

09.18.20

Preguntas frecuentes sobre deportes escolares, juveniles y para adultos

¿Por qué necesitamos orientación para los deportes de jóvenes, adultos y escolares?

La pandemia de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) ha afectado mucho a todos. Todos necesitamos salidas y actividades saludables para hacer ejercicio, desafiarnos a nosotros mismos y disfrutar del tiempo con nuestros compañeros. Esto es importante para nuestra salud y bienestar mental y físico. Para muchos niños y adultos, los deportes brindan una salida en la que pueden liberar la energía reprimida, socializar, aprender habilidades de liderazgo, mejorar su estado físico y desarrollar su capacidad atlética.

En general la guía [Regreso al Juego en RI: Orientación para Deportes Escolares, de Jóvenes y Adultos](#) es un marco que proporciona las mejores prácticas para aquellos que desean participar en deportes mientras reduce el riesgo de exposición al COVID-19, de acuerdo con las [Pautas de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#). El principio central de los CDC es que cuantas más personas interactúan, más estrecha es la interacción física, más el equipo es compartido por varios jugadores y/o cuanto más larga es la interacción, mayor es el riesgo de propagar COVID-19. Para ser claros, adherirse a las pautas reducirá el riesgo de exposición al COVID-19 asociado con las actividades deportivas, pero no evitará la exposición.

Las organizaciones deportivas escolares están sujetas a [Regreso a la Escuela RI: Pautas de Salud y Seguridad para la Reapertura de las Escuelas Elementales y Secundarias de Rhode Island](#) y las reglas y regulaciones de las organizaciones deportivas que rigen los deportes escolares, como los comités escolares y la [Liga Interescolar de Rhode Island](#).

Esta guía se centra en enfoques de menor riesgo para participar en actividades deportivas y se alinea con las [órdenes ejecutivas](#) y las [Regulaciones del Departamento de Salud de Rhode Island \(RIDOH\)](#).

¿Cuáles son los elementos básicos de la orientación deportiva juvenil, adulta y escolar?

Los principios clave de la orientación deportiva para jóvenes, adultos y escolares incluyen:

- Grupos estables: mismos jugadores y entrenadores, en el mismo grupo para la temporada
- Se exhorta a mantener la distancia física de seis pies entre los participantes mientras participan en el juego activo. Cuando no esté participando en un juego activo, se debe mantener una distancia física de seis pies entre los participantes
- Cubierta facial: los participantes, entrenadores, personal, voluntarios y espectadores deben usar un protector facial, especialmente cuando no puedan mantener fácil, continua y mediblemente seis pies de distancia física. (Existen excepciones para los niños menores de dos años y para aquellos que no pueden usar uno por razones de salud o de desarrollo).
- Se permiten juegos para deportes de riesgo bajo y riesgo moderado (ver descripciones a continuación) entre grupos estables de estados que no figuran en la [Lista de RIDOH](#) de localidades con una alta tasa de propagación comunitaria de COVID-19. Sin embargo, se recomiendan modificaciones para jugar (por ejemplo, reducir el equipo compartido) al practicar o competir por deportes de riesgo moderado y bajo, y cualquier actividad que ponga a las personas en contacto cercano aumenta el riesgo de propagar COVID-19 y la necesidad relacionada de poner en cuarentena.

- Los deportes de alto riesgo deben centrarse en los ejercicios y la práctica. Los participantes no deben participar en juegos, scrimmages o actividades de práctica de alto riesgo dentro del equipo o con otros equipos.
- Se permiten espectadores, pero en número limitado, de acuerdo con las [órdenes ejecutivas](#) y la guía de reopeningri.com sobre el tamaño del grupo en lugares de reunión. Los espectadores, jugadores, entrenadores, voluntarios y otro personal en el lugar se incluyen en el tamaño total del lugar de reunión. No se recomienda más de dos espectadores por jugador. Los espectadores deben mantener seis pies de distancia física entre los grupos del mismo hogar y 14 pies del límite exterior del juego.
- Cooperar con los investigadores de RIDOH con respecto a la posible exposición al COVID-19 y cumplir con todos los requisitos de cuarentena.
- Limpiar y desinfectar las superficies que se tocan con frecuencia en el campo, la cancha o la superficie de juego.
- Desalentar el uso de equipo compartido, incluyendo bates, raquetas, guantes, etc

¿Cuánto tiempo estará en vigor esta guía?

