracurriculares, tendrán protocolos detallados y restricciones adicionales a medida que se reciba más orientación de las entidades estatales.

# Expectativas y protocolos de la sala de entrenamiento atlético de otoño durante la COVID-19

## Limpieza e higiene

La mitigación y prevención de la COVID-19 es de suma importancia. Los procedimientos adecuados de desinfección y saneamiento deben aplicarse y seguirse estrictamente. Se desinfectará cualquier equipo utilizado o manejado antes y después de que cada persona lo utilice. Los agentes desinfectantes serán examinados para su uso contra el SARS-CoV-2 utilizando los criterios de la Lista N de la EPA que se pueden encontrar en el siguiente sitio web:

<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2-covid-19>.

El entrenador de atletismo, el estudiante de entrenamiento atlético o el asistente estudiantil de entrenamiento atlético deberá lavarse las manos por un mínimo de 20 segundos con jabón y agua tibia o desinfectante para manos antes e inmediatamente después de la evaluación o provisión de tratamiento a un estudiante atleta. Las mesas y el equipo de tratamiento se desinfectarán inmediatamente después de que un atleta los use y antes de que los use otra persona. Las superficies de uso común (perillas y manijas de las puertas, interruptores de luz, equipo deportivo, etc.) se desinfectarán con frecuencia. No se utilizarán tratamientos como ultrasonidos, estimulación eléctrica, Game Ready, pistolas de masaje o almohadillas calientes.

## Tratamientos o vendajes antes del entrenamiento atlético, las prácticas o los juegos

Debido al distanciamiento social mínimo requerido de 10 pies, los tratamientos y las rehabilitaciones estarán limitados a apoyar el flujo del movimiento y las transiciones eficientes y para permitirles a todos los atletas la misma oportunidad de obtener cuidados. El entrenador de atletismo, el estudiante de entrenamiento atlético y los asistentes estudiantiles de entrenamiento atlético no están exentos de la inclusión en este límite. Algunos tratamientos pueden reubicarse en espacios al aire libre como la pista, el campo o el estacionamiento. En el caso de que un gran número de atletas necesiten evaluación, tratamiento o vendaje, el entrenador de atletismo instituirá una programación individual o de equipo por deporte.

Los vendajes previos a la práctica o evento se llevarán a cabo en la clínica de entrenamiento deportivo cuando esté disponible. En el caso de que haya personal de entrenamiento deportivo adicional disponible, se pueden establecer mesas adicionales en el exterior para ayudar en el tratamiento oportuno.

El uso de jacuzzis fríos o cubetas de hielo no estará disponible, excepto para la inmersión de emergencia de enfermedades relacionadas con el calor. En caso de que sea necesario sumergirse para un tratamiento de emergencia, la bañera de hidromasaje será desinfectada inmediatamente después de este tratamiento.

## Protección para el rostro

Si no ocurre una situación de emergencia que requiera que se descubra el rostro, el atleta y el entrenador deportivo deben usar el cubrebocas en todo momento durante la evaluación y los tratamientos debido a la probabilidad de que el distanciamiento social de 10 pies no sea posible en todo momento. Esto protege la salud y la seguridad tanto del atleta como del entrenador deportivo.

## Plan de preparación ante la COVID-19

Las Escuelas públicas del Condado de Frederick se comprometen a proporcionar un entorno de capacitación seguro y saludable para todos los estudiantes atletas, participantes extracurriculares, entrenadores y asesores. Para garantizar que tengamos un ambiente de entrenamiento seguro y saludable, hemos desarrollado el siguiente Plan de preparación ante la COVID-19 en respuesta a la pandemia por la COVID-19. Los entrenadores y asesores son responsables de implementar este plan. Nuestro objetivo es mitigar el potencial de transmisión de la COVID-19 en nuestras escuelas, lugares de trabajo y comunidades y eso requiere una cooperación total entre nuestros estudiantes y el personal. Solo a través de este esfuerzo cooperativo podemos establecer y mantener la seguridad y la salud de nuestros estudiantes, el personal y la comunidad y gradualmente volver a la participación plena.

Los entrenadores, asesores y participantes son responsables de implementar y cumplir con todos los aspectos de este Plan de preparación ante la COVID-19. Los miembros del personal tienen todo nuestro apoyo para hacer cumplir las disposiciones de esta política.

