

COVID y Los Deportes Preguntas Frecuentes

Abril 9, 2021

Actualizaciones en letras inclinadas

Deportes Juveniles y Recreacionales de Adultos

- 1. ¿Se ofrecen recursos para que los distritos escolares puedan ofrecer pruebas a los atletas y entrenadores?**

Sí, CDPH ha proveído los recursos e información adicional para las pruebas por medio del [Equipo de Trabajo de Pruebas COVID-19](#).

- 2. ¿Quién es responsable de coleccionar los resultados de las pruebas de los atletas y entrenadores?**

Las organizaciones (ejemplo: Little League, AYSO) y los equipos tienen la responsabilidad de coleccionar los resultados de las pruebas.

- 3. ¿Quién es responsable de manejar la colección de resultados de pruebas?**

Las organizaciones y los equipos pueden designar a alguien a que colecciona y maneja los resultados de las pruebas.

- 4. ¿Qué hago si un atleta o entrenador tiene un resultado positivo?**

Para los equipos basados en las escuelas de K-12, por favor haga el reporte por medio de la persona de enlace de la escuela. Para otros equipos organizados, por favor llene este [Formulario de Ingreso](#)

- 5. ¿Qué tipo de resultados de pruebas pueden aceptar las organizaciones?**

Los resultados de las pruebas pueden ser enviados por correo electrónico, mensaje de texto o en papel. Los resultados necesitan tener comprobante de identidad adherido, como el nombre del atleta, fecha de nacimiento y número de teléfono.

- 6. ¿Por cuánto tiempo se deben archivar y mantener los resultados de las pruebas?**

Los resultados de las pruebas deben mantenerse por 2 semanas después del juego/competencia antes de que sean destruidos o borrados. El documento de registro de los resultados de pruebas se debe mantener hasta el final de la temporada.

7. ¿Deben estar disponibles los resultados de las pruebas antes O después de la competencia?

Los resultados de las pruebas deben estar disponibles 48 horas antes de la competencia para ser elegibles para competir. Es importante que los resultados de las pruebas se reciban antes de la competencia porque así se asegura que los atletas han tenido una reciente prueba negativa antes de competir. Permitir que los resultados sean entregados después de la competencia será contrario al propósito de las pruebas. Un atleta pudiera, sin saberlo, ser positivo y transmitir el virus a otros en la competencia y darse cuenta que dio positivo hasta después.

8. ¿Cuánto tiempo antes de la competencia se debe completar la prueba?

Las pruebas se pueden hacer 1 semana antes de la competencia para cumplir con los requisitos de pruebas y los resultados de esa prueba pueden usarse para cualquier competencia de esa semana. La prueba rápida de antígenos da los resultados el mismo día si el atleta necesita tener su resultado de prueba ese mismo día o al siguiente día. Las pruebas PCR pueden durar de 48-72 horas para dar los resultados, algunas veces más, dependiendo en la cantidad de pruebas que se han administrado. Entonces, la prueba PCR se debe hacer por lo menos cuatro días antes de la competencia para asegurar que los resultados se reciban a tiempo. Si no se reciben a tiempo los resultados de una prueba PCR, se pueden hacer la prueba rápida de antígenos para asegurar que los resultados se reciban dentro de 24 horas de la competencia.

9. ¿El comprobante de vacunación hace que un atleta sea exento del requisito de prueba?

No. Por ahora, los atletas, entrenadores, y personal deben recibir la prueba rutinariamente, aun si han recibido la vacuna. Esta guía puede cambiar.

10. ¿Los equipos, pueden participar en múltiples competencia por día?

Un equipo solo puede jugar con otro equipo dentro del mismo día.

11. ¿Pueden competir entre sí los equipos que se encuentran dentro del estado?

Se permiten las competencias, encuentros, carreras, o eventos similares solamente con los equipos que se encuentran dentro del estado. Se le debe notificar al Departamento de Salud local de cualquier competencia de "cross-country" que se lleve a cabo en su jurisdicción y se reserva el derecho bajo su propia discreción de no permitir que se lleve a cabo en cualquier momento dentro de su jurisdicción. Los equipos que participen en competencias "cross-country" seguirán las reglas más estrictas si los equipos participantes vienen de condados que pudieran tener umbrales de tasa de casos diferentes.

