



Regreso al atletismo: Fase 1 (solo escuela secundaria)

- Los entrenamientos para estudiantes-atletas de secundaria comenzarán el 22 de junio.
- *Los padres y/o tutores deben llenar los siguientes formularios antes de que su hijo pueda participar (disponible en línea o en las oficinas escolares):*
 - Formulario de chequeo de COVID-19 previo a la participación firmado por el padre/tutor
 - Formulario de consentimiento informado firmado por el padre/tutor
- Todos los atletas, entrenadores y personal deportivo deben ser examinados diariamente para detectar signos/síntomas de COVID-19 antes de participar, incluyendo controles de temperatura. Las pruebas de detección se llevarán a cabo en un lugar central y los atletas que han sido autorizados para la participación recibirán una pulsera por el entrenador atlético para usar durante el resto del día.
 - Cualquier persona con una temperatura de 100.4 o superior, o que reporte cualquier síntoma SIMILAR a COVID- no se le permitirá participar, será enviada a casa, y dirigida a su médico de atención primaria para su evaluación y la posible necesidad de más pruebas.
 - Cualquier persona con un examen positivo antes del entrenamiento no se le permitirá participar hasta que proporcione una nota de su proveedor de atención médica que indique que no necesita ser chequeado o que sus síntomas no se deben a COVID-19.
 - Las personas consideradas parte de una población vulnerable/alto riesgo, o aquellos que se ocupan de contraer COVID-19 no deben supervisar / participar en ningún entrenamiento durante la Fase 1.
- Máscaras de cara & botellas de agua
 - Se requieren máscaras faciales para estudiantes-atletas, entrenadores y demás personal.
 - (NOTA: Los estudiantes-atletas están obligados a traer sus propias máscaras faciales.)
 - Los estudiantes-atletas y entrenadores deben traer sus propias botellas de agua etiquetadas, y no se les permitirá compartir.
- Distanciamiento Social
 - El personal y los estudiantes-atletas se pegaran a los requisitos de distanciamiento social (6 pies de distancia en todo momento).
 - No se permiten viajes de equipo durante la Fase 1.
 - Las salas de entrenamiento atlético, las salas de pesas y las salas de lucha libre están cerradas a los estudiantes-atletas en la Fase 1.
 - No se permitirán más de 10 personas en gimnasios y 25 personas en las mismas instalaciones exteriores (incluyendo entrenadores, entrenadores y demás personas.).
- Llegada y salida
 - Los estudiantes-atletas deben llegar no antes de 15 minutos antes de sus horarios de entrenamiento programados.
 - Estudiantes-atletas están obligados a salir inmediatamente después de que su entrenamiento se ha completado.
 - No se permiten espectadores durante la Fase 1. Los padres/tutores deben permanecer en sus vehículos.
 - Las taquillas están cerradas durante la Fase 1; estudiantes-atletas deben reportarse con el atuendo apropiado y regresar inmediatamente a casa para ducharse después de la participación.
- En el caso de que un estudiante-atleta o un miembro del personal de positivo para COVID-19, los funcionarios locales de salud pública serán notificados e iniciarán el rastreo de contactos y emitirán más orientación. Se requerirá autorización por parte de un médico para que una persona regrese a la participación atlética tras la recuperación.

Descripciones de actividades específicas del deporte
(De acuerdo a la guía emitida el 8 de junio de 2020 por NCHSAA)

SOLAMENTE Desarrollo de Habilidades Individuales y Entrenamientos; Mantener el distanciamiento físico; Sin contacto con otros, sin compartir equipos; Sin agrupación

