



Fecha de entrada en vigencia: 15 de septiembre de 2020

Guía para la reapertura en todo el estado: deportes recreativos, regreso limitado para practicar algunos deportes específicos

Autoridad: Decreto Ejecutivo N.º 20-27, 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 específicos en todo el estado.

Aplicación: en la medida en que esta guía exige el cumplimiento de ciertas disposiciones, tiene fuerza ejecutoria según se especifica en el Decreto Ejecutivo N.º 20-27, párrafo 26.

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, carrera a campo traviesa, atletismo, animación y danza en los laterales del campo o sin contacto.

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

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.

Requisitos generales:

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

- Revisar y seguir la [Guía general para empleadores de Oregón sobre la COVID-19](#) y la [Guía para la reapertura de la OHA](#) para el público en general.
- Prohibir que el personal 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.
- Usar una máscara, una pantalla facial o un elemento de protección facial, incluso al participar activamente en un deporte al aire libre cuando no puedan mantenerse los seis (6) pies de distancia física o al participar en un deporte en un lugar cubierto de acuerdo con la [Guía estatal sobre el uso de máscaras, pantallas faciales y elementos de protección facial](#). No se requiere el uso de máscara, pantalla facial o elemento de protección facial cuando no es posible el uso de dichos elementos de protección, como en el caso de la natación. 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 [letreros claros](#) con respecto a los requisitos de uso de máscaras, pantallas faciales o elementos de protección facial.
- Garantizar que los sistemas de ventilación funcionen correctamente. Aumentar la circulación de aire y la ventilación tanto como sea posible, abriendo ventanas y puertas. En espacios cubiertos, los ventiladores solo deben usarse cuando las ventanas o puertas estén abiertas hacia el exterior para hacer circular el aire interior y exterior. No abrir puertas ni ventanas si esto genera un riesgo para la salud o la seguridad de los empleados, espectadores o jugadores.

- Comunicar todas las políticas y la información de las instalaciones a los jugadores o participantes, padres, tutores y cuidadores antes de reanudar o comenzar la temporada.

Limpeza y desinfección:

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

- Limpiar y desinfectar con frecuencia los equipamientos compartidos. Esto incluye, entre otros, bates y raquetas. Se deben usar los desinfectantes incluidos en la [lista aprobada de la Agencia de Protección Ambiental \(EPA\)](#) para el virus SARS-CoV-2 que causa la COVID-19.
- Exigir al personal 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 a traer su propio desinfectante para 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 y los instructores están obligados a lo siguiente:

- Garantizar el cumplimiento de la [Guía de la OHA para reuniones](#) para las Fases 1 y 2. Si practica un deporte recreativo en una sede ubicada en un condado que se encuentra en Fase 2, las ligas, los entrenadores y los instructores deben cumplir con los límites de aglomeración de personas indicados para [Operadores de eventos y lugares de reunión de Fase 2](#).

- 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, incluidos los jugadores, entrenadores, árbitros, 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 el mismo complejo deportivo o sede 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, pasillos y puestos de venta.
 - 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, baños y áreas de concesión, 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 del complejo deportivo 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:

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

- Tomar las medidas necesarias para que solo haya contacto mínimo o medio entre los participantes o jugadores necesarios para la práctica del deporte. Esto incluye abstenerse de los apretones de manos, de chocar los cinco, de golpes de puño, codo o pecho y de celebraciones grupales.
- Espaciar el equipamiento del jugador para evitar que los jugadores entren en contacto directo entre sí.
- 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). Se deben usar los desinfectantes incluidos en la [lista aprobada de la Agencia de Protección Ambiental \(EPA\)](#) para el virus SARS-CoV-2 que causa la COVID-19. Todavía ningún producto estará etiquetado para la COVID-19, pero muchos productos tendrán una etiqueta o información disponible en sus sitios web sobre su eficacia contra el coronavirus humano.
 - 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.
- Entrenar y jugar afuera si se puede hacer de manera segura y cuando no se viole ninguna ordenanza local. Programar suficiente tiempo entre las prácticas y los juegos para que todas las personas de una práctica anterior puedan abandonar las instalaciones antes de que entre el siguiente grupo. Esto minimiza la aglomeración de personas en entradas, salidas y baños, y proporciona tiempo suficiente para desinfectar la instalación o los equipos.
- Pedirles a las personas que ingresen a las instalaciones a través de una entrada designada y que salgan por una salida designada. No bloquear las salidas de incendio. 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.

- Para obtener orientación adicional en el caso de piscinas, consulte la [Guía de las Fases 1 y 2 para piscinas, piscinas de spa y canchas de deportes con licencia](#).

Recursos adicionales:

- [Letreros 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](#)
- [Guía de las Fases 1 y 2 para piscinas, piscinas de spa y canchas de deportes con licencia](#)
- [Guía de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\) para administradores de parques e instalaciones recreativas](#)

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