12. ¿Cuáles deportes están permitidos?

Está autorizado el acondicionamiento físico, la práctica, el desarrollo de habilidades, y el entrenamiento, los cuales se pueden llevarse a cabo al aire libre, manteniendo 6 pies de distanciamiento físico, y con grupos estables sin importar el nivel de casos o el equipo. El equipo de cualquier deporte, incluyendo los deportes en el interior, pueden regresar a competir y a la practica con contacto en cualquier tiempo (ejemplo, antes de lo se autoriza en este guía), si el equipo cumple con los requisitos adicionales impuestos en los deportes colegiales, especificados en el Guía para [Instituciones de Educación Avanzada](#) , con fecha del 30 de septiembre del 2020. Por favor vea la tabla abajo para determinar que deporte debe hacer la prueba bajo cada nivel.

13. ¿Se permiten porristas y baile en las orillas para deportes juveniles y la actividad recreacional?

Sí, los porristas en las orillas es considerado comparable a la competencia de porra como un deporte de contacto moderado, y como tal, debe seguir todos los requisitos de otros deportes al aire libre de contacto moderado.

14. ¿Están aprobados las bandas, líneas de tambores, coro y drama como actividades recreacionales juveniles que ahora se pueden practicar?

Si, las bandas, línea de tambores, coro y drama son considerados actividades juveniles de bajo contacto y deben de seguir todos los requisitos y recomendaciones relevantes.

Nivel Naranja: TC entre 1-3.9 por 100K. Prueba semanal (periódica/rutina) para todo lo que sea practique en el interior hasta que llegue al nivel en el que está permitido:

Nivel Extendido (morado) 1	Nivel Substantial (rojo) 2	Nivel Moderado (naranja) 3	Nivel Mínimo (amarillo) 4
<p>Deportes al aire libre contacto bajo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiro al arco • Bádminton (uno a uno) • Ciclismo • Bochas • “Cornhole” • “Cross Country” • Baile (sin contacto) • Golf con disco • Eventos ecuestres (incluyendo rodeos) que solo requieren un jinete a la vez • Esgrima • Golf • Patinaje de hielo y con ruedas (sin contacto) • Boliche de césped • Artes Marciales (sin contacto) • Programas de entrenamiento 	<p>Deportes al aire libre contacto moderado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bádminton (pares) • Béisbol • Porristas • “Dodgeball” • Hockey sobre césped • Gimnasia • “Kickball” • Lacrosse (niñas/mujeres) • “Pickleball” (pares) • “Softball” • Tenis (pares) • Voleibol 	<p>Deportes al aire libre alto contacto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Básquetbol • Futbol • Hockey sobre hielo • Lacrosse (niños/hombres) • Rugby • Remar (2 o más personas) • Futbol soccer • Polo acuático <p>Deportes de bajo contacto en el interior</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bádminton (uno a uno) • Boliche • “Curling” • Baile (sin contacto) • Gimnasia • Patinaje sobre hielo (individual) • Entrenamiento físico • “Pickleball” (uno a uno) • Natación • Tenis (uno a uno) 	<p>Deportes en el interior contacto moderado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bádminton (pares) • Porristas • Baile (contacto intermitente) • “Dodgeball” • “Kickball” • “Pickleball” (pares) • Raquetbol • “Squash” • Tenis (pares) • Voleibol <p>Deportes en el interior alto contacto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Básquetbol • Boxeo • Hockey sobre hielo • Patinaje sobre hielo (pares) • Artes marciales • Derby de rodillos • Futbol soccer • Polo Acuático

<p>físico (como yoga, Zumba, Tai chi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Pickleball" • Remar (con una persona) • Correr • Juego de tejo • Tiro al plato • Esquí y "Snowboarding" • Raquetas de nieve • Natación • Tenis (uno a uno) • Atletismo • Caminata y senderismo 		<ul style="list-style-type: none"> • Atletismo 	<ul style="list-style-type: none"> • Lucha
---	--	---	---

15. ¿Tendrán que dejar de competir los equipos si la tasa de casos en sus condados sube a más de 14 por 100,000?