Nuestro personal y los estudiantes son nuestros recursos más importantes. Nos esforzamos por apoyar la seguridad y la salud de la escuela y la comunidad local. Nuestro Plan de preparación ante la COVID-19 sigue las pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y la Liga de Escuelas Secundarias de Virginia (VHSL) relacionadas con la COVID-19 y aborda lo siguiente:

- protocolo de higiene y respiratorio;
- controles de ingeniería y administración para el distanciamiento social;
- limpieza, desinfección, descontaminación y ventilación;
- identificación rápida y aislamiento de personas enfermas;
- comunicaciones y capacitaciones a los entrenadores y estudiantes atletas;
- gestión y supervisión necesarias para asegurar la implementación efectiva del plan.

**Higiene:**

- Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos o use desinfectante para manos, especialmente después de tocar elementos o superficies de uso frecuente.
- Evite tocarse el rostro.
- Estornude o tosa en un pañuelo de papel o en el interior del codo.
- Desinfecte los artículos y superficies de uso frecuente tanto como sea posible.
- Considere firmemente el uso de protección para el rostro mientras está en un espacio público, en especial cuando use el transporte público.

**Protocolo respiratorio:** Todo el personal deberá usar cubrebocas. Aunque no es obligatorio, se recomienda encarecidamente que todo el personal y los atletas usen cubrebocas cuando no participen en las actividades. A los entrenadores y estudiantes atletas se les indica que se cubran la boca y la nariz con la manga al toser o estornudar y que eviten tocarse el rostro, especialmente la boca, la nariz y los ojos.

**Distanciamiento social:** Se implementará y se mantendrá el distanciamiento social de diez pies entre los entrenadores y los estudiantes atletas durante las sesiones de entrenamiento o los ejercicios a través de los siguientes controles de ingeniería y administrativos:

- Los grupos de ejercicios se limitarán a no más de nueve atletas y un entrenador.
- No se permitirán más de cinco grupos de ejercicios por campo o área al aire libre.
- Los grupos permanecerán en su cuadrante asignado del campo.
- Los miembros de los grupos, incluido el cuerpo técnico, no cambiarán.
- La hora de inicio de las sesiones se alternará para limitar el número de personas que entran y salen de las sesiones de entrenamiento en un momento dado.
- Cada equipo se estacionará en diferentes áreas del estacionamiento para evitar que se entrecrucen.
- Los entrenadores se reunirán con los atletas en el vehículo del atleta para realizar una examinación previa.
- Si se les permite participar, los atletas se presentarán directamente en el lugar de entrenamiento. Al final de los entrenamientos, los entrenadores acompañarán a los grupos de entrenamiento de regreso al estacionamiento.
- Los atletas deberán abandonar los terrenos de la escuela inmediatamente después de completar los entrenamientos.

**Agua e hidratación:** Los estudiantes atletas deben traer sus propias botellas de agua cargadas de antemano. No se permitirá compartir las botellas de agua. Antes de la Fase 3, no se proporcionarán estaciones de agua para rellenar botellas.

**Vestuarios:** El acceso a los vestuarios no está permitido. Los atletas deben llegar al campus vestidos adecuadamente para participar. Se recomienda a los atletas que se duchen en casa lo antes posible después de la práctica.

**Baños:** Los baños estarán disponibles en los campos, pero su uso debe minimizarse tanto como sea posible. Los estudiantes atletas no podrán ingresar a los edificios escolares para usar los baños. No está permitido el acceso a los vestuarios.

**Desinfección y saneamiento:** La mitigación y prevención de la COVID-19 es de suma importancia.

Los procedimientos adecuados de desinfección y saneamiento deben aplicarse y seguirse estrictamente. Se desinfectará cualquier equipo utilizado o manejado antes y después de que cada persona lo utilice. Los agentes desinfectantes serán examinados para su uso contra el SARS-CoV-2 utilizando los criterios de la Lista N de la EPA que se pueden encontrar en el siguiente sitio web:

<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2-covid-19>. El tiempo entre grupos será de al menos 15 minutos para permitir la desinfección adecuada de los equipos. Los procedimientos adecuados de desinfección y saneamiento incluirán, entre otros:

- Lavado de manos
  - Con agua tibia y jabón durante 20 segundos como mínimo
  - Con desinfectante de manos cuando no haya agua ni jabón disponibles
- El entrenador de atletismo evaluará y vendará todas las heridas en la piel
- Desinfección de equipos
  - Se proporcionarán materiales e instrucciones a los entrenadores sobre cómo desinfectar adecuadamente cualquier equipo deportivo que se haya compartido
- Limpieza frecuente de las superficies de uso común
  - Perillas y manijas de las puertas, interruptores de luz, equipo deportivo.
- Limpieza frecuente de las áreas de uso común
  - Baños, vestuarios, etc.
- Otros procedimientos y necesidades determinados por el entrenador de atletismo, la administración atlética, la escuela o la administración de FCPS, o por la orientación de los CDC, el VDH o la VHSL

**Comunicaciones y entrenamiento:** Este Plan de preparación ante la COVID-19 se comunicará verbalmente y en línea a todos los entrenadores y a todos los estudiantes atletas antes que participen. Se puede proporcionar capacitación sobre la seguridad obligatoria y, si es necesario, se garantizará antes de la participación. Se mantendrán las comunicaciones y las capacitaciones adicionales durante la sesión de entrenamiento cuando sea necesario. Los entrenadores deben supervisar la efectividad y las consideraciones de seguridad a lo largo de cada sesión. Los entrenadores y estudiantes atletas deben trabajar juntos con estas pautas y programar y actualizar el entrenamiento según sea necesario para garantizar la seguridad. Se aceptarán sugerencias y comentarios a medida que progrese y evolucionemos juntos. Este Plan de preparación ante la COVID-19 se actualizará según sea necesario. Este plan cambiará a medida que el estado, la VHSL y los CDC cambien sus pautas, políticas y procedimientos.

**Informe por enfermedad:** En el caso de una infección confirmada de SARS-CoV-2, el coordinador de actividades estudiantiles notificará a los participantes del evento, al personal y a la administración de una posible exposición. Se retirarán al atleta y aquellas personas en el grupo de cualquier actividad del equipo por un período de dos semanas. Todos los padres de dichos atletas serán notificados de inmediato.

#### **Expectativas para los atletas**

- Llegar a la hora especificada.
- Estar listo y vestido para las actividades.
- Mantener el distanciamiento social en todo momento.
- Coordinar sus necesidades de transporte de manera efectiva para garantizar que no se pierda el tiempo.
- Materiales personales necesarios:
  - teléfono;
  - botella/jarro de agua (etiquetada con el nombre del atleta);
  - protección para el rostro;
  - una toalla personal grande;
  - ropa necesaria, zapatos, entre otros.

El incumplimiento al seguir y respetar las pautas y expectativas ponen a otros en riesgo y puede resultar en la revocación de los privilegios.



## Otras consideraciones

- Amplia disponibilidad de desinfectante para manos en concursos y prácticas. Los participantes, entrenadores y funcionarios deben lavarse las manos con frecuencia.
- Se debe limpiar la pelota y el equipo con frecuencia.
- No debe haber apretones de manos previos o posteriores al juego, ni choques de manos o saludos de puño.
- Los funcionarios y los voluntarios deben tener la opción de usar protección para el rostro (pueden usar objetos para hacer ruido en lugar de silbatos).

## Referencias

- Comité Asesor de Medicina Deportiva de la Federación Nacional de Asociaciones de Escuelas Secundarias Estatales (19 de mayo de 2020). *Guidance for Opening Up High School Athletics and Activities (Orientación para la apertura de actividades y atletismo en la escuela secundaria)*. <https://www.nfhs.org/media/3812287/2020-nfhs-guidance-for-opening-up-high-school-athletics-and-activities-nfhs-smac-may-15-2020-final.pdf>. Consultado el 20 de mayo de 2020.
- Comité Olímpico y Paralímpico de los Estados Unidos, Medicina deportiva (2020). *Return to Training Considerations Post-COVID-19 (Consideraciones para volver a los entrenamientos después de la COVID-19)*. <https://www.teamusa.org/coronavirus>. Consultado el 5 de junio de 2020.
- Departamento de Educación de Virginia (9 de junio de 2020). *Phase Guidance for Virginia Schools (Orientación de las fases para las escuelas de Virginia)*. <https://www.governor.virginia.gov/media/governorvirginiagov/governor-of-virginia/pdf/Final-Phase-Guidance-for-Virginia-Schools-6.9.20.pdf>. Consultado el 12 de junio de 2020.
- Departamento de Salud de Virginia (2020). *Safer at Home: Phase 2: Guidance for All Business Sectors (Más seguro en casa: Fase 2: orientación para todos los sectores empresariales)*. <https://www.governor.virginia.gov/media/governorvirginiagov/governor-of-virginia/pdf/Virginia-Forward-Phase-Two-Guidelines.pdf>. Consultado el 10 de junio de 2020.
- Liga de Escuelas Secundarias de Virginia (19 de junio de 2020). *VHSL Guidelines for Reopening Sports/Activities (Pautas de la VHSL para la reapertura de deportes y actividades)*. <https://www.vhsl.org/covid-19-news-release/>. Consultado el 19 de junio de 2020.
- Liga de Escuelas Secundarias de Virginia (11 de junio de 2020). *VHSL Reinstates Out of Season Practice Activities (La VHSL restablece las actividades de práctica fuera de temporada)*. <https://www.vhsl.org/covid-19-news-release/>. Consultado el 19 de junio de 2020.



