

Distrito Escolar del Condado de Okaloosa

Guías para actividades de verano de apertura - Atletismo

RECONOCIMIENTOS DEL DISTRITO

- El Distrito Escolar del Condado de Okaloosa reconoce el valor del atletismo y las actividades extracurriculares en el desarrollo mental y físico general de sus estudiantes.
- Durante la pandemia de COVID-19, es importante que el Distrito establezca un plan seguro para comenzar a permitir que los estudiantes regresen al campus durante el verano usando un enfoque FASE.
- Estas pautas se derivan de la orientación establecida por la Federación Nacional de Asociaciones de Escuelas Secundarias del Estado (NFHS) y el Comité Asesor de Medicina Deportiva (SMAC).
- El plan debe ser revisado por los funcionarios locales de salud y otras agencias para garantizar recomendaciones apropiadas sobre cuándo se implementarán las fases.
- Las pautas para las actividades de verano se compartirán de manera amplia y regular con los estudiantes, los padres y la comunidad a nivel de distrito, escuela y equipo / actividad individual.
- Los directores de escuela y los directores de atletismo serán responsables de capacitar a los entrenadores / patrocinadores sobre las pautas para las actividades de verano y de controlar el cumplimiento. La violación de las pautas dará como resultado la suspensión de un programa durante dos semanas o hasta que se cumpla, lo que sea mayor.
- El Distrito continuará monitoreando la información del Estado de Florida, el Departamento de Educación de Florida (FDOE) y la Asociación de Actividades de Escuelas Secundarias de Florida (FHSAA) con respecto a las actividades de verano. En cualquier momento, los mandatos federales o estatales con respecto a las operaciones escolares pueden hacer que estas pautas se pospongan, alteren o cancelen por completo.
- A la luz de la actual pandemia de COVID-19, los entrenamientos de verano se consideran voluntarios para los estudiantes. Los estudiantes no pueden ser penalizados por no asistir.

MINIMIZANDO EL RIESGO: GESTIONANDO HORARIOS Y SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN EQUIPO:

- Se requiere que los estudiantes informen a los entrenadores si ellos, sus familiares o aquellos con quienes han tenido contacto están experimentando o han experimentado signos o síntomas de COVID-19. Los estudiantes o entrenadores deben quedarse en casa si están enfermos o si han sido identificados como contacto de alguien con COVID-19. Los termómetros infrarrojos "sin contacto" deben estar disponibles para las comprobaciones de temperatura previas al entrenamiento.
- Adhiérase a las políticas de reunión social y distanciamiento en su escuela de acuerdo con las autoridades locales, estatales y federales durante las actividades en interiores y exteriores (a 6 pies de distancia)
- El recuento de grupos debe incluir tanto a los estudiantes como a los entrenadores y tener en cuenta los períodos de transición entre sesiones. No se permite el final del entrenamiento, se permiten grandes reuniones.

- Sugiera rotaciones de grupos pequeños bajo la supervisión de diferentes entrenadores. Esto incluye ejercicios y estaciones fuera de la sala de pesas.
- Programe períodos de limpieza a mitad y después del entrenamiento, permitiendo un búfer de 10-15 minutos entre equipos o grupos.
- Limite o escalone los grupos de entrenamiento durante los bloques de entrenamiento y / o días de entrenamiento alternos.
- Evite el contacto de persona a persona al detectar con el uso de capturas de barra y la técnica de 2 puntos.
- Considere agrupar a los atletas según el estado de acondicionamiento.
- Crear parejas de ejercicios para limitar el tráfico de la sala de pesas; o flujo de tráfico unidireccional basado en entradas y salidas.
- Maximice el flujo de aire fresco en la sala de pesas.
- Use espacios de entrenamiento al aire libre siempre que sea posible.
- Mantenga las puertas interiores abiertas y las luces encendidas durante todo el día.