Si se permite la reanudación de las actividades deportivas en un condado de conformidad con esta guía actualizada, no se requiere que la competencia cese si la tasa de casos ajustad del condado excede 14 por 100,00

16. ¿Se requieren las pruebas?

Las pruebas son requeridas para algunos deportes y fuertemente alentadas para otros. El futbol americano, rugby y polo acuático son deportes de alto contacto que lo más probable es que se jueguen sin mascara, con cercano, y contacto de cara a cara por más de 15 minutos, se requieren las pruebas cada semana para todos los participantes de edades de 13 y mayores y los entrenadores en los condados donde la tasa de casos esta entre 7 y 14 por 100,000. Para la

competencia, los resultados de las pruebas deben de estar disponibles dentro de 24 horas para poder jugar. VCPH fomenta fuertemente las pruebas cada semana si para los deportes de alto contacto al aire libre una vez que la tasa de casos en el condado baja debajo de 7. Los deportes de contacto moderado al aire libre, como el béisbol, porristas y softball, pueden jugarse en estos condados in el requisito de pruebas.

17. ¿Deben cumplir con el requisito de pruebas los equipos que tienen jugadores de varias edades?

Cuando la tasa de casos ajustada esta entre 7 y 14 por 100,000, se requieren las pruebas cada semana para los deportes de alto contacto para los participantes de 13 o mayores. Esto aplica al fútbol americano, rugby y polo acuático. Sin embargo, si más del 50% de los participantes del equipo son menores de 13 años, todos los participantes del equipo están exentos del requisito de prueba. Para esta excepción, la definición aplicable será más del 50% de toda la lista del equipo. Sin embargo, los entrenadores de estos equipos, aún deberán hacerse la prueba cada semana.

18. ¿Qué debe hacer un equipo en el que un atleta o entrenador sin síntomas da positivo con una prueba antígeno durante su prueba rutinaria de cada semana?

VCPH ha creado un árbol de decisión para ayudar a los equipos atléticos a saber qué hacer en estas situaciones. Este árbol de decisión lo puede encontrar en el sitio web de “Ventura County Recovers” – Árbol de Decisión de Pruebas Rutinarias COVID-19

19. ¿Pueden los atletas y entrenadores participar en más de un deporte a la vez?

Los atletas y entrenadores deben de considerar su equipo como un grupo y solo deben participar en un equipo durante la misma temporada o periodo de tiempo.

20. ¿Se le permite a cualquiera ver los deportes juveniles o recreacionales de adultos?

Para todos los deportes al aire libre juveniles y de adultos, se permiten los espectadores y observadores como se indica en Eventos en Vivo y Presentaciones con Asientos al Aire Libre. Los espectadores y observadores para los deportes en el interior están limitados a la observación de deportes juveniles (edad de 18 o menor) y además se limita a los miembros inmediatos dentro del hogar con el estricto propósito de una supervisión apropiada para la edad. Esta prohibición

deberá permanecer en efecto hasta que se publiquen y estén en efecto las Pautas para Eventos en Vivo y Presentaciones con Asientos en el Interior.

21. ¿La guía actualizada de marzo 4 de 2021 significa que los deportes juveniles en el interior pueden resumir inmediatamente?

No. Esta actualización no autoriza a que los deportes en el interior resuman así nomas. Los equipos pueden regresar a competir **solo** si han implementado y obedecido los requisitos rigurosos que se establecen para los equipos colegiales. Muy pocos de los equipos amateur y de preparatoria podrán cumplir con la guía colegial, que incluye requisitos de prueba sustancialmente más rigurosos, como el seguimiento de contacto y los protocolos específicos para el lugar. Para deportes en el interior puede revisar los requisitos en la Guía para Instituciones de Educación Avanzada (empezando en la página 27).

22. ¿Deben continuar con las pruebas los atletas y entrenadores que una vez dieron positivo al COVID-19?