Esta guía estará vigente desde el 11 de septiembre de 2020 hasta nuevo aviso. Los datos determinarán su duración. Dependerá de lo que los epidemiólogos de RIDOH estén observando en la tasa de propagación de COVID-19 y las medidas relacionadas en todo el estado. Los datos sobre los indicadores clave (infecciones, hospitalizaciones, pruebas, rastreo de contactos y muertes) impulsarán la toma de decisiones.

¿Cuántas personas pueden participar en equipos? ¿Cuáles son los límites?

Cuanto más pequeño y constante es el grupo estable, menor es el riesgo de propagar COVID-19. Durante la Fase III, el número de personas en un equipo debe mantenerse en el menor número posible. El riesgo de COVID-19 aumenta a medida que aumenta el tamaño de cualquier grupo. Por lo tanto, cuantas más personas realicen actividades deportivas juntas, mayor será el riesgo de propagación del COVID-19. Los grupos estables significan que los mismos atletas y entrenadores estarán en los mismos grupos todos los días que realicen prácticas, juegos o reuniones de equipo. Los atletas no deben cambiar de un grupo a otro. Eso desestabilizaría al grupo y aumentaría la posibilidad de que alguien (que puede ser COVID-19 positivo pero asintomático) propague el virus. Se anima a los padres a elegir un grupo estable por niño por temporada. Se anima a los atletas adultos a no cambiar de un grupo estable a otro.

¿Qué tipo de deportes puedo jugar?

A medida que surgen más investigaciones sobre los riesgos de COVID-19 asociados con los deportes, hemos ajustado nuestras recomendaciones sobre los tipos de deportes que se pueden practicar. Reflejando las recomendaciones del [Comité Olímpico y Paralímpico de Estados Unidos](#), la [Federación Nacional de Asociaciones de Escuelas Secundarias \(NFHSA\)](#) y otras organizaciones deportivas, recomendamos que los deportes de alto riesgo no jueguen, ya que el riesgo de propagación del COVID-19 es mayor para estos deportes. Los deportes de bajo riesgo o riesgo moderado pueden participar en juegos con modificaciones que reducen el contacto físico cercano o cara a cara. Sin embargo, el juego aumenta el riesgo de propagación de COVID-19. El riesgo aumenta con cada nivel de riesgo deportivo; la guía aclara los niveles de riesgo y recomienda tomar medidas para reducir el riesgo. Los deportes de mayor riesgo deberían centrarse en cambio en los ejercicios y la práctica. Sin embargo, todas las organizaciones deportivas deben continuar buscando formas de reducir el riesgo de propagación de COVID-19, independientemente del nivel de riesgo de su deporte.

¿Qué deportes se consideran de mayor riesgo?

Los deportes como la lucha libre, el fútbol, el lacrosse de niños/hombres, las competencias de animadoras y de baile se consideran de mayor riesgo porque implican un contacto estrecho y sostenido entre los participantes. Eso significa que las partículas respiratorias

que transportan COVID-19 viajarán más fácilmente entre los participantes.

¿Qué deportes se consideran de riesgo bajo o moderado?

Los deportes de menor riesgo son aquellos que naturalmente permiten el distanciamiento físico y no involucran equipo compartido, o el equipo se puede limpiar entre usos. Ejemplos de deportes de menor riesgo incluyen eventos de carrera individual, eventos de lanzamiento, eventos de natación individual, golf, levantamiento de pesas, esquí alpino, animación en la línea lateral, remo simple, carrera a campo traviesa (con salidas escalonadas) o navegación individual.