## Apéndice B

### Progresión de las fases de las actividades deportivas específicas

	Fase 1	Fase 2	Fase 3
<b>Limpieza de las instalaciones</b>	No se permiten las actividades de atletismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El equipo compartido será desinfectado después de cada uso.</li> <li>• Los objetos y áreas de alto uso y movimiento se limpiarán cada dos horas.</li> <li>• Las superficies duras se limpiarán y desinfectarán antes de que un individuo o grupo ingrese a la instalación.</li> <li>• El equipo de pesas se limpiará completamente antes y después de que lo use una persona.</li> <li>• Las personas se lavarán las manos con jabón y agua tibia durante 20 segundos o usarán desinfectante para manos que contenga un mínimo de 60 % de alcohol antes tocar cualquier superficie u objeto o de participar en los entrenamientos.</li> <li>• El desinfectante para manos o el jabón y el agua estarán disponibles para las personas en las entradas/salidas y cuando se trasladen de un lugar a otro.</li> <li>• Se debe usar la ropa o los zapatos apropiados en todo momento para minimizar la transferencia de sudor a los equipos o superficies.</li> <li>• Cualquier equipo con espuma expuesta debe ser cubierto y desinfectado. Si el equipo no puede ser desinfectado completamente no se utilizará.</li> <li>• Se anima a los estudiantes a que se duchen y laven su ropa de entrenamiento inmediatamente después de regresar a casa.</li> </ul>	A ser determinado
<b>Estrategias de entrada y salida</b>	No se permiten las actividades de atletismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los tiempos de inicio y finalización de los entrenamientos deben ser alternados y separados, se asignarán entradas y salidas para limitar el cruce y el contacto entre las personas. La señalización de los CDC debe publicarse en las entradas y en las salidas.</li> </ul>	A ser determinado

	Fase 1	Fase 2	Fase 3
<b>Limitaciones de las reuniones</b>	<b>No se permiten las actividades de atletismo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las personas deben mantener 10 pies de distancia física en todo momento durante todas las actividades.</li> <li>• No se permiten espectadores durante las prácticas.</li> <li>• Las actividades en los interiores se limitan a la carga de ocupación menor del 30 % de la habitación en la que se realiza la actividad o a 50 personas. Esto incluye a los atletas, entrenadores, el personal de apoyo, etc.</li> <li>• Las actividades en los interiores no puede exceder la carga de ocupación menor del 50% del lugar o 50 personas. Esto incluye a los atletas, los ntrenadores, el personal de apoyo, etc.</li> <li>• Los entrenamientos se llevarán a cabo en grupos de cinco a diez estudiantes y entrenadores y los mismos estudiantes y entrenadores harán ejercicio juntos semanalmente para limitar la exposición general. Se pueden utilizar grupos más pequeños para el entrenamiento con pesas.</li> </ul>	A ser determinado
<b>Examinación previa al entrenamiento</b>	No se permiten las actividades ni el atletismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se examinará al personal y a los estudiantes diariamente. Se seguirá el protocolo para cualquier persona que presente síntomas positivos. Consulte el Apéndice A para ver el registro de examinación previa a las actividades.</li> <li>• Las personas vulnerables no deben supervisar ni participar en los entrenamientos durante la Fase 2.</li> </ul>	A determinar

