Directrices de MÁS SEGUROS EN CASA

Recomendaciones para la participación en actividades deportivas

26 de agosto de 2020

La participación en actividades deportivas y recreativas durante el año es crucial para nuestra salud física y mental y nos proporciona beneficios, sin importar la edad. En la actualidad los deportes organizados se permiten siempre y cuando se cumplan las directrices sobre recreación personal (que incluyen las directrices para los deportes recreativos organizados) del Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado. Tenga en cuenta que pueden existir otros requisitos para tipos específicos de actividades deportivas (por ej. mascarillas, eventos en el interior/al aire libre). Las organizaciones deportivas deben adoptar protocolos uniformes para los jugadores, entrenadores y espectadores.

Mientras los deportes y la recreación son importantes, son también actividades de alto riesgo para la posible propagación de la COVID-19 y deben tomarse precauciones adicionales. Poco se sabe sobre los efectos a largo plazo de la COVID-19, incluso para los deportistas que no muestran síntomas. La salud de los participantes debe evaluarse y la decisión de participar en actividades deportivas debe tomarse tras una cuidadosa valoración con el equipo médico y la familia de la persona.

Evite los deportes de contacto.
No se recomienda practicar deportes en los que los deportistas estén a menos de 6 pies de distancia entre sí, debido al riesgo de exposición y propagación de la COVID-19. Considere organizar campamentos de entrenamiento de destrezas individuales en lugar de competiciones.

Reduzca el contacto de persona a persona.
Si la competencia continúa, considere adoptar medidas para reducir el nivel de contacto directo de persona a persona durante la participación.

- Esto puede incluir, por ejemplo, reducir el tamaño del equipo (5 contra 5, en lugar de 11 contra 11) o cambiar el juego para reducir el contacto (por ej. fútbol de bandera en lugar de placaje).
- Todos los deportistas mayores de 10 años deben usar mascarillas tanto en el interior como al aire libre, si no puede o no va a mantenerse la distancia de 6 pies.
- Considere tomar la temperatura y controlar los síntomas de todas las personas relacionadas con el equipo deportivo.

Evite viajar a otras comunidades.
En la actualidad, se desalientan los viajes a otras comunidades por razones deportivas, incluso para practicar deportes que se considera que no tienen ningún contacto, como el golf y el campo a través. Si es necesario viajar, viaje solo para los campamentos de entrenamientos de destrezas individuales en lugar de para competencias dentro de otras comunidades. Los viajes aumentan el riesgo de la persona de contraer la COVID-19. Si viaja a otra comunidad, debe cumplir todas las directrices y restricciones locales sobre la COVID-19.

Se desalientan los torneos.

En virtud del decreto de Salud Pública “Más seguros en casa” 20-28, se permiten los torneos aunque se desalientan firmemente los torneos masivos que estimulan los viajes o una gran cantidad de equipos participantes diferentes. Todos los juegos y partidos deben cumplir las directrices estatales para los deportes recreativos organizados, y el funcionamiento del torneo debe observar todas las directrices estatales para eventos al aire libre o eventos en el interior.

- Todos los jugadores, entrenadores y espectadores se cuentan en la “capacidad” del evento, que se limita en función del espacio disponible.
- Los árbitros, jueces y el personal son responsables de hacer cumplir el decreto de salud pública y no están contabilizados en la “capacidad” del evento.
- Se desalienta firmemente la presencia de espectadores.
- El número total de partidos disputados por cada equipo deberá reducirse, a fin de disminuir el contacto y la propagación del virus.
- Deberá controlarse cuidadosamente el movimiento y la distancia social.
- Considere prohibir la participación de deportistas que viajen de lugares con altas tasas de nuevos casos de COVID-19. El mapa de riesgo de la COVID-19 elaborado por Harvard puede ser útil para determinar las zonas de gran propagación: https://globalepidemics.org/key-metrics-for-covid-suppression/

El uso de las mascarillas es obligatorio.
Todos los deportistas que tengan 11 años de edad o más deberán usar la mascarilla en todo momento cuando estén en el interior. Su uso se recomienda firmemente para los deportistas de más de 3 años. Cuando estén al aire libre, todos los deportistas que tengan 11 años de edad o más deberán usar la mascarilla cuando no puedan mantener la distancia de 6 pies durante la práctica, el juego y la competencia activa. Se alienta firmemente a los deportistas de entre 3 y 10 años de edad a usar la mascarilla también al aire libre. Además, todos los entrenadores, árbitros, jueces y espectadores o todas las personas que estén en el juego, partido o torneo, deberán usar mascarilla. Si, debido al uso de las mascarillas, el equipo de seguridad deja de funcionar, las mascarillas se podrán quitar mientras se esté usando el equipo de seguridad.

Los deportistas que no pueden tolerar un cubrebocas por razones médicas no deben participar.
Las mascarillas ayudan a evitar que la persona que las usa transmita la COVID-19 a los demás. Para proteger su propia salud y reducir la propagación de la COVID-19 a otras personas, y en consonancia con las directrices sobre derechos civiles del gobernador Polis, los deportistas que no puedan tolerar un cubrebocas por razones médicas no deben participar en ningún deporte presencial.

Los espectadores deben permanecer en sus hogares.
Los deportes juveniles deben realizarse con pocos espectadores o con ninguno, y en los eventos deportivos para adultos no debe haber ningún espectador. Los espectadores deberán cumplir también el decreto estatal sobre el uso de mascarillas, así como todos los decretos pertinentes sobre el uso de mascarillas vigentes en la municipalidad en la que tenga lugar el evento deportivo. El organizador será el responsable de garantizar el cumplimiento de todas las directrices por parte de los espectadores. Para los deportes juveniles considere:

- Establecer una póliza que limite el número de adultos y explique las expectativas sobre la asistencia.
- Rotar a los espectadores que asistan y ofrecer una opción de transmisión virtual.
- Espaciar a los espectadores alrededor del campo o cancha para garantizar la distancia mínima de 6 pies de otras personas ajenas al hogar.
- Clausurar las gradas y pedir a los espectadores que lleven sus propias sillas.