Los deportes de riesgo moderado involucran contacto intermitente, o pueden involucrar contacto sostenido, pero usan equipo de protección que reduce la posibilidad de que las partículas respiratorias de COVID-19 se transmitan entre los participantes. Los deportes de riesgo moderado también pueden usar equipos que no se pueden limpiar entre el uso de los participantes, por lo que es especialmente importante desinfectar las manos con frecuencia. Ejemplos de deportes de riesgo moderado incluyen baloncesto, voleibol, béisbol, fútbol, fútbol, waterpolo, gimnasia, hockey sobre hielo, hockey sobre césped, tenis, relevos de natación, salto con garrocha, salto alto, salto de largo, lacrosse, equipos de remo con dos o más remeros, fútbol 7 contra 7 o vela en equipo. Tenga en cuenta que algunos deportes de riesgo moderado pueden reducir su riesgo mediante modificaciones en el juego, limpieza adecuada del equipo y uso de máscaras por parte de los participantes.

¿Cómo podemos modificar nuestro deporte para reducir el riesgo?

Los entrenadores, jugadores y padres pueden limitar el riesgo de COVID-19 asociado con los deportes modificando los juegos y las prácticas, pero también teniendo cuidado con lo que hacen ANTES y DESPUÉS del juego o la práctica. Si tu equipo sale socialmente después de la práctica, ¿sigues practicando el distanciamiento físico? Si vas al juego en auto compartido, ¿estás usando máscaras? Si usted o un compañero de equipo dan positivo por COVID-19 justo después de la práctica, es posible que todo su equipo deba ponerse en cuarentena, porque será difícil saber si un atleta contrajo el virus dentro o fuera del campo.

Para obtener ideas específicas sobre cómo puede modificar su deporte para reducir el riesgo, consulte la [Guía Regreso al Juego RI: Pautas de la Fase III Para los Deportes Escolares, Juveniles y de Adultos](#). La [Liga Interescolar de Rhode Island](#) ha desarrollado [modificaciones](#) para algunos deportes de secundaria. Muchas organizaciones deportivas locales y nacionales ya han desarrollado planes para reducir el riesgo; así que observe su trabajo o comuníquese con las comunidades vecinas y comparta las mejores prácticas.

¿Necesitamos presentar un plan de juegos o prácticas deportivas?

No, no es necesario que presente un plan al estado, pero debe escribir su plan y se le anima a compartirlo con los jugadores, padres, voluntarios y entrenadores involucrados en su equipo o liga. Esto ayuda a que todos estén en sintonía y limitará el tiempo que dedica a recordarle a la gente la importancia del distanciamiento físico, las máscaras faciales y las modificaciones del juego. Si bien el estado no está aprobando oficialmente los planes, seguimos disponibles para ayudarlo a pensar en las mejores prácticas y modificaciones que podrían ayudarlo a reducir el riesgo de COVID-19 entre sus compañeros atletas y sus familias. Envíe un correo electrónico a cynthia.elder@dem.ri.gov para información y asistencia.

¿Cuántos espectadores pueden asistir a los eventos?

Recomendamos que no asistan más de dos espectadores por hogar de jugador. El número de espectadores que pueden asistir a una práctica o partido también depende del tamaño del equipo deportivo y del lugar. Cada recinto deportivo está sujeto a las [órdenes ejecutivas](#) sobre tamaños de reuniones y límites de capacidad de lugar y otras [Regulaciones del Departamento](#)

[de Salud de Rhode Island \(RIDOH\)](#), órdenes ejecutivas y pautas estatales aplicables. Actualmente, un lugar para eventos bajo techo puede tener hasta 125 personas y un lugar para eventos al aire libre puede tener hasta 250 personas (espectadores, jugadores, entrenadores, voluntarios, vendedores, etc.) o un 66% de capacidad (con una distancia física de seis pies), el número que sea menor.

Es fundamental que los espectadores estén al menos a seis pies entre sí, a menos que provengan del mismo hogar y es importante que los espectadores estén al menos a 14 pies del límite exterior del juego, mantenga al menos seis pies de distancia física entre los grupos domésticos, y use una cubierta facial en todo momento (con excepciones para los niños pequeños o aquellos que no pueden usar una por razones de salud o de desarrollo).

