



Fecha de entrada en vigencia: 18 de noviembre de 2020

Guía de bloqueo para todo el estado: deportes recreativos al aire libre, regreso limitado para practicar algunos deportes específicos

Autoridad: Decreto Ejecutivo N.º 20-65, Estatutos Revisados de Oregon (Oregon Revised Statutes, ORS) 433.441, 433.443, 431A.010

Aplicabilidad: Esta guía corresponde a la práctica y el entrenamiento de deportes recreativos al aire libre específicos en todo el estado. En este momento, todos los deportes recreativos en espacios cubiertos están prohibidos.

Aplicación: En la medida en que esta guía exige el cumplimiento de ciertas disposiciones, dicho documento tiene fuerza ejecutoria según se especifica en el Decreto Ejecutivo N.º 20-65, párrafo 11.

Definiciones: a los fines de este documento, se aplican las siguientes definiciones:

- “Deportes de pleno contacto”: son los que implican un requisito o una probabilidad sustancial de proximidad o contacto físico sostenido y regular entre los participantes, e incluyen, de forma no taxativa, fútbol americano, rugby, lucha libre, animación deportiva, básquetbol, hockey, danza, waterpolo y lacrosse masculino.
- “Deportes con contacto mínimo o medio”: incluyen, entre otros, sóftbol, béisbol, fútbol, vóleibol, lacrosse femenino, fútbol bandera.
- “Deportes sin contacto”: incluyen, entre otros, tenis, natación, golf, esquí, carrera a campo traviesa, atletismo, animación y danza en los laterales del campo/sin contacto.

Resumen:

El riesgo de transmitir el virus de la COVID-19 depende de varios factores, que incluyen los siguientes:

- 1) Cantidad de personas en un lugar
- 2) Tipo de lugar (cubierto frente al aire libre)
- 3) Distancia entre las personas
- 4) Período de tiempo en el lugar
- 5) Nivel de equipo de protección utilizado (por ejemplo, elementos de protección facial)

Como guía general, los grupos más pequeños son más seguros que los más grandes; los lugares al aire libre son más seguros que los cubiertos; los deportes que pueden garantizar una distancia de seis (6) pies o más son más seguros que aquellos con un contacto más cercano, y una duración más corta es más segura que una más larga. Los directores y entrenadores de deportes recreativos deben considerar todos estos factores a medida que planean volver a jugar.

En este momento, los deportes de contacto pleno están prohibidos. El entrenamiento y el acondicionamiento físico al aire libre, como levantamiento de pesas, ejercicios de carrera y partidos entre jugadores de un equipo, no pueden incluir contacto pleno de ningún tipo.

Requisitos generales:

Las ligas, los entrenadores, las autoridades, los jugadores e instructores están obligados a lo siguiente:

- Prohibir todos los deportes recreativos **en espacios cubiertos**, incluidos acondicionamiento, entrenamiento y competencia.
- Prohibir que el personal, las autoridades y los jugadores que tengan algún [síntoma de COVID-19](#) ingresen a las instalaciones o al lugar deportivo.
- Disuadir a cualquier persona, incluidos los jugadores, con riesgo de enfermedad grave o con afecciones médicas subyacentes graves de asistir a cualquier actividad deportiva.
 - Si un jugador, voluntario o espectador muestra síntomas de COVID-19, un miembro del personal debe pedirle que abandone las instalaciones, debe proporcionarle un elemento de protección facial, una pantalla facial o una máscara y debe ayudarlo a minimizar el contacto con los demás antes de abandonar las instalaciones. Desinfectar de inmediato todas las áreas en las que la persona enferma haya estado.
- Cerrar las fuentes de agua, excepto aquellas diseñadas para rellenar botellas de agua sin contacto entre la botella y la fuente. Animar a los jugadores a que traigan botellas de agua precargadas.
- Cumplir con la [Guía estatal sobre el uso de máscaras, pantallas faciales y elementos de protección facial](#). Usar una máscara, una pantalla facial o un elemento de protección facial al participar activamente en un deporte al aire libre. El elemento de protección facial está destinado a proteger a otras personas en caso de que usted esté infectado. Las personas pueden transmitir la COVID-19 a otros incluso si no se sienten enfermas.
- Exhibir [carteles claros](#) con respecto a los requisitos de uso de máscaras, pantallas faciales y elementos de protección facial.
- Comunicar todas las políticas y la información de las instalaciones a los jugadores o participantes, autoridades, padres, tutores y cuidadores antes de reanudar o comenzar la temporada.

