

GUÍAS PARA LA REAPERTURA

Actividades recreacionales y deportes al aire libre

Los siguientes deportes y actividades recreacionales al aire libre están permitidos (pero no son obligatorios), sujetos a las restricciones mencionadas a continuación y a las leyes estatales y locales relevantes.

- Deportes profesionales
- Deportes universitarios
- Deportes en jardines de infantes, escuelas primarias y secundarias
- Deportes para jóvenes y adultos al aire libre, y actividades recreacionales y ligas deportivas
- Actividades al aire libre como golf, navegación, equitación, tenis, arquería o tiro al blanco, golf en miniatura al aire libre, ciclismo de montaña, circuitos automovilísticos, karts, escalada en roca, disc golf, paintball y otras instalaciones similares en donde se realicen actividades al aire libre

Tenga en cuenta que el Departamento de Salud de Filadelfia (PDPH, por sus siglas en inglés) recomienda tener precaución en la planificación y realización de competencias entre equipos porque reúnen a grupos de personas en un mismo lugar y puede implicar un riesgo adicional. Las prácticas, en esta instancia, deberían estar focalizadas en la construcción de habilidades individuales y en ejercicios que se puedan realizar mientras se mantenga la distancia entre los jugadores.

El siguiente documento tiene como finalidad resumir en un lenguaje sencillo las reglas de apertura en la fase verde y no reemplaza la necesidad de implementar todas las leyes y regulaciones federales, estatales y locales.

Consulte también:

Guías del Departamento de Educación de Pensilvania (PDE, por sus siglas en inglés) para reanudar las clases presenciales en las instituciones de educación superior y de educación básica para adultos

Guías de la Asociación Nacional de Atletas Universitarios (NCAA, por sus siglas en inglés)

[Guías para todos los deportes permitidos durante la emergencia por la COVID-19](#)

[Preguntas frecuentes para actividades esenciales](#)

[Guías del PDE para la fase de reapertura de las escuelas desde jardín de infantes hasta el nivel secundario](#)

[Consideraciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC, por sus siglas en inglés\) para los deportes para los jóvenes](#)

[Piscinas, actividades recreativas y campamentos de verano en Pensilvania](#)

[Consideraciones de los CDC para los campamentos de verano para los jóvenes](#)

Protección necesaria



Mascarillas

- Todos los entrenadores y los asistentes deben usar mascarillas mientras estén en el lugar, excepto en los siguientes casos:
 - Cuando necesiten comer y beber en los horarios de descanso. Deben sentarse al menos a 6 pies de distancia uno del otro.
 - Mientras se mantenga una distancia de 6 pies entre las personas cuando estén al aire libre.
- Las mascarillas pueden limitar algunas actividades (por ejemplo, actividades aeróbicas de alta intensidad que se realicen a corta distancia unos de otros). Este requisito será adaptado en las próximas fases.



Aislamiento

- Controle a todos los presentes para detectar síntomas antes de cada práctica y no permita que se queden en el lugar si tienen tos, dificultad para respirar, fiebre, escalofríos, dolor muscular o pérdida del gusto o el olfato.
- No es necesario medir la temperatura en el momento. Si va a medir la temperatura, use un termómetro que no requiera contacto físico con la persona y no permita que nadie con una temperatura superior a los 100.4 °F permanezca en el lugar.
- Si algún miembro del personal o algún participante contrae COVID-19 u obtiene un resultado positivo en la prueba, los comercios y las organizaciones deben tomar medidas adicionales para prevenir la propagación del virus, tal como lo describe la [Guía para los comercios esenciales y organizaciones durante la COVID-19](#). Las precauciones requeridas incluyen llamar al PDPH al 215-685-5488 para reportar casos positivos.



Distanciamiento

- Adapte las prácticas y los ejercicios para que los jugadores puedan mantener una distancia de 6 pies entre sí. Para algunos deportes (como lucha y básquetbol) esto significa que tendrán que focalizarse solamente en trabajar las habilidades individuales y en los ejercicios de aptitud física. Puede ser necesario modificar otras actividades para mantener el distanciamiento.
- Aliente el distanciamiento físico antes y después de las prácticas y durante los horarios de descanso.
- Limite el contacto físico innecesario con compañeros de equipo, otros atletas, entrenadores, árbitros y espectadores. Esto incluye apretones de manos, choques de puños y chocar los cinco.
- Adapte el ambiente físico (bancos, banquetas) como sea necesario para que los asistentes recuerden mantener una distancia de 6 pies entre sí. Por ejemplo, coloque conos u otros marcadores a intervalos regulares en las gradas para marcar dónde deben sentarse los jugadores que no estén participando de las prácticas.

GUÍAS PARA LA REAPERTURA

Actividades recreacionales y deportes al aire libre

- Las instituciones que ofrezcan actividades recreacionales al aire libre no pueden prestar servicios en espacios cerrados para el público o los visitantes, a excepción de los baños, las boleterías y las entradas. Se recomienda la venta de entradas por Internet y los ingresos programados o por etapas.



Reducción de multitudes

- Priorice las actividades de desarrollo de habilidades, las prácticas individuales y los juegos de práctica de un solo equipo o grupo.
- Las competencias entre equipos y los viajes de competencias son muy riesgosos porque reúnen a grupos de personas. Considere postergar estas actividades.
- Evalúe dividir a los participantes en grupos más pequeños (cohortes) para que permanezcan juntos y vayan trabajando en estaciones en vez de cambiar o mezclar grupos.
- No permita la presencia de espectadores, visitantes o voluntarios a excepción de los que participen en las prácticas.
- Cualquier actividad deportiva o recreacional debe respetar un límite máximo de 50 personas entre los asistentes (entrenadores y participantes). Esto puede implicar que haya que dividir las prácticas para evitar grandes grupos entre los asistentes.



Lavado de manos

- Exija el lavado de manos o el uso de desinfectante de manos al llegar a la práctica.
- Enseñe a los participantes a evitar tocarse el rostro o la mascarilla y a lavarse las manos antes y después de retirarse la mascarilla.



Limpieza

- Minimice el uso de equipo compartido.
- Limpie el equipo compartido con desinfectante cuando lo usen personas diferentes.
- Todos los atletas, entrenadores y árbitros deben traer su propia botella con agua y bebidas a las actividades en equipo. No se permiten los enfriadores de agua para compartir con vasos descartables. No deben usarse los bebederos.



Comunicación

- Eduque al personal, a los voluntarios, a los padres y a los participantes sobre los síntomas y la prevención de la COVID-19.
- Coloque letreros llamativos en las instalaciones para lo siguiente:
 - Pedirles a las personas que están enfermas o que han estado en contacto con alguien con COVID-19 en los últimos 14 días que no ingresen en las instalaciones.
 - Instar a las personas a cubrirse cuando tosan o estornuden.
 - Exigir un distanciamiento físico mínimo de 6 pies.
 - Exigir el uso de mascarillas a todo el personal y los participantes.
 - Recordar a los participantes que está prohibido escupir.