

GUÍA DE REAPERTURA

Actividades recreativas y deportes

Durante la Fase Verde en Filadelfia:

- El Departamento de Salud Pública (Department of Public Health, DPH) prohíbe competencias en deportes de contacto y de más alto riesgo, incluidos el fútbol americano con tackleo, fútbol, básquetbol techado, rugby, lacrosse, vóleybol, hockey sobre césped, hockey sobre hielo, *ultimate* (disco volador), animación competitiva (*competitive cheerleading*), waterpolo, boxeo y lucha.
 - Esta prohibición se aplica a todas las edades, pero permite una excepción para equipos de deportes profesionales o universitarios que cuentan con protocolos de seguridad aprobados por el PDPH.
 - Se permite a los equipos reunirse para prácticas enfocadas en el desarrollo de habilidades si se cumple con las precauciones detalladas en esta guía. Las prácticas intraequipo de estos deportes que involucren contacto están prohibidas.
- Se permiten las competencias en deportes sin contacto y de menor riesgo, incluidos el atletismo a campo traviesa, atletismo de pista y campo, básquetbol 3x3 (solo al aire libre), béisbol, softball, fútbol bandera (*flag football*), tenis, golf, remo, esgrima, natación, gimnasia, curling y levantamiento de pesas. No se permiten torneos ni espectadores, y se debe cumplir con todas las demás precauciones en esta guía.
- Las actividades recreativas, no competitivas y de más bajo riesgo al aire libre están permitidas, lo que incluye golf, navegación, equitación, tenis, arquería o tiro, minigolf al aire libre, ciclismo de montaña, deportes de motor, uso de go-karts, escalada en roca, *disc golf*, paintball y actividades en otras instalaciones similares que realizan operaciones al aire libre.

Lo que sigue tiene la intención de actuar como un resumen fácil de entender de las reglas de apertura durante la emergencia de COVID-19, y no reemplaza la necesidad de cumplir con todas las leyes y normas federales, estatales y locales.

Protecciones necesarias



Mascarillas

- Todos los entrenadores y participantes deben usar mascarillas mientras están en el sitio. Las únicas excepciones son las siguientes:
 - Según sea necesario para comer o beber durante los descansos. Esto debe hacerse manteniendo al menos 6 pies de distancia entre personas.
 - Mientras se mantiene una distancia de al menos 6 pies con otras personas que estén afuera.
- El uso de mascarillas podría limitar algunas actividades (por ejemplo, actividades aeróbicas de alta intensidad realizadas cerca de otras personas). Este requisito se ajustará en fases posteriores.



Aislamiento

- Se debe evaluar a todos los asistentes para detectar síntomas antes de todas las prácticas, y se les debe prohibir permanecer en el sitio si tienen tos, falta de aliento, fiebre, escalofríos, dolor muscular o nueva pérdida del sentido del gusto o del olfato.
- No es necesario tomar la temperatura en el sitio. Si toma la temperatura, use un termómetro sin contacto, y no permita que nadie que tenga una temperatura de 100.4 o más se quede en el sitio.
- Si un miembro del personal o un participante se infecta con COVID-19 o recibe un resultado positivo en la prueba, los negocios y las organizaciones deben tomar medidas adicionales para evitar que el virus se propague más, según se describe en la [Guía para negocios y organizaciones esenciales durante el COVID-19](#). Las precauciones requeridas incluyen llamar al PDPH al 215-685-5844 para informar casos positivos.



Distancia

- Ajuste las prácticas y los ejercicios para mantener 6 pies de distancia entre jugadores. En el caso de algunos deportes (por ejemplo, lucha, básquetbol), eso significará enfocarse exclusivamente en el desarrollo de habilidades individuales y actividad física individual. Es posible que resulte necesario modificar otras actividades para mantener la distancia.
- Aliente el distanciamiento físico antes y después de la práctica y durante los descansos.
- Limite el contacto físico innecesario con los compañeros de equipo, otros atletas, entrenadores, oficiales y espectadores. Esto incluye darse la mano, chocar puños o chocar los cinco.
- Ajuste el entorno físico (banca, caseta) según sea necesario para recordarles a los participantes que deben mantener al menos 6 pies de distancia. Por ejemplo, coloque conos u otros marcadores a intervalos regulares en las gradas para marcar los lugares donde sentarse para jugadores que no están participando activamente en la práctica.
- Los negocios que operan actividades recreativas al aire libre no pueden operar espacios techados para su uso por parte del público o los visitantes, con la excepción de los baños, las boleterías y las entradas. Se alienta fervientemente la venta de boletos en línea y el ingreso por horarios/escalonado.