Una vez que la persona tiene una prueba positiva, continuará dando positivo por 90 días sin ser contagiosos. Por esta razón, el VCPH sigue las pautas de los CDC de que las personas que han dado positivo al COVID-19 en el tiempo de 3 meses y se recuperan, ya no necesitan permanecer en cuarentena o volver a hacerse la prueba, siempre y cuando no desarrollen nuevos síntomas.

23. ¿Cuántos nadadores pueden nadar en cada línea durante las prácticas y encuentros?

Salud Publica del Condado de Ventura ha aprobado 2 nadadores por línea si la natación en al aire libre. Nadadores y entrenadores de natación pueden seguir las pautas de natación de EE.UU.

24. ¿Están excepto de usar máscara los bailarines cuando se presentan solos en el escenario?

La guía de CDPH indica que es fuertemente recomendable que los participantes usen cubre bocas durante los ensayos, acondicionamiento y durante la competencia, aun durante momentos de esfuerzo pesado. La guía para los deportes del AAP indica que no se debe utilizar coberturas de tela en la cara para competencias de porristas (vuelos acrobáticos) y de gimnasia (estando en diferentes aparatos), porque la cobertura puede atorarse en los objetos y convertirse en un peligro de asfixia o perjudicar accidentalmente la vista. VCPH recomienda

fuertemente los revestimientos faciales para los bailarines con la excepción en los instantes donde la rutina del bailarín incluye movidas acrobáticas o el uso de diferentes aparatos.

Deportes Colegiales:

1. ¿Los deportes colegiales deben seguir las mismas pautas que los deportes juveniles y recreacionales de adultos?

Las pautas de los deportes juveniles y recreacionales de adultos indican que: Esta guía no aplica a los deportes colegiales o profesionales; sin embargo, según el COVID-19 Guía de la Industria: Instituciones de la Educación Avanzada (IHE), “En la medida que las pautas del departamento de salud local imponga restricciones adicionales o requisitos más allá de este guía, que sean más estrictas que las pautas de NCAA, las instituciones de educación avanzada y los departamentos atléticos deben obedecer los requisitos más estrictos. Los departamentos de salud local pueden tener requisitos más estrictos a estas pautas y se deben de obedecer.” Los deportes colegiales deben de seguir las pautas de COVID-19 Guía de la Industria: Instituciones de Educación Avanzada <https://files.covid19.ca.gov/pdf/guidance-higher-education--en.pdf> . Las escuelas de grados K-12 deben de seguir la guía para los Deportes Juveniles y Recreacionales de Adultos.

2. ¿Qué tipo de pruebas deben de adherirse para los atletas y entrenadores?

Pruebas COVID-19 regulares periódicamente para los atletas y el personal de apoyo se debe establecer e implementar por los IHEs, incluyendo los estándares mínimos de pruebas que incluyen la frecuencia de pruebas, quien está sujeto a las pruebas (todos los atletas y personal que tienen contacto cercano con los atletas). Son aceptables los métodos de pruebas, sea la prueba diaria antigénica o la prueba periódica PCR, para base de pruebas y revisiones continuas. Si se sigue un protocolo de pruebas diarias antigénico, el protocolo debe iniciar con la prueba PCR seguida por la prueba diaria antigénica. Para los deportes de contacto de alto riesgo (básquetbol, hockey en el césped, fútbol, hockey de hielo, lacross, remar, rugby, fútbol soccer, squash, voleibol, polo acuático, y lucha), competencias entre equipos se permiten solo si el equipo puede proveer los resultados de la prueba COVID-19 para todos los atletas y el personal de apoyo dentro de 48 horas de cada competencia.

3. ¿Los departamentos atléticos en IHE necesitan tener un plan de prevención COVID-19?

Sí, un plan COVID-19 escrito específico a la instalación debe de completarse al igual que un asesoramiento comprensivo de riesgo para todas las áreas atléticas y de trabajo. El asesoramiento de riesgo debe reevaluarse si ocurre un brote. Cada localidad deberá designar a una persona a que implemente el plan. Los IHE deben colaborar con sus oficiales de salud pública y otras autoridades referentes a todas las decisiones sobre sus planes específicos.

