

## Pautas para Deportes de Adultos Fase II

Comenzando el 1ro de junio de 2020, las organizaciones deportivas para adultos pueden empezar el reinicio de sus actividades, de acuerdo con las pautas establecidas a continuación. Conforme a las [regulaciones de emergencia](#) del Departamento de Salud de Rhode Island (RIDOH) las organizaciones deben referirse y adherirse a las [Pautas Generales para Negocios/Organizaciones en la Reapertura de RI](#) y las [regulaciones de emergencia de RIDOH](#). El Estado preparó una [lista de verificación](#) para ayudar a los negocios y organizaciones a cumplir con los requerimientos delineados en estas regulaciones de RIDOH. Las organizaciones deportivas para adultos deben cumplir con las regulaciones de RIDOH y con las [ordenes ejecutivas](#) vigentes

Las siguientes pautas resumen los pasos adicionales que Rhode Island está pidiendo a las organizaciones deportivas para adultos que tomen durante la Fase II. Si tiene alguna pregunta sobre esta guía, comuníquese con Cindy Elder, del Departamento de Gestión Ambiental de Rhode Island, División de Parques y Recreación, en [cynthia.elder@dem.ri.gov](mailto:cynthia.elder@dem.ri.gov).

### Operaciones en la Fase II:

- **Grupos estables:** Se recomienda encarecidamente a los participantes adultos que se organicen en grupos estables de un máximo de 15 personas. El término grupos estables significa que las mismas personas, incluidos los jugadores y el cuerpo técnico, permanecen en el mismo grupo durante toda la temporada. Ni los jugadores ni el cuerpo técnico deben cambiar de un grupo a otro, y los grupos deben ocupar el mismo espacio físico. Las personas deben elegir un grupo estable por temporada. Limite los visitantes, voluntarios (incluidos espectadores), y actividades que involucren a grupos u organizaciones externos, especialmente con personas que no son del área geográfica local (comunidad, pueblo, ciudad o condado).
  - Cabe señalar que acercarse demasiado a alguien fuera de su hogar aumenta su riesgo de contraer COVID-19 y debe limitarse tanto como sea posible.
- **Distancia física:** se requiere una distancia física de seis pies entre las personas dentro de cada grupo estable; sin embargo, para actividades que involucran respiración vigorosa, se prefiere al menos 14 pies de distancia. Cuando no participan en actividades deportivas activas y vigorosas, los miembros de un grupo estable deben mantener una distancia física de seis pies entre una persona y otra.
- **Contacto físico:** los adultos no deben practicar deportes de contacto (por ejemplo, baloncesto, fútbol, hockey). Los deportes como el golf, el tenis, correr y andar en bicicleta son de menor riesgo y se pueden realizar en grupos pequeños y estables con distancia física y un máximo de 15 personas.
- **Espacio entre grupos estables:** se recomienda encarecidamente a los grupos estables que mantengan un mínimo de 14 pies entre el límite exterior de su juego grupal y cualquier otro grupo estable o transeúntes porque las gotas respiratorias

pueden extenderse aún más durante el ejercicio extenuante.

- **Cuarentena:** todos los participantes de equipos deportivos para adultos de fuera del estado deben cumplir con cualquier orden ejecutiva con respecto a la necesidad de ponerse en cuarentena
- **Detección:** cualquier persona que muestre múltiples signos de COVID-19, se COVID-19 positiva, o está enferma no puede participar en actividades deportivas de acuerdo con los CDC y [regulaciones del RIDOH](#).
- **Limpieza de manos:** Lavarse y/o desinfectarse las manos debe ocurrir antes, durante y después de todas las actividades deportivas para adultos. Si el jabón y el agua no están disponibles en el momento, se pueden utilizar desinfectante para manos conteniendo al menos un 60% de alcohol, o toallitas húmedas desechables.