INSTALACIONES Y EQUIPOS: PROCEDIMIENTOS DE LIMPIEZA Y SANEAMIENTO

- Limpie todos los equipos y superficies con desinfectante germicida. **NO USE LEJÍA.**
- Los estudiantes tienen la opción de traer sus propias máscaras para uso individual.
- Educar sobre las expectativas de mantenimiento de COVID-19 durante las reuniones con los atletas.
- Promueva el lavado de manos antes y después de los entrenamientos y proporcione desinfectante para manos.
- Mantenga botellas adicionales de desinfectante para que los atletas limpien el equipo para su uso.
- Evite compartir toallas de tela o trapos.
- Lleve una botella de agua personal en lugar de beber directamente de la fuente de agua de la comunidad (no comparta botellas de agua o vacas de agua). Los vasos desechables se pueden usar solo una vez. Por favor cubra todas las fuentes de agua.
- Asegúrese de que los procedimientos de limpieza y saneamiento incluyan baños, vestuarios, alfombras y pisos, y colchonetas de ejercicios.
- Asegúrese de que todos los equipos estén limpios: balones medicinales, mancuernas, pesas rusas, cinturones de pesas, barras y platos, etc.
- Tenga cestas de lavandería separadas para artículos limpios y sucios.

SEGURIDAD DE LA CAPACITACIÓN: FACTORES DE RIESGO SIGUIENTES DE LOS PERÍODOS DE INACTIVIDAD

- Planifique el retorno gradual a los niveles de capacitación previos al cierre.
- Evite los ejercicios submáximos de alto volumen para la fatiga, o realice dentro de un marco de tiempo limitado.
- Haga hincapié en un calentamiento diario de 10 a 20 minutos para restablecer los patrones de movimiento relacionados con el deporte.
- Tenga en cuenta que la inactividad prolongada aumenta la probabilidad de dolor muscular de aparición tardía (DOMS) y el riesgo de lesiones.

- Comuníquese regularmente con el personal médico sobre los atletas en riesgo, incluidos aquellos con anomalías cardíacas, rasgo de células falciformes, antecedentes de colapso por esfuerzo o sin esfuerzo, asma y diabetes.
- Planifique y ajuste los entrenamientos para que coincidan con los factores ambientales, especialmente en casos de alto calor y humedad.
- **NO** realice ejercicios físicamente agotadores con el propósito de desarrollar "dureza mental".

ATLETISMO

FASE 0 (Preparación para las actividades de verano) COMIENZA EL 1 DE JUNIO DE 2020

ESTUDIANTES / PADRES

- Las evaluaciones físicas previas a la participación y otros documentos de permiso deben presentarse para que un estudiante participe en actividades de verano. **NOTA:** No habrá una extensión para el vencimiento de los exámenes físicos deportivos. Los atletas de la escuela secundaria deben tener los formularios EL2 y EL3 actualizados completos y archivados. Los atletas de la escuela intermedia deben tener MIS 6347 y MIS 5384 actualizados y archivados. Tanto los atletas de la escuela secundaria como los de secundaria deben tener un formulario de consentimiento de referencia de conmoción cerebral firmado, así como una prueba de referencia de conmoción cerebral activa si el padre o tutor lo solicita.
- Revise las Pautas para estar al tanto de las expectativas de la FASE 1, incluidas, entre otras, las evaluaciones requeridas con controles de temperatura, expectativas de distanciamiento social, higiene, requisitos de vestuario, etc.

ENTRENADORES / PATROCINADORES

- Reciba capacitación sobre los requisitos de cada FASE de las actividades de verano.
- Proporcionar información a los estudiantes sobre las expectativas durante los entrenamientos de verano.
- Cree y envíe al Director / Director Atlético para su aprobación un plan que describa cómo la actividad cumplirá con los requisitos de cada FASE antes de que comience esa FASE. El Director / Director Atlético debe aprobar el plan antes de su implementación.
 - **Ejemplo: Baloncesto** : los jugadores serán programados en el gimnasio en grupos de no más de ocho con dos entrenadores presentes (10 en total). Los jugadores solo se centrarán en mejorar las habilidades individuales y no compartirán pelotas de baloncesto. Cada atleta tendrá su propia botella de agua etiquetada y no se utilizarán fuentes de agua. Las pelotas de baloncesto serán limpiadas antes de ser utilizadas por otro atleta.

