

## Protocolo para los deportes juveniles organizados: Apéndice S

**Actualizaciones recientes:** Todos los cambios están resaltados en amarillo

### 1/3/22:

- Actualizado para reflejar una suspensión de 7 días como mínimo de todas las actividades en equipo en deportes juveniles en los que, dentro de un período de 14 días, haya habido un brote de cuatro o más casos epidemiológicos relacionados entre sí.
- Las restricciones en el uso de mascarillas se han extendido. Además del uso obligatorio de mascarillas en todos los deportes en espacios cerrados cuando sea viable, ahora también son obligatorias en deportes de alto o moderado riesgo que se practiquen en espacios abiertos, siempre y cuando sea viable y el distanciamiento no sea posible.
- Recomendación e hipervínculo añadidos respecto a la nueva guía del DPH para mejorar la ventilación en gimnasios.
- Actualizado para reflejar que el límite para los Mega Eventos se ha reducido de 10.000 a 5.000 asistentes en Mega Eventos al aire libre, y de 1.000 a 500 asistentes en Mega Eventos en espacios cerrados.

### 12/8/21

Hace cambios en respuesta a las actualizaciones recientes en la [Guía estatal para las escuelas desde kinder hasta grado 12 con respecto a las actividades extracurriculares](#). Los cambios específicos son:

- Se exige que las mascarillas se usen siempre en espacios interiores cuando los participantes no estén practicando, acondicionando, compitiendo o actuando de forma continua.
- Se exige que los participantes de deportes juveniles usen una mascarilla mientras practican, acondicionan o compiten de forma continua en deportes en áreas interiores, incluso durante un esfuerzo intenso, según sea posible.
- Si un equipo deportivo juvenil determina que no es factible exigir que todos los jugadores permanezcan con la mascarilla puesta durante un esfuerzo intenso y, como resultado, los jugadores eligen participar sin sus mascarillas, todos los miembros del equipo, independientemente del estado de vacunación, deben someterse a pruebas de detección de COVID-19 realizadas al menos semanalmente.
- Si bien la transmisión comunitaria en el condado de Los Ángeles sigue siendo considerable o alta, el departamento de Salud Pública recomienda encarecidamente que los participantes no vacunados y aquellos que no siempre utilizan mascarilla durante las prácticas en espacios interiores, el acondicionamiento, el juego competitivo o las presentaciones, se realicen la prueba de COVID-19 dos veces por semana.

Los días 17 y 22 de julio, el Oficial de Salud del Condado de Los Ángeles emitió una [Orden del Oficial de Salud](#) actualizada que exige el uso de mascarillas en todos los lugares públicos cerrados, incluidos los negocios. Dado el aumento de la transmisión de COVID-19 en la comunidad y la creciente presencia de la variante Delta del virus COVID-19 y la introducción de la variante Ómicron, que se propaga más fácilmente, el uso de mascarillas en lugares cerrados, independientemente del estado de vacunación, es esencial para frenar la propagación de COVID-19 en la comunidad. Las variantes Delta y Ómicron del virus COVID-19 se propagan con mayor facilidad que las cepas del virus que circularon en el Condado de Los Ángeles (LAC) anteriormente.

Según los informes publicados, los factores que aumentan el riesgo de infección, incluida la transmisión a personas situadas a más de 6 pies de distancia, incluyen:

- **Los espacios cerrados con ventilación o tratamiento del aire inadecuados** que permiten la acumulación de fluidos respiratorios exhalados, especialmente gotas muy finas y partículas de aerosol, en el aire.
- **El aumento de la exhalación de fluidos respiratorios** que puede producirse cuando una persona infectada realiza un esfuerzo físico o levanta la voz (por ejemplo, haciendo ejercicio, gritando, cantando).
- **La exposición prolongada** a estas condiciones.

Se recomienda encarecidamente que todas las actividades deportivas se realicen al aire libre, donde el riesgo de exposición es menor debido a que la ventilación es mejor que en espacios cerrados.

A continuación, se presenta un resumen de los requisitos y las prácticas recomendadas para que las ligas deportivas juveniles (incluidos los equipos deportivos escolares) refuercen la seguridad de los participantes, los entrenadores, árbitros y las comunidades, y para reducir el riesgo de transmisión del COVID-19 en equipos juveniles y a otros equipos durante torneos. Con excepción del requisito de pruebas, los requisitos a continuación aplican a equipos y actividades deportivas con sede en LAC y a equipos o jugadores que vienen a LAC desde otras jurisdicciones para una competencia.