- **Instalaciones:** se recomienda que los espacios compartidos o comunes, como los vestuarios, permanezcan cerrados. Para cualquier instalación en uso, se debe implementar un programa de limpieza para garantizar la limpieza frecuente de las áreas o equipos de alto contacto, la limpieza diaria y la limpieza y desinfección entre sesiones. Esto puede incluir la limpieza de superficies que se tocan con frecuencia en el campo, la cancha o la superficie de juego al menos diariamente, o entre usos por diferentes grupos estables. Encuentre orientación sobre limpieza y desinfección en [Pautas de los CDC para la Reapertura en Limpieza y Desinfección y en www.ReopeningRI.com/](https://www.ReopeningRI.com/).
- **Objetos compartidos:** recomiende no compartir elementos que sean difíciles de limpiar o desinfectar entre usos (por ejemplo, pelotas, bates, raquetas). Los participantes adultos deben traer y usar su propio equipo cuando sea posible o tener un equipo designado y etiquetado para uso individual de la organización. El equipo compartido debe ser limitado y debe desinfectarse entre usos. El equipo debe estar preparado para permitir la distancia física entre los usuarios y limitar los toques múltiples. Todos los participantes deben tener sus propios alimentos/bebidas. Las tazas, botellas u otros alimentos/bebidas no deben ser compartidos.
- **Practica versus juego en equipo:** durante la Fase II, se alienta a los participantes de deporte de adultos a centrarse en la práctica, ejercicios, actividades de fortalecimiento y acondicionamiento en lugar de juegos o partidos competitivos, incluso dentro de grupos estables. El riesgo de transmisión del COVID-19 aumenta cuando hay actividades o juegos combinados entre dos o más grupos estables. Se desaconseja encarecidamente la competencia entre diferentes grupos o equipos estables y/o viajes para competir contra otros equipos a fin de reducir la transmisión de COVID 19.
- **Cubiertas faciales:** se requiere el uso de mascarillas para adultos, funcionarios y personal de entrenamiento (en interiores y exteriores) en alineación con las Regulaciones de RIDOH y las [actuales órdenes ejecutivas](#) w las cuales indican que se deben usar mascarillas a menos que se puedan mantener seis pies de distancia física de manera fácil y continua. Sin embargo, si los adultos participan en actividades deportivas vigorosas sin mascarillas, la distancia física entre los participantes debe aumentarse a 14 pies, ya que las gotas respiratorias pueden extenderse aún más durante el ejercicio extenuante.

Cuando realice actividades físicas con una mascarilla o una cubierta facial, tenga en cuenta que hay mascarillas hechas de materiales que absorben la humedad y transpirables (por ejemplo, polipropileno, poliéster) disponibles en el mercado. Un ejemplo es un pulido, un tipo de recubrimiento facial tubular, hecho de telas finas y sintéticas diseñadas para reducir la acumulación de calor. La industria del del buen estado físico ha brindado orientación sobre los tipos de materiales recomendados para las mascarillas usadas al hacer ejercicio:

- o Asociación Americana de Corredores de Senderos: <https://trailrunner.com/trail-news/atra-member-lesliejordan-inc-unveils-face-masks-and-race-wraps/>
- o Reportes de consumidores: <https://www.consumerreports.org/coronavirus/how-to-choose-and-wear-a-mask-during-the-coronavirus-pandemic/>
- o Noticias de Química e Ingeniería: <https://cen.acs.org/biological->

[chemistry/infectiousdisease/best-material-homemade-coronavirus-face/98/web/2020/04](https://www.chemed.org/chemistry/infectiousdisease/best-material-homemade-coronavirus-face/98/web/2020/04)

- **Plan:** Las organizaciones deportivas deben proporcionar a los participantes su versión personalizada del plan COVID-19 que se encuentra en [Plan de Control COVID-19 para la Reapertura de RI](#).
- **Recursos:** Encuentre recursos adicionales en Aspen [Institute's "Return to Play COVID-19 Risk Assessment Tool"](#) [www.ReopeningRI.com](http://www.ReopeningRI.com).