PRINCIPALES / DIRECTORES DE ATLETISMO

- Reúna y revise todos los planes para el cumplimiento de las Directrices del Distrito.

- Coordine la adquisición de los suministros necesarios para garantizar que se cumplan todos los requisitos (suministros de limpieza, termómetro (s) infrarrojo (s), equipo deportivo, etc.).

DIRECTOR DE ATLETISMO DEL DISTRITO

- Monitoree el cumplimiento en todas las escuelas del distrito.
- Realizar una revisión continua de la información de las agencias nacionales, estatales y locales con respecto a los problemas de COVID-19 que podrían afectar las actividades / deportes de verano.
- Haga recomendaciones sobre los ajustes a esta Guía en base a nueva información.

FASE 1: COMIENZA EL 8 DE JUNIO DE 2020

La primera sesión de cualquier programa de verano debe ser informativa y centrarse en capacitar a los estudiantes sobre los protocolos para realizar un entrenamiento seguro.

EVALUACIÓN DE PRE-ENTRENAMIENTO

- Todos los entrenadores y estudiantes deben ser evaluados para detectar signos / síntomas de COVID-19 a medida que llegan al campus y antes de un entrenamiento. La detección incluye un control de temperatura.
- Las respuestas a las preguntas de evaluación para cada estudiante deben registrarse y almacenarse de modo que haya un registro de todos los presentes en caso de que un estudiante desarrolle COVID-19 (consulte el Apéndice I para el Formulario de monitoreo).
- No se debe permitir que ninguna persona con los siguientes síntomas participe en la práctica y debe ser enviada a casa con una recomendación para ver a su médico de atención primaria.
 - o tos
 - o dificultad para respirar o dificultad para respirar
 - o fiebre
 - o escalofríos
 - o dolor muscular
 - o dolor de garganta
 - o nueva pérdida de sabor u olfato
 - Los estudiantes que fueron identificados por funcionarios de salud como positivos para COVID-19 serán manejados por el Departamento de Salud de Florida en Condado de Okaloosa - Equipo de epidemiología.
 - Un estudiante que declara que él / ella no ha dado positivo por COVID-19 puede regresar a la práctica si ha estado libre de síntomas durante 24 horas sin medicamentos.

- No se requiere que las personas vulnerables supervisen o participen en ningún entrenamiento durante la FASE 1. Los CDC definen a las personas vulnerables como las personas de 65 años o más y otras con afecciones de salud subyacentes graves, que incluyen presión arterial alta, enfermedad pulmonar crónica, diabetes, obesidad, asma y aquellos cuyos sistemas inmunes están comprometidos, como la quimioterapia para el cáncer y otras afecciones que requieren dicha terapia. Las personas vulnerables en esta categoría que elijan continuar trabajando pueden tener que firmar un documento de divulgación y presentarlo al director de la escuela.

REUNIONES

- No hay reunión de más de 10 personas a la vez (dentro o fuera).
- Los vestuarios no deben utilizarse durante la FASE 1, excepto para usar el baño y como estación de lavado de manos. No se les permite a los estudiantes guardar ropa en los casilleros. Los estudiantes deben reportarse a los entrenamientos con el equipo adecuado e inmediatamente regresar a casa para bañarse al final del entrenamiento.
- Los entrenamientos deben llevarse a cabo en “grupos” de estudiantes con los mismos 5-10 estudiantes que siempre trabajan juntos. Se pueden utilizar vainas más pequeñas para el entrenamiento con pesas. Esto asegura una exposición más limitada si alguien desarrolla una infección.
- Debe haber una distancia mínima de 6 pies entre cada individuo en todo momento. Si esto no es posible en interiores, se debe reducir el número máximo de personas en la habitación hasta que se produzca un distanciamiento social adecuado.