Se exige una cuarentena de 14 días si cualquier persona relacionada con el equipo da positivo a la prueba de la COVID-19.
Sobre la base de la naturaleza sumamente contagiosa de la COVID-19 y el riesgo que presentan los deportes y las reuniones de personas, aun cuando se adopten prácticas para prevenir la infección, si un entrenador, padre o madre, ayudante, alumno, o cualquier persona relacionada con el equipo tiene un resultado positivo en la prueba de la COVID-19:

- La persona enferma deberá aislarse durante 10 días.
- El equipo entero deberá realizar una cuarentena durante 14 días, sin importar los resultados negativos de la prueba.
- El equipo deberá suspender todas las prácticas y la preparación durante el período de cuarentena de 14 días.
- Si se determina que dos o más personas tienen un resultado positivo dentro del mismo período de 14 días, el equipo deberá suspender inmediatamente todas las actividades hasta consultar a los investigadores sobre enfermedades de Salud Pública del condado de Boulder.

Organización de las prácticas, juegos o torneos.

Considere lo siguiente como ayuda para decidir si debe o no organizar un evento deportivo. Deben cumplirse las directrices sobre recreación personal del estado.

- **La edad de los jugadores:** ¿Entenderán las reglas nuevas? (por ej. no chocar los cinco, no abrazarse, no darse la mano, etc.).
- **Lugar:** ¿Es en el interior o en el exterior? Las actividades en el interior pueden suponer un riesgo más grande de exposición o propagación. ¿Permite mantener la distancia social de forma adecuada?
- **Propagación comunitaria:** ¿En qué fase ("permanecer en el hogar", "más seguros en casa", etc.) está actualmente el condado de Boulder? ¿Existen otras restricciones sobre las reuniones masivas que deben tenerse en cuenta?
- **Proximidad entre los deportistas y tiempo que pasan juntos:** ¿Los jugadores van a estar a una distancia de menos de 6 pies entre sí o de los miembros del equipo contrario para participar en esta actividad durante más de 15 minutos? (La transmisión ocurre durante el contacto cercano, que se define como estar a menos de 6 pies de distancia durante 15 minutos o más). ¿El equipo contrario cumple las directrices de salud pública? ¿Cuál es el estado de salud de todos los jugadores participantes? ¿Los jugadores mantendrán un contacto cercano durante más de 15 minutos?
- **Proximidad de los deportistas cuando no están participando activamente en la actividad:** ¿Los deportistas podrán mantener la distancia de 6 pies en el banquillo, en los laterales, en el estacionamiento, etc.? Se desalientan firmemente los refrigerios y las reuniones fuera de la actividad física, ya que podrían aumentar el riesgo de exposición o propagación.
- **Compartir equipos:** ¿Los deportistas necesitarán compartir equipos? (por ejemplo, pelotas, guantes, equipos). En ese caso, ¿cómo se limpiará el equipo entre uso y uso?
- **Deportistas de alto riesgo:** ¿Alguno de sus participantes pertenece a una categoría de alto riesgo? ¿Cómo se realizarán las adaptaciones para permitirles participar con sus equipos? Los deportistas exentos del decreto que obliga a usar mascarilla no deben participar en las actividades deportivas.
- **La capacidad de su organización:**
    - ¿Puede reunir información de contacto de todos los participantes incluidos los espectadores? Si ocurre un caso de COVID-19, los funcionarios de salud requerirán esta información de forma rápida y precisa. Considere utilizar una hoja de registro con detección de síntomas para todos los participantes.

- ¿Puede controlar los movimientos y el uso de la máscara de todas las personas que asistirán y supervisarlas continuamente?
- ¿Puede suministrar instalaciones para el lavado de manos y/o desinfectante de manos a todos los participantes?
- ¿Tiene la capacidad para mantener una buena comunicación con todos los participantes?
- ¿Está en condiciones de examinar a todos los jugadores para detectar síntomas antes de la participación?

Si a su organización le preocupa el riesgo de cualquiera de los puntos anteriores, considere ofrecer alternativas al juego competitivo. Esto puede incluir campamentos de destrezas individuales, confrontaciones solo dentro del equipo, cambiar el tipo de juego (por ej. fútbol de bandera en lugar de placaje), reducir el tamaño de los equipos que compiten (por ej. 5 contra 5, en lugar de 11 contra 11).

Los enlaces y las directrices se mencionan en este documento:

- Decreto de Salud Pública 20-28
- Directrices sobre recreación personal para los deportes organizados
- Directrices para los eventos en el interior
- Directrices para los eventos al aire libre
- Decreto de Colorado sobre el uso de mascarillas
- Decreto de Salud Pública del condado de Boulder (BCPH) sobre el uso de mascarillas
- Directrices sobre derechos civiles del gobernador Polis
- Cuándo y cómo aislarse y hacer cuarentena

Por favor, consulte las Consideraciones para deportes juveniles adicionales de los Centros para el Control de Enfermedades y la Asociación de Actividades de la Escuela Secundaria de Colorado (Colorado High School Activities Association) para informarse sobre los deportes en la escuela secundaria. Envíe un correo electrónico a healthinfo@bouldercounty.org si tiene alguna pregunta.