Los lugares pueden optar por eliminar o reducir aún más el número de espectadores de acuerdo con los protocolos y procedimientos de la escuela o de las instalaciones anfitrionas (por ejemplo, límites de capacidad) y la capacidad de desinfectar adecuadamente el lugar antes y después de los juegos o prácticas.

¿Estarán en vigor las reglas de distanciamiento?

Sí, el distanciamiento físico sigue siendo importante para los deportes de jóvenes, adultos y escolares. Los entrenadores y voluntarios siempre deben mantener una distancia física de seis pies de los jugadores. Las actividades deben diseñarse para mantener al menos una distancia física de seis pies siempre que sea posible, pero 14 pies de distancia es lo óptimo. Los grupos estables que compartan un espacio de práctica, ya sea en el interior o al aire libre, deben mantener un mínimo de 14 pies del límite exterior de las áreas de juego. (Ver arriba para la definición de grupos estables).

¿Cómo se puede hacer distancia física y hacer deporte?

Aunque esta guía no es específica de un deporte, diferentes deportes y actividades al aire libre plantean diferentes niveles de riesgo. Si bien se permiten juegos entre equipos que practican deportes de bajo riesgo y de riesgo moderado, aún se deben hacer todos los esfuerzos posibles para reducir el nivel de riesgo. Cuanto más espacio entre jugadores, mejor. Busque formas de modificar su deporte para reducir la cercanía física. COVID-19 se transmite de persona a persona principalmente a través de las gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada habla, estornuda o tose. Las gotitas se pueden propagar incluso cuando las personas infectadas no presentan síntomas o tienen síntomas leves de COVID 19. Por lo tanto, examine su experiencia deportiva, desde el momento en que ingresa hasta el momento en que se va, y considere cómo puede aumentar el distanciamiento físico. Por ejemplo, ¿Están los atletas a seis pies de distancia en el banco, en el banquillo y al margen? ¿Su equipo está físicamente distanciado para que no se agrupen para tomar agua?

Los deportes de alto riesgo deben continuar evitando los juegos o cualquier actividad similar a un juego competitivo que implique 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. Aconsejamos a los entrenadores que enfatizan el desarrollo de habilidades, no la competencia, para deportes de mayor riesgo durante la Fase III de reapertura.

¿Los atletas tienen que usar mascarillas? Eso podría ser difícil cuando están corriendo o haciendo ejercicio.

Las pautas fomentan que todos los participantes se cubran la cara, pero no son obligatorios para los jugadores cuando participan en un juego activo dentro de un grupo estable y mantienen una distancia física de seis pies la mayor parte del tiempo. Los entrenadores, voluntarios, espectadores y jugadores adultos siempre deben cubrirse la cara cuando no pueden mantener seis pies de distancia física. La regla de oro es: Use una mascarilla siempre

que sea posible, ya sea que sea un atleta o un fanático. Así es como nos ayudamos a mantenernos seguros y saludables. También se debe alentar a los atletas a que traigan cubiertas faciales adicionales y se cambien por cubiertas faciales limpias y secas en caso de que sus cubiertas faciales se mojen o ensucien mientras realizan actividades deportivas.

¿Realmente tenemos que ponernos en cuarentena si un compañero de equipo da positivo por COVID-19?

Si ha estado en contacto cercano con un compañero de equipo que dio positivo por COVID-19, usted y cualquier otra persona que haya estado en contacto cercano deben estar en cuarentena durante 14 días. Para COVID-19, un contacto cercano es cualquier persona que estuvo a menos de dos metros de una persona infectada durante al menos 15 minutos. Una persona infectada puede transmitir COVID-19 a partir de las 48 horas (o dos días) antes de que la persona tuviera algún síntoma o dio positivo en la prueba del COVID-19. Si los rastreadores de contacto COVID-19 de la RIDOH se comunican con usted, lo instamos a cooperar plenamente con los investigadores, compartir los nombres y la información de contacto de cualquier persona que pueda estar potencialmente expuesta y seguir todas las órdenes de cuarentena. Esta es la máxima expresión del espíritu de equipo: preocuparse más por la salud y el bienestar de todo nuestro equipo que por nuestro propio interés personal.