LIMPIEZA / HIGIENE DE LAS INSTALACIONES

- Se deben crear e implementar programas de limpieza adecuados para todas las instalaciones deportivas para mitigar cualquier enfermedad contagiosa.
- Antes de que una persona o grupos de personas ingresen a una instalación, las superficies duras dentro de esa instalación deben limpiarse y desinfectarse (sillas, muebles en salas de reuniones, equipos de sala de pesas, baños, mesas de sala de entrenamiento deportivo, etc.).
- Las personas deben lavarse las manos durante un mínimo de 20 segundos con agua y jabón antes de tocar cualquier superficie o participar en entrenamientos.
- El desinfectante de manos estará disponible para los estudiantes y entrenadores / patrocinadores mientras se transfieren de un lugar a otro.
- El equipo de pesas debe limpiarse completamente antes de que otro estudiante lo use.
- Se debe usar ropa / zapatos apropiados en todo momento en la sala de pesas para minimizar la transmisión del sudor a los equipos / superficies.
- Cualquier equipo como bancos de pesas, almohadillas deportivas, etc. que tengan agujeros / grietas con espuma expuesta debe estar cubierto.
- Se debe alentar a los estudiantes a bañarse y lavar su ropa de entrenamiento inmediatamente después de regresar a casa.

ACTIVIDAD FÍSICA Y EQUIPO DE ATLETISMO

- No habrá equipo deportivo compartido (toallas, ropa, zapatos o equipo deportivo específico) entre los estudiantes.
- Los estudiantes usarán su propia ropa de entrenamiento apropiada (no comparta la ropa). La ropa / toallas individuales deben lavarse y limpiarse después de cada entrenamiento.
- Todo el equipo deportivo, incluidas las pelotas, debe limpiarse después de cada uso y antes del siguiente entrenamiento.
- Se permiten simulacros individuales que requieran el uso de equipo deportivo, pero el equipo debe limpiarse antes de que lo use la siguiente persona.
- El entrenamiento de resistencia debe enfatizarse como el peso corporal, los levantamientos submáximos y el uso de bandas de resistencia.
- Los ejercicios de peso libre que requieren un observador no se pueden realizar mientras se respetan las normas de distanciamiento social. Las medidas de seguridad en todas sus formas deben aplicarse estrictamente en la sala de pesas.
- **Ejemplos, que incluyen pero no se limitan a,**
 - Un jugador de baloncesto puede disparar con una (s) pelota (s), pero un equipo no debe practicar / pasar una sola pelota entre el equipo donde varios jugadores tocan la misma pelota.
 - Un jugador de fútbol no debe participar en ejercicios de equipo con una sola pelota que se entregará o pasará a otros compañeros de equipo. El contacto con otros jugadores no está permitido, y no debe compartirse el enfrentamiento de muñecos / donas / trineos.
 - Un jugador de voleibol no debe usar una sola pelota que otros toquen o golpeen de ninguna manera.
 - Los jugadores de softball y béisbol no deben compartir guantes, bates o lanzar una sola pelota que se lanzará entre el equipo. Un solo jugador puede golpear en jaulas, lanzar prácticas de bateo (con una red como tope, sin receptor). Antes de que otro atleta use las mismas bolas, deben recogerse y limpiarse individualmente.
 - Los luchadores pueden usar habilidades y ejercicios sin tocar a un compañero de equipo.
 - Las porristas no pueden practicar / realizar acrobacias o construcciones con compañeros. (Se permiten cantos, saltos, bailes sin contacto). Los
 - jugadores de tenis pueden hacer ejercicios individuales, voleas de pared y servicios.
 - Los corredores deben mantener los 6 pies de distancia recomendados entre las personas.