	Fase 1	Fase 2	Fase 3
<b>Protección para el rostro</b>	No se permiten las actividades ni el atletismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La protección para el rostro de tela se considera aceptable.</li> <li>• Todos los estudiantes deben usar protección para el rostro cuando no sea posible el distanciamiento físico.</li> <li>• Todos los entrenadores, funcionarios y otro personal de la competición deben usar protección para el rostro de tela en todo momento y se les recomienda usarla siempre que no sea posible el distanciamiento físico. Las personas con alguna afección de salud identificada pueden estar exentas de la política de protección para el rostro.</li> <li>• La Orden Ejecutiva 63 permite la exención de la protección para el rostro cuando las personas hacen ejercicio o usan equipos de ejercicio.</li> <li>• Los escudos de plástico de una pieza que cubren todo el rostro no están permitidos durante la participación debido al riesgo de lesiones involuntarias a la persona que usa el escudo y demás riesgos.</li> <li>• La protección para el rostro debe lavarse diariamente.</li> <li>• Debe lavarse las manos después de tocar o ajustar la protección para el rostro.</li> </ul>	A determinar

	Fase 1	Fase 2	Fase 3
<b>Prácticas de higiene</b>	No se permiten las actividades ni el atletismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las personas deberán lavarse las manos durante un mínimo de 20 segundos con agua tibia y jabón o usar desinfectante para manos que contenga al menos un 60 % de alcohol antes de tocar cualquier superficie o participar en los entrenamientos.</li> <li>Estornude o tosa en un pañuelo de papel o en el interior del codo. Evite tocarse el rostro.</li> <li>Desinfecte los elementos y las superficies de uso frecuente cada dos horas o después de cada uso de cualquier equipo compartido.</li> <li>Considere firmemente el uso de protección para el rostro mientras está en un espacio público, en especial cuando use el transporte público.</li> <li>Se debe alentar a los estudiantes a que se duchen y laven su ropa de entrenamiento inmediatamente al regresar a casa.</li> </ul>	A determinar
<b>Hidratación y alimentos</b>	No se permiten las actividades ni el atletismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todos los estudiantes deben traer sus propias botellas de agua.</li> <li>Las botellas de agua no deben compartirse. La comida no debe compartirse.</li> <li>Las estaciones de hidratación (bebederos, fuentes de agua, etc.) no deben usarse.</li> </ul>	A determinar
<b>Viajes</b>	No se permiten las actividades ni el atletismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permanezca en el lugar y evite viajar por el condado cuando sea posible.</li> </ul>	A determinar
<b>Vestuarios e instalaciones de entrenamiento atletico</b>	No se permiten las actividades ni el atletismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Debe haber un mínimo de 10 pies entre cada persona en todo momento</li> <li>Las duchas no deben usarse en las escuelas. Anime a los atletas a ducharse y cambiarse de ropa inmediatamente después de regresar a casa.</li> <li>Las instalaciones de entrenamiento atlético estarán disponibles y cumplirán con la limpieza, los límites de ocupación y el distanciamiento físico aplicables.</li> </ul>	A determinar

	Fase 1	Fase 2	Fase 3
<b>Salas de pesas</b>	No se permiten las actividades ni el atletismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El equipo de pesas debe limpiarse a fondo antes y después de que una persona use el equipo.</li> <li>• Los levantamientos máximos deben estar limitados y las máquinas de musculación deben usarse para sentadillas y ejercicios de fuerza en banco.</li> <li>• Los ejercicios deben ser individuales. Si se necesita un observador, debe pararse en cada extremo de la barra.</li> <li>• El equipo debe desinfectarse después de cada uso.</li> </ul>	A determinar
<b>Actividad física y equipo atletico</b>	No se permiten las actividades ni el atletismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se deben compartir los equipos deportivos (las toallas, la ropa, los zapatos o el equipo deportivo específico) entre los estudiantes.</li> <li>• La persona debe lavar la ropa y las toallas después de cada entrenamiento.</li> <li>• Se permiten los simulacros que requieran el uso de equipo, pero debe limpiarse antes de que lo use otra persona. Todo el equipo debe desinfectarse nuevamente entre el uso de los grupos.</li> <li>• No debe permitirse el contacto físico como chocar los cinco, los saludos de puño o los abrazos.</li> </ul>	A determinar
<b>Descripcion de la actividad general</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se hace hincapié en el desarrollo de las habilidades individuales y en los ejercicios. Se recuerda a los individuos que deben mantener un distanciamiento físico, no hacer contacto con otros y no compartir el equipo.</li> </ul>	
<b>Actividades de menor riesgo de infeccion</b>	Actividades que puedan llevarse a cabo con distanciamiento físico o individualmente sin compartir el equipo o sin tener que limpiar el equipo entre los usos por parte de los competidores.		
<b>Modalidad "A campo traviesa"</b>	No se permiten las actividades ni el atletismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los corredores deben mantener al menos 10 pies de distancia entre los demás.</li> <li>• No deben agruparse (en los comienzos o al final).</li> </ul>	A determinar