GUÍA DE REAPERTURA

Actividades recreativas y deportes



Reducción de muchedumbres

- Enfóquese en actividades de desarrollo de habilidades individuales y en grupos pequeños.
- Considere dividir a los participantes en grupos pequeños (cohortes) que se mantienen juntos y trabajan por las estaciones, en lugar de intercambiar o mezclar grupos.
- No permita la presencia de espectadores, visitantes o voluntarios más allá de los necesarios para llevar adelante la práctica.
- Toda actividad recreativa o relacionada con los deportes debe cumplir con un límite de asistencia máximo de 25 personas en espacios techados y 50 personas al aire libre (incluye entrenadores y participantes). Esto podría significar que las prácticas deben dividirse para evitar que asistan grupos más grandes.



Lavado de manos

- Exija el lavado de manos o el uso de desinfectante para manos al llegar.
- Enséñeles a los participantes a evitar tocarse el rostro o la mascarilla y de limpiarse las manos antes y después de quitarse la mascarilla.



Limpieza

- Minimice la cantidad de equipos compartidos.
- Limpie los equipos compartidos con un desinfectante entre usos por personas diferentes.
- Todos los atletas, entrenadores y oficiales deben llevar su propia agua y bebidas a las actividades en equipo. No se permite el uso de heladeras dispensadoras de agua para compartir agua usando vasos descartables. No se deben usar los bebederos fijos.



Ventilación

- Si es posible, aumente la ventilación en el edificio de una de estas maneras:
 - Abriendo ventanas o puertas de lados opuestos del edificio y usando ventiladores para que hagan correr aire de afuera por el edificio U
 - Optimizando la ventilación brindada por el sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado (heating, ventilation, and air conditioning, HVAC) del siguiente modo:
 - Haciendo revisar el sistema de HVAC para asegurarse de que funcione correctamente. Si se puede ajustar, el sistema debe configurarse para que brinde al menos 6 intercambios de aire por hora.
 - Maximizando la cantidad de aire fresco que circula el sistema.
 - Instalando filtros con valores mínimos de informes de eficiencia (minimum efficiency reporting values, MERV) de 13, o el más alto compatible con el portafiltros. No es necesario usar filtros de aire particulado de alta eficiencia (HEPA, por sus siglas en inglés) ni sistema de irradiación por luz ultravioleta.
 - Comprobando que el conducto de entrada de aire externo no esté bloqueado y que se encuentre por lo menos a 15 pies de distancia de las personas.



Comunicación

- Eduque al personal, a los voluntarios, a los padres y a los participantes sobre los síntomas y la prevención del COVID-19.
- Coloque carteles visibles en las instalaciones:
 - Que les pidan a las personas que están enfermas o que tuvieron contacto con alguien con COVID-19 en los últimos 14 días que no entren.
 - Que alienten a las personas a cubrirse al toser o estornudar.
 - Que exijan un distanciamiento físico de al menos 6 pies.
 - Que exijan que todo el personal y los participantes usen mascarillas.
 - Que les recuerden a los participantes que está prohibido escupir.

Consulte también:

[Guía preliminar para retomar la instrucción en persona en instituciones de educación superior postsecundaria y proveedores de educación básica para adultos del Departamento de Educación de PA \(PA Department of Education, PDE\)](#)

Guía de la [Asociación Nacional Deportiva Universitaria \(National Collegiate Athletic Association, NCAA\)](#)

[Guía para todos los deportes que tienen permitido funcionar durante la emergencia de desastre por COVID-19](#)

[Preguntas frecuentes para negocios esenciales](#)

[Guía preliminar para la reapertura por fases de escuelas pre-K a 12 del PDE](#)

[Consideraciones de los Centros de Control de Enfermedades \(Centers for Disease Control, CDC\) para deportes juveniles](#)

[Recreación de verano, campamentos y piscinas en PA](#)

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