HIDRATACIÓN

- Todos los estudiantes deben tener sus propias botellas de agua. Las botellas de agua no deben compartirse.
- Las estaciones de hidratación (bebederos, fuentes de agua, etc.) no deben utilizarse.

FASE 2 - FECHA SERÁ ANUNCIADA

EVALUACIÓN DE PRE-ENTRENAMIENTO / EXAMEN DEL CONCURSO

- Todos los entrenadores y estudiantes serán evaluados para detectar signos / síntomas de COVID-19 antes de un entrenamiento. La detección incluye un control de temperatura.
- Las respuestas a las preguntas de evaluación para cada estudiante deben registrarse y almacenarse de manera que haya un registro de todos los presentes en caso de que un estudiante desarrolle COVID-19 (consulte el Apéndice II para obtener un formulario de monitoreo de muestra).
- No se debe permitir que ninguna persona con síntomas positivos informados participe en los entrenamientos y debe comunicarse con su proveedor de atención primaria u otro profesional de atención médica adecuado.
 - o tos
 - o dificultad para respirar o dificultad para respirar
 - o fiebre
 - o escalofríos
 - o dolor muscular
 - o dolor de garganta
 - o nueva pérdida de sabor u olfato
 - o Los estudiantes que fueron identificados por funcionarios de salud como positivos para COVID-19 serán manejados por el Departamento de Salud de Florida en el condado de Okaloosa - Equipo de epidemiología.
 - o Un estudiante que declara que él / ella no ha dado positivo por COVID-19 puede regresar a la práctica si él / ella ha estado libre de síntomas durante 24 horas sin medicamentos.
- No se requiere que las personas vulnerables supervisen o participen en ningún entrenamiento durante la Fase 2.

REUNIONES

- No se reúnen más de 10 personas a la vez dentro. Hasta 50 personas pueden reunirse al aire libre para hacer ejercicio.
- Si se usan vestuarios o salas de reuniones, debe haber una distancia mínima de 6 pies entre cada persona en todo momento.
- Los entrenamientos deben llevarse a cabo en “grupos” de estudiantes con los mismos 5-10 estudiantes que siempre trabajan juntos. Se pueden utilizar vainas más pequeñas para el entrenamiento con pesas. Esto asegura una exposición más limitada si alguien desarrolla una infección.
- Debe haber una distancia mínima de 6 pies entre cada individuo en todo momento. Si esto no es posible en interiores, se debe reducir el número máximo de personas en la habitación hasta que se produzca un distanciamiento social adecuado. Se deberá mantener un distanciamiento social apropiado al margen y en los bancos durante las prácticas. Considere usar cinta adhesiva o pintura como guía para estudiantes y entrenadores.

LIMPIEZA DE LAS INSTALACIONES

- Se deben crear e implementar programas de limpieza adecuados para todas las instalaciones deportivas para mitigar cualquier enfermedad contagiosa.
- Antes de que una persona o grupos de personas ingresen a una instalación, las superficies duras dentro de esa instalación deben limpiarse y desinfectarse (sillas, muebles en salas de reuniones, vestuarios, equipos de sala de pesas, baños, mesas de sala de entrenamiento deportivo, etc.).
- Las personas deben lavarse las manos durante un mínimo de 20 segundos con agua y jabón antes de tocar cualquier superficie o participar en entrenamientos.
- El desinfectante de manos debe ser abundante y estar disponible para las personas a medida que se transfieren de un lugar a otro.
- El equipo de pesas debe limpiarse a fondo antes y después del uso individual del equipo.
- Se debe usar ropa / zapatos apropiados en todo momento en la sala de pesas para minimizar la transmisión del sudor a los equipos / superficies.
- Cualquier equipo como bancos de pesas, almohadillas deportivas, etc. que tengan agujeros con espuma expuesta debe cubrirse.
- Se debe alentar a los estudiantes a bañarse y lavar su ropa de entrenamiento inmediatamente después de regresar a casa.