¿Cómo pueden los participantes mantener sus manos limpias si no hay baños en el lugar?

Los organizadores y patrocinadores de programas deportivos y ligas deberán asegurarse de que los jugadores, el personal y los entrenadores tengan un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol si no hay agua y jabón disponibles. Sabemos desde el comienzo de la pandemia que lavarse las manos es una de las formas más fáciles y efectivas de frenar la propagación del virus. Recomendamos encarecidamente a los padres que se aseguren de que sus hijos se laven las manos vigorosamente antes y después de participar en deportes. Además, los organizadores y entrenadores deben programar la limpieza diaria, la limpieza frecuente de las áreas de alto contacto y la limpieza y desinfección entre sesiones.

¿Qué tan riesgoso es para los niños compartir bates, pelotas y otros equipos?

Es arriesgado. Esta guía desaconseja compartir equipos. Por equipo compartido, nos referimos a equipo de protección, pelotas, bates, raquetas, colchonetas, botellas de agua u otros artículos que son tocados por varias personas. Para reducir el riesgo de propagación del COVID-19, pedimos a los entrenadores, voluntarios, padres y jugadores que minimicen el intercambio de equipos y que limpien y desinfecten los artículos entre usos de diferentes jugadores. Los participantes deben traer su propio equipo cuando sea posible.

¿Cómo vamos a evitar que los niños "choquen los cinco" y se abracen?

Es natural para los niños chocar los cinco cuando han marcado un gol o abrazar a un amigo que no han visto en un tiempo. Sin embargo, contamos con entrenadores y padres para educar y modelar conductas seguras, tal como lo hace en otros elementos del entrenamiento y la crianza de los hijos. Bríndeles alternativas y sea creativo, como vítores o movimientos de baile que se pueden hacer desde una distancia segura.

¿Por qué no podemos jugar al fútbol este otoño?

El fútbol tiene una larga tradición en Rhode Island y es importante para muchos estudiantes-atletas y sus comunidades. ¡Tomar la decisión de no permitir el fútbol esta temporada de otoño no fue fácil! La decisión fue examinada cuidadosamente en consulta con la RIDOH, el Departamento de Educación de Rhode Island y la Liga Interescolar de Rhode Island (RIIL). Los expertos involucrados consideraron factores como el riesgo de contagio debido al contacto cercano, la salud y seguridad de los jugadores y entrenadores, y el tiempo en relación con la apertura de la escuela. El RIIL espera reprogramar el fútbol para una nueva temporada en 2021.

La última investigación muestra que el mayor riesgo de contraer COVID-19 es a través de la propagación de gotitas respiratorias cuando una persona infectada habla, tose, estornuda o incluso respira. Cuanto más alto sea el nivel de esfuerzo de la respiración, como por gritar o jadear por el ejercicio, más lejos pueden viajar las gotas. El fútbol requiere un contacto físico cercano y un contacto cercano respiratorio en casi todas las jugadas: en las agrupaciones donde los jugadores discuten la jugada, a través de las líneas ofensivas y defensivas, y en las entradas que resultan en jugadores apilados uno encima del otro. El deporte también tiende a involucrar grandes listas de entrenadores y jugadores. Cuantas más personas jueguen de cerca, mayor será el riesgo de esparcir gotitas. El mayor riesgo de propagación asociado con el fútbol llevó a la conclusión de que iniciar una temporada este otoño no tiene sentido desde el punto de vista de la salud y la seguridad públicas. La mayoría de los estados han llegado a esta misma conclusión.

¿Por qué los estudiantes de secundaria no pueden jugar voleibol competitivo esta temporada de otoño?