- Cerrar operadores de piscinas, piscinas de spa y canchas de deportes cubiertas y al aire libre con licencia.

Limpieza y desinfección:

Las ligas, los entrenadores, las autoridades y los instructores están obligados a lo siguiente:

- Limpiar y desinfectar con frecuencia los equipamientos compartidos. Esto incluye, entre otros, bates y raquetas. Usar los desinfectantes incluidos en la [lista aprobada de la Agencia de Protección Ambiental \(Environmental Protection Agency, EPA\)](#) para el virus SARS-CoV-2 que causa la COVID-19.
- Exigir al personal, a las autoridades y a los jugadores prácticas de higiene saludable, entre ellas lavarse las manos con frecuencia y cubrirse al toser o estornudar. Lavarse las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de tocar objetos compartidos o sonarse la nariz, toser o estornudar. Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Si no hay agua y jabón disponibles, usar un desinfectante para manos que contenga entre un 60 % y un 95 % de alcohol. Cubrir toda la superficie de las manos y frotarlas hasta que estén secas.
- Animar a los jugadores y las autoridades a traer su propio desinfectante de manos para uso personal. Se alienta a las ligas a poner a disposición estaciones para el lavado de manos o desinfectante para manos.
- Limpiar y desinfectar con frecuencia las zonas de alto tránsito y superficies de contacto frecuente en áreas a las que acceden el personal, los jugadores y los espectadores.
- Asegurarse de que los baños estén limpios y desinfectados antes y después de cualquier actividad de la liga.

En la medida de lo posible, las ligas, los entrenadores y los instructores deben hacer lo siguiente:

- Asignar una persona que supervise y se asegure de que los jugadores o participantes mantengan seis (6) pies de distancia física, incluso en entradas, salidas, baños y en cualquier otra área donde se acumule gente.
- Usar la política “de entrada y salida”, donde solo se permite a una persona dentro del baño por vez.

Distanciamiento y ocupación:

Las ligas, los entrenadores, las autoridades y los instructores están obligados a lo siguiente:

- Para cada deporte recreativo al aire libre, limitar la capacidad máxima a 50 personas al aire libre.
- Mantener un distanciamiento físico mínimo de seis (6) pies por persona.

- Desarrollar e implementar un plan para limitar el número de espectadores admitidos en las instalaciones de modo que todo el personal, los voluntarios, contratistas y espectadores puedan mantener una distancia física de seis (6) pies.
- Asignar una persona que supervise y se asegure de que los espectadores mantengan seis (6) pies de distancia física, incluso en entradas, salidas, baños y en cualquier otra área donde se acumule gente.
 - Mantener la distancia física es de vital importancia para las personas con [afecciones médicas subyacentes](#). Estos grupos tienen un mayor riesgo de padecer una enfermedad grave causada por la COVID-19.
- Alentar a todos en las instalaciones deportivas al aire libre, incluidos los jugadores, entrenadores, autoridades, voluntarios y contratistas independientes, a mantener una distancia física de al menos seis (6) pies de las personas que no residen en su mismo hogar, especialmente en las áreas comunes.
- Cuando se realicen múltiples eventos deportivos en la misma instalación deportiva al mismo tiempo, las ligas, los entrenadores y los instructores están obligados a hacer lo siguiente:
 - Garantizar que los jugadores y espectadores de los eventos deportivos no compartan el espacio, incluso en baños.
 - Limpiar y desinfectar las superficies de contacto frecuente, como los picaportes, entre juegos o eventos posteriores.
 - Garantizar la limpieza y desinfección de las áreas de alto tránsito, como entradas, salidas, mesas de registro y baños, entre juegos y eventos posteriores.
 - ◆ En caso de que los equipos y los espectadores del mismo evento deportivo compartan un baño, dejar las puertas de entrada o salida abiertas, si es posible, y garantizar la limpieza y desinfección regular de las superficies de contacto frecuente, como los picaportes y los grifos.
 - En la medida de lo posible, los organizadores de la instalación deportiva al aire libre deben hacer lo siguiente:
 - ◆ Escalonar los horarios de llegada y partida del personal, los jugadores y los espectadores para minimizar la acumulación de personas en las entradas, las salidas y los baños, a fin de cumplir con los requisitos de distanciamiento físico exigidos.
 - ◆ Proporcionar entradas o salidas separadas para el personal, los jugadores y los espectadores.
- Asignar determinadas áreas para los administradores y los entrenadores, cuando no se practique o juegue, para garantizar que se mantenga el distanciamiento físico.