EQUIPO FÍSICO Y EQUIPO DE ATLETISMO

- Se pueden reanudar las prácticas y competiciones deportivas de menor riesgo (ver Riesgo potencial de infección por deporte a continuación).
- Las prácticas modificadas pueden comenzar para los deportes de riesgo moderado.
- No se deben compartir toallas, ropa o zapatos deportivos entre los estudiantes.
- Los estudiantes deben usar su propia ropa de entrenamiento apropiada (no compartir ropa), y la ropa / toallas individuales deben lavarse y limpiarse después de cada entrenamiento.
- Todo el equipo deportivo, incluidas las pelotas, debe limpiarse de forma intermitente durante las prácticas y los concursos.
- El desinfectante de manos debe ser abundante en todos los concursos y prácticas.
- El equipo deportivo como los bates, los cascos de bateo y el equipo de los receptores debe limpiarse entre cada uso.
- Los levantamientos máximos deben ser limitados y las jaulas de poder deben usarse para sentadillas y press de banca. Los observadores deben pararse en cada extremo de la barra.

HIDRATACIÓN

- Todos los estudiantes deberán traer su propia botella de agua. Las botellas de agua no deben compartirse.
- Las estaciones de hidratación (vacas de agua, abrevaderos, fuentes de agua, etc.) no deben utilizarse.

FASE 3: FECHA SERÁ ANUNCIADA

EVALUACIÓN DE PRE-ENTRENAMIENTO Y EXAMEN DEL CONCURSO

- No se debe permitir que cualquier persona que haya tenido fiebre o síntomas de resfriado en las 24 horas anteriores participe en los entrenamientos y debe comunicarse con su proveedor de atención primaria u otro profesional de atención médica adecuado. .
- Se debe mantener un registro de todas las personas presentes.
- Las personas vulnerables pueden reanudar las interacciones públicas, pero deben practicar el distanciamiento físico, minimizando la exposición a entornos sociales donde el distanciamiento puede no ser práctico, a menos que se observen medidas de precaución.

REUNIONES

- Tamaños de reunión de hasta 50 personas, en interiores o exteriores.
- Cuando no participa directamente en prácticas o concursos, se debe tener cuidado de mantener una distancia mínima de 3 a 6 pies entre cada individuo. Considere usar cinta adhesiva o pintura como guía para estudiantes y entrenadores.

LIMPIEZA / HIGIENE DE LAS INSTALACIONES

- Se deben crear e implementar programas de limpieza adecuados para todas las instalaciones deportivas para mitigar cualquier enfermedad contagiosa.
- Antes de que una persona o grupos de personas ingresen a una instalación, las superficies duras dentro de esa instalación deben limpiarse y desinfectarse (sillas, muebles en salas de reuniones, vestuarios, equipos de sala de pesas, baños, mesas de sala de entrenamiento deportivo, etc.).
- Las personas deben lavarse las manos durante un mínimo de 20 segundos con agua y jabón antes de tocar cualquier superficie o participar en entrenamientos.
- El desinfectante de manos debe ser abundante y estar disponible para las personas a medida que se transfieren de un lugar a otro.
- El equipo de pesas debe limpiarse a fondo antes y después del uso individual del equipo.
- Se debe usar ropa / zapatos apropiados en todo momento en la sala de pesas para minimizar la transmisión del sudor a los equipos / superficies.
- Cualquier equipo como bancos de pesas, almohadillas deportivas, etc. que tengan agujeros con espuma expuesta debe cubrirse.
- Se debe alentar a los estudiantes a bañarse y lavar su ropa de entrenamiento inmediatamente después de regresar a casa.

ACTIVIDAD FÍSICA Y EQUIPO DE ATLETISMO

- Pueden comenzar prácticas y competiciones deportivas de riesgo moderado.
- No se deben compartir toallas, ropa o zapatos deportivos entre los estudiantes.

