



# COVID-19 GUÍA INTERINA: Deportes juveniles

Fecha: **3 de agosto 2020**

---

*Toda la orientación debe implementarse solo con la aprobación del Funcionario de salud local después de su revisión de los datos epidemiológicos locales, incluidos los casos por 100,000 habitantes*



De acuerdo con el [anuncio](#) del 20 de julio de 2020 de la Federación Interescolar de California, este documento brinda orientación para todos los programas deportivos para jóvenes, incluidos los programas escolares, de clubes y recreativos, para apoyar un entorno seguro para jugadores, entrenadores, familias y espectadores, gerentes de eventos / programas / instalaciones, trabajadores y voluntarios. Para obtener más orientación relacionada con el entorno escolar, consulte esta [guía actualizada para escuelas y programas escolares](#).

**APUNTE:** El riesgo de transmitir el virus COVID-19 depende de varios factores relacionados con los deportes, incluidos:

- Número de personas en un lugar
- Tipo de lugar (interior o al aire libre)
- Distancia entre personas
- Periodo de tiempo en un lugar
- Contacto físico entre personas
- Tocar objetos compartidos
- Uso de cubiertas faciales
- Mezcla de personas de lugares con diferentes niveles de transmisión comunitaria

Como guía general, los grupos más pequeños son más seguros que los más grandes; los lugares al aire libre son más seguros que los interiores; los deportes que pueden asegurar una distancia de seis pies o más son más seguros que el contacto cercano; y una duración más corta es más segura que una mayor. Las ligas, los entrenadores, los padres y los atletas deben considerar todos estos factores cuando planean regresar a jugar.

- En este momento, no se permiten eventos deportivos al aire libre y bajo techo, asambleas y otras actividades que requieran un contacto cercano o que promuevan la congregación. Por ejemplo, los torneos, eventos o competencias, independientemente de si los equipos son de la misma escuela o de diferentes escuelas, condados o estados, no están permitidos en este momento.
- Los deportes para jóvenes y la educación física se permiten solo cuando se puede mantener lo siguiente: (1) la distancia física de al menos seis pies; y (2) una cohorte estable, como una clase, que limita los riesgos de transmisión (consulte la [Guía del CDC sobre escuelas y cohortes](#)). Las actividades deben tomar lugar al aire libre en la mayor medida posible.

- Para los deportes que no se pueden realizar con suficiente distancia o cohorte, solo se permite el acondicionamiento físico y el entrenamiento y SOLO donde se puede mantener la distancia física. El acondicionamiento y el entrenamiento deben centrarse en el desarrollo de habilidades individuales (por ejemplo, ejercicios de carrera y entrenamiento de resistencia con el peso corporal) y deben realizarse al aire libre, cuando sea posible. La preparación física y el entrenamiento en interiores solo se permiten en los condados donde los gimnasios y centros de preparación física pueden operar en interiores.
- Evite compartir el equipo y, si es inevitable, limpie y desinfecte el equipo compartido entre el uso de diferentes personas para reducir el riesgo de propagación del COVID-19.
- De acuerdo con la guía para gimnasios e instalaciones de preparación física, se deben usar cubiertas faciales de tela durante las clases de preparación física y entrenamiento o educación física en interiores (excepto al ducharse). Las actividades que requieran un gran esfuerzo deben realizarse al aire libre de una manera físicamente distanciada sin cubrirse la cara. Las actividades que se realicen en el interior deben ser aquellas que no requieran un gran esfuerzo y se puedan realizar con una cubierta facial. Los jugadores deben tomar un descanso del ejercicio si notan alguna dificultad para respirar y deben cambiarse la máscara o la cubierta facial si se moja y se pega a la cara del jugador y obstruye la respiración. No se recomiendan para el ejercicio las máscaras que restringen el flujo de aire bajo un esfuerzo intenso (como las mascarillas N-95).
- Los programas y escuelas de deportes para jóvenes deben proporcionar información a los padres o tutores con respecto a esta orientación y la orientación relacionada, junto con las medidas de seguridad que se implementarán en estos entornos y que los padres o tutores deben cumplir.