Actividades de menor riesgo de infección	<p><i>Actividades que se pueden realizar con distanciamiento físico o individualmente sin compartir equipos o la capacidad de limpiar el equipo entre el uso por parte de los competidores.</i> <i>NCHSAA Sports & Actividades: cross country (con inicio escalonado), golf, béisbol, softball, natación*, buceo, tenis, pista y campo*</i> <i>Notas: En la natación, los relés necesitan mantener la distancia social. En pista y campo, cualquier evento de campo con un implemento / alfombra debe ser limpiado después de cada uso y las máscaras podrían ser usados por los participantes</i></p>		
Campo Traviesa Cross Country	Los corredores deben mantener al menos 6 pies de distancia entre individuos, sin agrupación (es decir, inicios y al final).		
Golf	Mantener el distanciamiento físico adecuado de al menos 6 pies.		
Baseball	Acondicionamiento y "tee" o pitching machine trabajo. Los jugadores no deben compartir guantes o bates ni lanzar una sola bola que será lanzada entre el equipo. Un solo jugador puede golpear en jaulas, lanzar la práctica de bateo (con redes como respaldo, sin receptor). Antes de que otro atleta use las mismas bolas, deben ser recogidos y desinfectados individualmente. Los dugouts deben estar cerrados en la Fase Uno.		
Softball	Acondicionamiento y "tee" o trabajo con la maquina de picheo. Los jugadores no deben compartir guantes o bates ni lanzar una sola bola que será lanzada entre el equipo. Un solo jugador puede golpear en las jaulas, lanzar en la práctica de bateo (con redes como respaldo, sin receptor). Antes de que otro atleta use las mismas bolas, deben ser recogidos y desinfectados individualmente. Los dugouts - bancas deben estar cerradas en la primera fase		
Natación y Clavados Swimming & Diving	Mantener el distanciamiento físico adecuado de al menos 6 pies en todo momento.		
Tennis	Acondicionamiento; sin compartir bolas; cada jugador puede usar su propia caja de bolas para servir. Uso de máquinas de bolas solo por individuos. Los jugadores pueden hacer ejercicios individuales, voleas de pared y saques. Desinfectar raquetas y bolas después de la práctica.		
Pista y campo Track & Field	Los corredores deben mantener al menos 6 pies de distancia entre individuos, sin agrupación (es decir, inicios y al final). No compartir los implementos/equipos (por ejemplo, bastón de relé, shot put, discos). Los equipos de alfombra/alfombra de caída/postes deben desinfectados entre cada uso.		

Actividades de mayor riesgo de infección	<i>Actividades que implican un contacto cercano y sostenido entre los participantes, la falta de barreras protectoras significativas y una alta probabilidad de que las partículas respiratorias se transmitan entre los participantes.</i> <i>NCHSAA Sports & Actividades: fútbol, porristas, lacrosse, baloncesto, fútbol, lucha libre, voleibol</i>		
Football	El uso de equipos de protección está prohibido durante la fase uno. Acondicionamiento y prácticas individuales solamente. Un jugador no debe participar en ejercicios con una sola bola que será dada o pasada a otros compañeros de equipo. No se permite el contacto con otros jugadores. La lucha contra los maniqués/donuts/sleds debe desinfectarse después de cada uso.		
Porristas Cheerleading	Acondicionamiento y trabajo individual de técnica/coreografía. Los estudiantes no pueden practicar/realizar acrobacias de pareja o grupal. Cantos, saltos, baile, caídas sin contacto son permisibles con distanciamiento físico de 6 pies.		
Lacrosse	El uso de equipos de protección está prohibido durante la fase uno. Acondicionamiento y prácticas individuales. No se permite el contacto con otros jugadores. No puede haber intercambio de equipo.		
Basketball	Acondicionamiento, ejercicios de habilidades de baloncesto individuales; sin contacto ni compartir pelotas. Un jugador puede practicar el tiro y debe recuperar su propia pelota. Un jugador no debe participar en ejercicios con una sola bola que será entregada o pasada a otros compañeros de equipo.		
Futbol Soccer	Acondicionamiento, ejercicios de habilidad de bola individual, cada jugador tiene su propia bola que se desinfecta al final de la práctica. Sólo pies (no cabecear /o uso de manos); sin contacto.		
Lucha Wrestling	Habitación de alfombra cerrada en la Fase Uno. Acondicionamiento, prácticas con espejo con espaciado, sin contacto. Los luchadores pueden tener practicar sin tocar a un compañero de equipo, con distanciamiento de seis pies.		
Volleyball	Acondicionamiento, ejercicios individuales de manejo de bolas, cada jugador tiene su propia pelota. Un jugador no debe participar en ejercicios con una sola bola que será golpeado, servido o pasado a otros compañeros de equipo.		