- Los estudiantes deben usar su propia ropa de entrenamiento apropiada (no compartir ropa), y la ropa / toallas individuales deben lavarse y limpiarse después de cada entrenamiento.
- El desinfectante de manos debe ser abundante en todos los concursos y prácticas.
- El equipo deportivo como los bates, los cascos de bateo y el equipo de los receptores debe limpiarse entre cada uso. Otros equipos, como cascos / almohadillas de hockey, protectores auditivos para la lucha libre, cascos de fútbol / otras almohadillas, cascos / almohadillas / guantes / gafas de lacrosse deben ser usados por una sola persona y no deben compartirse.
- Los levantamientos máximos deben ser limitados y las jaulas de poder deben usarse para sentadillas y press de banca. Los observadores deben pararse en cada extremo de la barra.
- Las prácticas modificadas * pueden comenzar para deportes de mayor riesgo:
 - * Continúe con la evaluación previa a la práctica como en las Fases 1 y 2. Báñese inmediatamente después de las prácticas / concursos.
 - Vuelva a evaluar los datos epidemiológicos y las experiencias en otros estados y otros niveles de competencia para determinar cuándo se puede reanudar la competencia deportiva de mayor riesgo.

HIDRATACIÓN

- Todos los estudiantes deberán traer su propia botella de agua. Las botellas de agua no deben compartirse.
- Las estaciones de hidratación (vacas de agua, abrevaderos, fuentes de agua, etc.) pueden utilizarse, pero deben limpiarse después de cada práctica / concurso.

RIESGO POTENCIAL DE INFECCIÓN POR DEPORTE

Riesgo más alto: deportes que implican contacto cercano y sostenido entre los participantes, falta de barreras protectoras significativas y alta probabilidad de que las partículas respiratorias se transmitan entre los participantes.

Ejemplos: lucha, fútbol, lacrosse, alegría competitiva, baile.

Riesgo moderado: deportes que involucran contacto cercano y sostenido, pero con equipo de protección en su lugar que puede reducir la probabilidad de transmisión de partículas respiratorias entre los participantes O contacto cercano intermitente O deportes grupales O deportes que usan equipos que no se pueden limpiar entre los participantes.

*Ejemplos: baloncesto, voleibol *, béisbol *, softbol *, fútbol, waterpolo, gimnasia * (si el equipo no se puede limpiar lo suficiente entre competidores), hockey sobre hielo, hockey sobre césped, tenis *, relevos de natación, salto con pértiga *, alto salto *, salto largo *, lacrosse para niñas, tripulación con dos o más remeros con cáscara, fútbol 7 contra 7.*

* Podría considerarse potencialmente como "Riesgo más bajo" con la limpieza adecuada del equipo y el uso de máscaras por parte de los participantes.

Menor riesgo: deportes que se pueden realizar con distanciamiento social o individualmente sin compartir el equipo o la capacidad de limpiar el equipo entre el uso por parte de los competidores.

Ejemplos: eventos de carrera individuales, eventos de lanzamiento (jabalina, lanzamiento de peso, disco), natación individual, golf, levantamiento de pesas, esquí alpino, aclamación en la banca, sculling individual, carrera a campo traviesa (con comienzos escalonados).

APÉNDICE I - FORMULARIO DE MONITOREO COVID-19 - ATLETA / ENTRENADOR

Escuela: _____ Deporte: _____ Fecha: _____

Nombre	Hora	Fiebre	Tos	Dolor de garganta	Dificultad de respirar	Contacto cercano con alguien con Covid-19	Temp (si es superior a 100.3)
		Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	
		Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	
		Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	
		Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	
		Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	
		Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	
		Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	
		Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	
		Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	
		Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	
		Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	
		Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	
		Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	
		Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	
		Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	
		Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	
		Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	
		Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	
		Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	
		Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	
		Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	
		Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	
		Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	
		Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	
		Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	
		Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	
		Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	Sí / No	