Entrenamiento y juego deportivo:

Las ligas, las autoridades, los entrenadores y los instructores están obligados a lo siguiente:

- Asegurarse de que solo haya contacto mínimo o medio entre los participantes o jugadores necesarios para la práctica del deporte.
- Prohibir los apretones de manos, chocar los cinco, golpes de puño, codo o pecho y las celebraciones grupales.
- Espaciar el equipamiento del jugador para evitar que los jugadores entren en contacto directo entre sí.

En la medida de lo posible, las ligas, las autoridades, los entrenadores y los instructores deben hacer lo siguiente:

- Animar a los jugadores a usar solo su propio equipamiento, cuando sea posible. Evitar o minimizar el uso compartido de equipamiento, siempre que sea posible.
 - Es posible que algunos equipamientos indispensables no se encuentren disponibles para cada jugador. Cuando sea necesario compartir equipamientos indispensables o limitados, todas las superficies de cada pieza del equipamiento que ha sido compartido deben limpiarse y desinfectarse con frecuencia, según corresponda para el deporte (por ejemplo, entre jugadores, sets, períodos o juegos). Usar los desinfectantes incluidos en la [lista aprobada de la Agencia de Protección Ambiental \(Environmental Protection Agency, EPA\)](#) para el virus SARS-CoV-2 que causa la COVID-19.
 - Limpiar todo el equipamiento que hace contacto directo con la cabeza, la cara y las manos con especial atención y detalle.
- Alentar a los jugadores o a sus familiares a limpiar y desinfectar el equipamiento después de cada uso, siempre que sea posible.
- Permitir que solo los instructores, entrenadores y jugadores asistan a prácticas para garantizar el distanciamiento físico y evitar la aglomeración de gente.
- Pedirles a las personas que ingresen a las instalaciones a través de una entrada designada y que salgan por una salida designada. Usar letreros para dirigir el flujo de circulación en un solo sentido. Considerar programar y escalonar los tiempos de llegada a las instalaciones para lograr minimizar la aglomeración de un gran número de personas que llegan y salen al mismo tiempo.
- Permanecer fuera de las instalaciones (por ejemplo, en los vehículos) hasta que comience la práctica programada o el tiempo de juego. Esto permite que las personas salgan de las instalaciones antes de que otras entren y así lograr minimizar la acumulación de gente. Animar a los jugadores y a las familias de los jugadores a que hagan lo mismo.

Recursos adicionales:

- [Carteles que puede utilizar](#)
- [Guía estatal sobre el uso de máscaras, pantallas faciales y elementos de protección facial](#)
- [Guía para el regreso limitado en todo el estado para practicar deportes escolares desde el jardín hasta el grado 12](#)

Accesibilidad a los documentos: Para las personas con discapacidades o las personas que hablan un idioma que no es inglés, la OHA puede proporcionar información en formatos alternativos, como traducciones, letra grande o braille. Comuníquese con el Centro de Información de Salud llamando al 1-971-673-2411, TTY: 711, o bien, envíe un correo electrónico a COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.