	Fase 1	Fase 2	Fase 3
<b>Atletismo</b>	No se permiten las actividades ni el atletismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los corredores deben mantener al menos 10 pies de distancia entre los demás.</li> <li>No deben agruparse (en los comienzos o al final).</li> <li>No se deben compartir los equipos ni los implementos.</li> <li>El equipo acolchado debe limpiarse después de cada uso.</li> </ul>	A determinar
<b>Natación</b>	No se permiten las actividades ni el atletismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durante la carrera de relevos se debe mantener la distancia física.</li> </ul>	A determinar
<b>Golf</b>	No se permiten las actividades ni el atletismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se debe mantener la distancia física de 10 pies.</li> </ul>	A determinar
<b>Tenis</b>	No se permiten las actividades ni el atletismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se permite el acondicionamiento, los simulacros individuales, las voleas de pared y los servicios.</li> <li>No se deben compartir las pelotas</li> <li>Cada jugador puede usar su propia lata de pelotas para servir y usar su raqueta para pasar otras pelotas (solo individuales).</li> <li>El uso de la máquina de pelotas está limitado solo a individuos.</li> <li>Se deben limpiar las raquetas, las pelotas de tenis y el equipo después de cada uso.</li> </ul>	A determinar
<b>Descripcion de la actividad general</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Se hace hincapié en el desarrollo de las habilidades individuales y en los ejercicios. Se recuerda a los individuos que deben mantener un distanciamiento físico, no hacer contacto con otros y no compartir el equipo.</li> </ul>	
<b>Actividades de riesgo de infección moderado</b>	<p>Actividades que involucran contacto cercano y sostenido, pero con el equipo de protección en el lugar que puede reducir la probabilidad de transmisión de partículas respiratorias entre los participantes O contacto cercano intermitente O deportes grupales O deportes que usan equipos que no se pueden limpiar antes de ser utilizado por otro participante.</p> <p>Nota: El vóleybol, el béisbol, el sóftbol y la gimnasia podrían considerarse "actividades de menor riesgo de infección" con la limpieza adecuada del equipo y el uso de protección para el rostro por parte de los participantes.</p>		
<b>Vóleybol</b>	No se permiten las actividades ni el atletismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se permiten los ejercicios de acondicionamiento y manejo de pelota individual si cada jugador tiene su propia pelota.</li> <li>Un jugador no debe usar una pelota de vóleybol que otros toquen o golpeen de ninguna manera.</li> </ul>	A determinar