4. ¿Cuándo pueden iniciar las competencias deportivas a nivel colegial?

Las competencias entre equipos sin afición ya son permitida y solo si: El IHE puede proveer pruebas COVID-19 y los resultados dentro de 48 horas de la competencia en los deportes de alto riesgo de contacto. La clasificación especificada en las pautas de la Asociación Nacional de Atletismo Colegial para la resocialización de deportes que incluye básquetbol, hockey en el césped, fútbol, hockey en hielo, lacross, remar, rugby, fútbol soccer, squash, voleibol, polo acuático, y lucha.

5. ¿Los deportes colegiales pueden tener afición presenten durante los entrenamientos o competencias?

En lo que sea posible se deben de limitar los visitantes, personal y voluntarios que no sean esenciales. Actualmente no se permite la afición durante el entrenamiento y la competencia.

6. ¿Qué debe hacer el departamento atlético en caso de un brote entre los trabajadores o estudiantes-atletas?

Se le debe de notificar al departamento de salud local en el que estén localizadas las instalaciones dándole la información de contacto de los que estuvieron involucrados en el brote. IHE puede reportar a covidhighereducation@ventura.org. El equipo Covid Salud Publica Educación Avanzada se comunicará con ellos.

7. ¿Cuáles son los criterios para discontinuar las prácticas y competencias con contacto para los equipos deportivos a nivel colegial?

El departamento de salud local puede considerar discontinuar las prácticas con contacto y las competencias por el resto de la temporada si más del 10% de los atletas en el equipo dan positivo dentro de un periodo de 14 días. Para los equipos con menos de 20 atletas en total, si más de 5 miembros dan positivo, se puede considerar discontinuar la práctica con contacto y las competencias.

8. ¿Dónde pueden entrenar los equipos deportivos colegiales y cuantos atletas pueden entrenar juntos?

En lo más que sea posible el entrenamiento debe de ser al aire libre. Si se adoptan las pruebas diarias antígeno, los equipos pueden entrenar en el interior en grupos de no más de 75; sin embargo, se recomienda que en lo que sea posible se dividan los equipos en grupos de 25 o menos, incluyendo a los entrenadores y el personal. Los atletas en deportes de contacto de alto riesgo son fuertemente alentados a que se les de vivienda dentro del campus, separados de los demás del campus para minimizar la transmisión de riesgo a otros miembros de la comunidad en el campus.

9. ¿Cómo se puede sanamente viajar a los juegos?

El viaje debe limitarse al personal esencial (ejemplo, atletas, entrenadores, personal médico). Los equipos deben manejar al evento. Si se usa más de un vehículo, se deben dividir los grupos de viajeros con los que ya se ha tenido contacto cercano (ejemplo, grupos). Se debe usar máscara y quitársela en lo más mínimo posible para comer y beber. Si viajan por autobús, los asientos de enfrente y atrás de cada persona deben estar vacíos. Cuando viajen a juegos alejados, los equipos deberán permanecer en un grupo de equipo. Cuando viajen a juegos alejados los equipos no deberán mezclarse con los equipos anfitriones o los miembros de la comunidad anfitriona.

10. ¿Permite la guía para deportes colegiales las prácticas y competencias en el interior?

Sí, sin embargo como guía general, son más seguros los lugares al aire libre que los lugares en el interior. Los directores atléticos y los entrenadores deben de considerar todos los factores al resumir el entrenamiento y acondicionamiento. Las instalaciones en el interior deben aumentar la circulación de aire fresco abriendo ventanas y puertas, si es posible.

Asegure que los espacios de práctica y juegos sean grandes en las áreas del interior con buena ventilación e intercambio de aire.

11. ¿Cuál es la posición sobre las máscaras para los deportes colegiales?

La guía colegial asume que para la mayoría de actividades deportivas no es razonable el uso de máscaras mientras se juega, pero los jugadores que esperan en los lados, el personal, y los entrenadores que no están activamente jugando deben usar máscaras. También tienen el beneficio adicional de que al usarlas se previene tocarse la cara.