Un objetivo principal del RIIL es permitir que cada estudiante-atleta tenga la oportunidad de participar en el deporte elegido en el año escolar 2020-2021. Después de consultar con los superintendentes y directores de escuelas, RIIL decidió trasladar el voleibol a finales del año escolar. La razón principal es que el voleibol de la escuela secundaria es el único deporte de otoño que se juega en el interior, y muchas escuelas están usando el gimnasio para las aulas u otros propósitos mientras se preparan para el regreso a la escuela. Los distritos también están navegando por muchos procedimientos y protocolos nuevos (por ejemplo, limpieza y desinfección) para prevenir la propagación de COVID-19 y simplemente no tienen los recursos para limpiar gimnasios antes y después de juegos o prácticas. Además de estos desafíos, los entornos de interior son de mayor riesgo que los de exterior y requieren medidas de mitigación adicionales.

¿Qué pasa con las instalaciones cubiertas como pistas de hockey, canchas de baloncesto y fútbol sala?

Se permiten instalaciones interiores que sean lo suficientemente grandes como para acomodar a varios grupos estables a la vez, sin dejar de cumplir con su Plan de Control COVID-19, el tamaño del grupo interior estable, los límites del lugar de reunión y mantener 14 pies de distancia física entre los grupos estables. Se debe tener cuidado para asegurar que los grupos estables no se entremezclan. Las instalaciones pueden considerar tiempos de práctica escalonados o dividir la pista o la cancha. Además, los deportes de alto riesgo no deben tener juegos adentro o afuera durante la Fase III. Se pueden permitir espectadores cuando puedan estar físicamente a una distancia de al menos 14 pies del límite exterior del juego y cuando la capacidad de la instalación permita personas adicionales, no más de 125 personas en total o 66% de la capacidad total para todas las personas en la instalación.

¿Cuáles son las reglas para las carreras en carretera y las caminatas?

Las carreras en carretera y las caminatas al aire libre se consideran eventos públicos o lugares de reunión. Esto significa que pueden tener hasta 250 personas por evento, incluidos atletas, personal, voluntarios, espectadores, proveedores y cualquier otro participante. Deben seguir todas las directrices y órdenes ejecutivas aplicables, incluyendo [Regreso al Juego en RI: Pautas en la Fase III para Deportes Escolares, Juveniles y de Adultos](#) con respecto al distanciamiento físico, cobertura de la cara, higiene de manos y la recomendación de desalentar el uso de equipo compartido.

¿Es seguro usar una cancha de baloncesto pública? ¿Qué pasa con los juegos para informales y los patios de recreo?

Un juego abierto donde los participantes van y vienen presenta riesgos mucho mayores que una práctica de liga o vecindario que incluye la misma cantidad pequeña de jugadores durante una temporada.

Independientemente del deporte, los juegos informales serán más riesgosos si el grupo de jugadores no se mantiene constante. Los padres pueden contribuir a la seguridad de sus familias organizando actividades deportivas en espacios públicos con el mismo grupo de niños. Ya sea que se encuentre en la cancha, el patio de recreo o el parque local, recuerde llevar desinfectante de manos, cubrirse la cara cuando no esté jugando activamente, evitar el uso de equipos compartidos y mantener la distancia física tanto como sea posible.

¿Están los deportes escolares siguiendo la misma guía?

Las organizaciones deportivas escolares deben seguir las recomendaciones en [Regreso al Juego en RI: Pautas en la Fase III para los Deportes Escolares, Juveniles y de Adultos](#). Las organizaciones deportivas escolares también están sujetas a la [Regreso a la Escuela en RI: Guía de Salud y Seguridad para la Reapertura de las Escuelas Elementales y Secundarias en Rhode Island](#), y las reglas y regulaciones de las organizaciones deportivas que rigen los deportes escolares. Para deportes en Escuelas Secundarias, por favor visite [Página de Información de la Liga Interescolar de Rhode Island](#). Para los deportes de la escuela primaria y secundaria, consulte con el director o encargado de deportes de la escuela.