



Fecha de entrada en vigencia: 4 de noviembre de 2020

## Guía para la reapertura en todo el estado: regreso limitado para practicar deportes en universidades, de manera semiprofesional y en las ligas menores

**Autoridad:** Decreto Ejecutivo N.º 20-27, Estatutos Revisados de Oregon (Oregon Revised Statutes, ORS) 433.441, 433.443, 431A.010

**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.

**Aplicabilidad:** esta guía corresponde a la práctica y el entrenamiento de deportes en universidades, de manera semiprofesional y en las ligas menores para deportes específicos en todo el estado.

Los atletas/equipos radicados fuera de Oregon que viajen a Oregon para un juego deben respetar las pautas que este documento describe.

En este momento, la práctica de deportes de contacto pleno está prohibida. El entrenamiento y el acondicionamiento físico para deportes de contacto pleno están permitidos. 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.

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

- “Deportes de contacto pleno”: son los que implican un requisito o una probabilidad sustancial de proximidad o contacto físico sostenido y regular entre los participantes, e incluyen, entre otros, fútbol americano, rugby, lucha libre, animación deportiva, básquetbol, hockey, danza, waterpolo y lacrosse masculino.
- “Deportes con contacto mínimo o medio”: incluyen, entre otros, fútbol, béisbol, fútbol, voleibol, 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/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 jugadores, los entrenadores y los espectadores deben usar elementos de protección facial de conformidad con la [Guía estatal sobre el uso de máscaras, pantallas faciales y elementos de protección facial](#). Los directores y entrenadores deportivos deben considerar todos estos factores a medida que planeen volver a las actividades.

## Requisitos generales:

**Los entrenadores, atletas e instructores de ligas, institutos superiores o universidades deben hacer 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.
- Si corresponde, cumplir con la [Guía del Departamento de Educación de Oregón](#).
- Prohibir que el personal y los atletas que tengan algún [síntoma de COVID-19](#) ingresen a las instalaciones o al lugar deportivo.
- Disuadir a cualquier persona, incluidos los atletas, que tengan un riesgo mayor de sufrir complicaciones a causa de la COVID-19 (por ejemplo, personas con afecciones de salud crónicas) de asistir a cualquier actividad deportiva.
  - Si un atleta, 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 atletas a que traigan botellas de agua precargadas.
- Usar una máscara, una pantalla facial o un elemento de protección facial al participar en un deporte en un lugar cubierto o un deporte al aire libre cuando no puedan mantenerse los seis (6) pies de distancia. 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. Consulte la [Guía estatal sobre el uso de máscaras, pantallas faciales y elementos de protección facial](#) para obtener más información.

- Garantizar que todos los espectadores y las autoridades (árbitros) usen una máscara, una pantalla facial o un elemento de protección facial de acuerdo con la [Guía estatal sobre el uso de máscaras, pantallas faciales y elementos de protección facial](#).
- Garantizar que los sistemas de ventilación de las instalaciones funcionen correctamente. Aumentar la circulación de aire tanto como sea posible, abriendo puertas y ventanas, utilizando ventiladores y mediante otros métodos. No abrir puertas ni ventanas si esto genera un riesgo para la seguridad de los empleados, los espectadores o los atletas.
- Comunicar todas las políticas y la información de las instalaciones a los atletas/participantes, padres, tutores y cuidadores antes de reanudar o comenzar la temporada.

## Limpeza y desinfección:

### Los entrenadores e instructores de las ligas, los institutos superiores o las universidades deben hacer 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 a los empleados, los atletas y las autoridades la práctica de una buena higiene; esto incluye 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. Evite 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 atletas 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 atletas y los espectadores.
- Asegurarse de que los baños estén limpios y desinfectados antes y después de cualquier actividad de la liga o de que se limpien y desinfecten al menos dos veces al día.

## Distanciamiento y ocupación:

### Los entrenadores e instructores de las ligas, los institutos superiores o las universidades deben hacer lo siguiente:

- Limitar la capacidad de reunión de cada evento deportivo a un máximo de 100 personas en espacios cubiertos o 250 personas al aire libre, sin que se

exceda la cantidad máxima de 250 personas entre las que se encuentran en el espacio cubierto y las que se encuentran al aire libre, o bien, la cantidad de personas, incluido el personal, según la determinación de capacidad (pies cuadrados/ocupación), lo que sea menor. Mantener un distanciamiento físico mínimo de seis (6) pies por persona. Se debe usar una máscara, una pantalla facial o un elemento de protección facial además de practicar el distanciamiento físico.

- 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 atletas, 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 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 atletas 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.
  - Limpiar y desinfectar 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/salida abiertas, si es posible, y limpiar y desinfectar regularmente las superficies que se tocan a menudo, 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 atletas 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/salidas separadas para el personal, los atletas y los espectadores.
- Asignar determinadas áreas para los administradores y los entrenadores, cuando no se practique o juegue, para garantizar que puedan respetar el distanciamiento físico.

## Entrenamiento y juego deportivo:

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

- Tomar las medidas para garantizar que solo exista el contacto necesario entre los participantes/atletas para jugar el partido. Esto incluye abstenerse de los apretones de manos, de chocar los codos, de golpes de puño, codo o pecho y de celebraciones grupales.
- Espaciar el equipamiento del atleta para evitar que los atletas entren en contacto directo entre sí.
- Animar a los atletas 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 atleta. 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 atletas, sets, períodos o juegos). 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 atletas o a sus familiares a limpiar y desinfectar el equipamiento después de cada uso, siempre que sea posible.
- Permitir que solo los instructores, los entrenadores y los atletas 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 atletas y a sus familias a que hagan lo mismo.
- Para obtener orientación adicional en el caso de piscinas, consulte la [Guía específica para piscinas, piscinas de spa y canchas de deportes con licencia](#).