	Fase 1	Fase 2	Fase 3
<b>Fútbol</b>	No se permiten las actividades ni el atletismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se permiten los ejercicios de acondicionamiento y de habilidad con la pelota individuales si cada jugador tiene su propia pelota.</li> <li>• Solo uso de los pies (ni cabeza o uso de manos).</li> <li>• Sin contacto.</li> </ul>	A determinar
<b>Béisbol</b>	No se permiten las actividades ni el atletismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se permite el trabajo de acondicionamiento y de bateo.</li> <li>• Se permite a un jugador batear en jaulas y las prácticas de lanzado y bateo sin receptor.</li> <li>• No compartir guantes, bates ni equipos.</li> <li>• No tirarle la pelota de béisbol a otro jugador.</li> <li>• Las pelotas deben recogerse y limpiarse individualmente antes de que otro atleta las use.</li> </ul>	A determinar
<b>Sóftbol</b>	No se permiten las actividades ni el atletismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se permite el trabajo de acondicionamiento y de bateo.</li> <li>• Se permite a un jugador batear en jaulas y las prácticas de lanzado y bateo sin receptor.</li> <li>• No compartir guantes, bates ni equipos.</li> <li>• No tirarle la pelota de béisbol a otro jugador.</li> <li>• Las pelotas deben recogerse y limpiarse individualmente antes de que otro atleta las use.</li> </ul>	A determinar
<b>Baloncesto</b>	No se permiten las actividades ni el atletismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se permiten los ejercicios de acondicionamiento e individuales de habilidad con la pelota.</li> <li>• Sin contacto ni intercambio de pelotas.</li> <li>• Un jugador puede tirar una pelota, pero no se permite practicar ni pasarse la pelota de baloncesto entre varios jugadores.</li> </ul>	A determinar
<b>Descripción general de la actividad</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se enfatizan el desarrollo de habilidades individuales y los entrenamientos. Se recuerda a los individuos que deben mantener un distanciamiento físico, no hacer contacto con otros y no compartir el equipo.</li> </ul>	
<b>Actividades de riesgo de infección alto</b>	Actividades que involucran contacto cercano y sostenido entre los participantes, falta de barreras protectoras importantes y alta probabilidad de que las partículas respiratorias se transmitan entre los participantes.		

	Fase 1	Fase 2	Fase 3
<b>Fútbol americano</b>	No se permiten las actividades ni el atletismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se permiten los ejercicios de acondicionamiento e individuales.</li> <li>• Los jugadores no pueden entregar o pasar una pelota a otras personas.</li> <li>• No debe haber contacto con otros jugadores.</li> <li>• No se pueden compartir rollos, protectores ni chalecos de tacles.</li> <li>• Se prohíbe el equipo de protección.</li> <li>• Se debe mantener un mínimo de 10 pies de distancia física entre las personas.</li> </ul>	A determinar
<b>Lucha libre</b>	No se permiten las actividades ni el atletismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se permite el acondicionamiento, la destreza y la práctica y la práctica ante el espejo si las personas no hacen contacto y pueden mantener un mínimo de 10 pies entre ellos.</li> </ul>	A determinar
<b>Competición de porristas</b>	No se permiten las actividades ni el atletismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El acondicionamiento, los vítores, los saltos, la danza, las volteretas sin contacto, el trabajo de técnica y coreografía individual están permitidos si los individuos son capaces de mantener un mínimo de 10 pies de distancia física entre ellos.</li> </ul>	A determinar
<b>Consideraciones para los eventos</b>	No se permiten las actividades ni el atletismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se permiten espectadores.</li> <li>• Los eventos están permitidos si todos los asistentes (participantes, entrenadores, etc.) pueden mantener al menos 10 pies de distancia física.</li> <li>• Eventos en el interior: El número total de asistentes (participantes, entrenadores, etc.) no puede exceder la carga de ocupación menor del 30 % de la sala en la que se realiza la actividad o de 50 personas.</li> <li>• Eventos al aire libre: El número total de asistentes (participantes, entrenadores, etc.) no puede exceder la menor de las siguientes cifras: el 50 % de ocupación del recinto o 50 personas.</li> </ul>	A determinar

	Fase 1	Fase 2	Fase 3
<b>Banda y coro</b>	No se permiten las actividades.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se deben compartir los instrumentos u otros equipos.</li> <li>• Un máximo de 50 personas en un espacio grande o al aire libre, es decir, auditorio o gimnasio.</li> <li>• Grupos de no más de 10 participantes. Los grupos deben permanecer constantes, sin mezclarse.</li> <li>• Debe haber una cantidad de estudiantes permitidos en el interior en las aulas TBA según las pautas de FCPS.</li> <li>• Mantener 10 pies de espacio entre las personas.</li> <li>• No debe haber contacto físico.</li> </ul>	A determinar
<b>Otras actividades extracurriculares</b>	No se permiten las actividades.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se deben compartir suministros, equipos, etc.</li> <li>• Un máximo de 50 personas en un espacio grande o al aire libre, es decir, auditorio o gimnasio.</li> <li>• Grupos de no más de 10 participantes. Los grupos deben permanecer constantes, sin mezclarse.</li> <li>• Debe haber una cantidad de estudiantes permitidos en el interior en las aulas TBA según las pautas de FCPS.</li> <li>• Mantener 10 pies de espacio entre las personas.</li> <li>• No debe haber contacto físico.</li> </ul>	