## Viajes:

Los viajes fuera del estado pueden aumentar la posibilidad de transmisión de enfermedades. Los vuelos de larga distancia, incluidos los nacionales, en sí mismos, presentan un riesgo moderado de transmisión. La mayor exposición durante los traslados en los aeropuertos genera más preocupación y, consecuentemente, mayores riesgos.

### **Las ligas, los institutos superiores, las universidades, las autoridades, los entrenadores, los atletas y los instructores deben hacer lo siguiente:**

- Limitar la exposición a personas ajenas a la unidad de viaje durante los traslados:
  - Todos los miembros de la unidad de viaje incluidos los empleados, atletas, entrenadores y conductores, si se encuentran en un autobús o vehículo, deben usar una máscara, una pantalla facial o un elemento de protección facial y garantizar una distancia mínima de tres (3) pies entre pasajeros dentro de la unidad de viaje.
- Limitar el viaje a las personas que hayan estado en contacto regular y que se consideran personal esencial (es decir, atletas, entrenadores, personal médico).
- Viajes en avión
  - Cuando sea posible, considere un vuelo chárter en lugar de un viaje aéreo comercial. Los viajes aéreos comerciales deben hacerse con un transportista que implemente métodos sólidos de control de infecciones y que cumpla los requisitos de protección universal.
  - Llevar desinfectante para manos que contenga entre un 60 % y un 95 % de alcohol en todo momento y utilizarlo con frecuencia.
  - Usar máscaras o elementos de protección facial en todo momento y sacárselos lo menos posible para comer o beber.
  - Evitar viajar en el mismo avión privado con un equipo diferente.
- Documentar los nombres de todos los pasajeros, incluidos el conductor, piloto y personal de vuelo, junto con la fecha y hora del viaje y el número de matrícula del vehículo, si corresponde.



- Se permite que los conductores transporten varias unidades de viaje si usan mascarillas y se desinfectan las manos antes y después de cada viaje. Los vehículos deben limpiarse entre el transporte de cada unidad de viaje siguiendo la [guía para el transporte](#).
- Practicar comportamientos de protección ante la COVID-19 después de regresar a Oregón desde otros estados. Estos comportamientos incluyen buena higiene de manos, distanciamiento físico y uso de máscaras o elementos de protección facial, y garantizar que todo el personal y los estudiantes tengan un proceso sólido de autocontrol/notificación de los síntomas de la COVID-19.
- Cumplir las siguientes pautas al regresar a una instalación deportiva después de viajar fuera del estado:
  - Si tiene [síntomas de COVID-19](#), comunicarse con un proveedor de atención médica para hacerse una prueba.
  - Cooperar con la autoridad de salud pública local si se comunica con usted con el propósito de hacer un seguimiento de contactos.
  - Utilizar máscaras o elementos de protección facial de acuerdo con la [Guía estatal sobre el uso de máscaras, pantallas faciales y elementos de protección facial](#).

**En la medida de lo posible, las ligas, los institutos superiores, las universidades, las autoridades, los entrenadores, los atletas y los instructores deben hacer lo siguiente:**

- Limitar su exposición a otras personas durante 10 días después de viajar.
- Procurar viajar y jugar el mismo día a fin de evitar estadías nocturnas, cuando sea posible. Para estadías nocturnas o viajes en el mismo día, se deben considerar las comidas empaquetadas previamente o el servicio a la habitación. Si cenar en un restaurante es la única opción, considerar la comida para llevar o la comida al aire libre como alternativas preferibles.

## **Instituciones Division 1, Pac-12, West Coast Conference y Big Sky Conference**

Los equipos de Division 1, Pac-12, West Coast Conference y Big Sky Conference que deseen jugar en el estado de Oregón deberán presentar protocolos a la Autoridad de Salud de Oregón (Oregon Health Authority, OHA) y a la oficina de la gobernadora para garantizar que el entrenamiento, la competencia y el juego estén alineados con todas las pautas de salud pública y los requisitos de la fase del condado. El entrenamiento, la competencia y el juego no se pueden reanudar hasta que los protocolos sean revisados y aprobados por la oficina de la gobernadora y la OHA.

Los deportes de Division 1, Pac-12, West Coast Conference y Big Sky Conference que se practican y juegan dentro del estado de Oregón están exentos de todas las demás pautas deportivas emitidas, incluida la Guía para el regreso limitado a la práctica de deportes en universidades, de manera semiprofesional y en las ligas menores en todo el estado. Se espera que los equipos deportivos de Division 1, Pac-12, West Coast Conference y Big Sky Conference cumplan los estándares desarrollados por cada una de sus ligas en cuanto a la práctica, el juego, el seguimiento de contactos, las pruebas, la cuarentena y cualquier otra área

de consideración correspondiente, incluidos los protocolos aprobados por la OHA y la oficina de la gobernadora. Los eventos deportivos de Division 1, Pac-12, West Coast Conference y Big Sky Conference que se lleven a cabo en Oregon deben cumplir con la [Guía de la fase 2 de reapertura de la OHA para operadores de eventos y lugares de reunión](#).

## Recursos adicionales:

- [Carteles que puede utilizar](#)
- [Guía estatal sobre el uso de máscaras, pantallas faciales y elementos de protección facial](#)
- [Guía de los 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 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](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us)