Se exige pruebas de detección de rutina para las ligas o equipos con sede en el Condado de LA, como se describe a continuación, suponiendo la capacidad y los suministros adecuados para las pruebas de diagnóstico de COVID-19. Los requisitos de las pruebas de detección a continuación pueden modificarse, según la disponibilidad y el acceso a las pruebas. Además, estos requisitos permanecerán en vigor mientras el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (LACDPH) informe tasas altas o sustanciales de transmisión comunitaria y se volverán a evaluar cuando la transmisión comunitaria se mantenga en un nivel moderado o bajo.

Además de esta información, por favor, recuerde:

- Las ligas deportivas juveniles deben cumplir la [Orden del Oficial de Salud](#) del Condado de Los Ángeles y la [Guía del plan de gestión de la exposición al COVID-19 para programas deportivos recreativos juveniles del Condado de Los Ángeles](#).
- Las ligas deportivas juveniles que tengan entrenadores u otro personal de apoyo deben seguir las [Normas temporales de emergencia sobre prevención de COVID-19](#) (ETS) de Cal/OSHA.
- Las ligas deportivas juveniles que operan los puestos de distribución deben consultar y seguir la [Guía de prácticas recomendadas para distribución de comidas y bebidas del LACDPH](#).

**Asegúrese de leer y seguir la [guía general para empleados](#).**

Las prácticas recomendables a continuación están destinadas a complementar la guía general.

## **Siga las reglas sobre el uso de mascarillas para participantes, entrenadores, personal y espectadores**

- Las normas sobre el uso de mascarillas se ajustan según el entorno.** El uso de mascarillas reduce la propagación del SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19. En entornos al aire libre con menos de 5.000 personas, se recomienda, pero no es obligatorio, **que todos los espectadores que estén en contacto cercano con otras personas, independientemente de su estado de vacunación, usen una mascarilla.** En espacios abiertos, todos los entrenadores, empleados, voluntarios, árbitros y representantes deben, cuando trabajen con equipos en entornos en los que el distanciamiento no sea posible, **usar una mascarilla en todo momento independientemente de su estado de vacunación.** En deportes en espacios cerrados, todos los entrenadores, empleados, voluntarios, árbitros y representantes deben usar una mascarilla en todo momento independientemente de su estado de vacunación.

- ❑ **Participantes:** Solicite a todos los participantes, independientemente del estado de vacunación, que traigan y usen mascarillas. Es obligatorio ponerse mascarilla en espacios interiores cuando los participantes no estén practicando, entrenando, compitiendo o interpretando de forma activa. Las mascarillas también son obligatorias en las líneas de banda, en reuniones de equipo y dentro de vestuarios y salas de pesas. Cuando se esté practicando, entrenando, compitiendo o interpretando de forma continua en deportes de espacios cerrados, las mascarillas son obligatorias para los participantes cuando sea viable. Al practicar, entrenar o competir en deportes de alto o moderado riesgo que se practiquen en espacios cerrados, y en momentos en que el distanciamiento no sea posible, las mascarillas también son obligatorias para los participantes cuando sea viable. Anime a los participantes a que lleven más de una mascarilla a los entrenamientos o a los partidos en caso de que ésta se moje o se ensucie durante el juego. Cualquier mascarilla que se sature de sudor debe cambiarse inmediatamente.

Según la Academia Americana de Pediatría, “se ha demostrado que la mayoría de las personas que usan mascarillas para hacer ejercicio las toleran bien”. Sin embargo, se puede retirar la mascarilla en las siguientes circunstancias.

- *Comer o beber.* Los participantes se podrán retirar la mascarilla temporalmente para comer o beber. Cuando los participantes estén comiendo o bebiendo de forma continua, se les debe recomendar mantener una distancia de 6 pies de los demás para reducir el riesgo de exposición en caso de que alguien esté infectado.
- *Para deportes acuáticos.* Los participantes que practican deportes acuáticos tales como, nado, waterpolo, clavado, pueden retirarse la mascarilla mientras estén dentro del agua y antes de entrar al agua. Los participantes que no están en el agua deben usar mascarilla.
- *Para gimnasia.* Los gimnastas que estén practicando o participando de forma continua sobre un aparato pueden quitarse las mascarillas debido al riesgo teórico de que la mascarilla se enganche con objetos y se convierta en un peligro de asfixia o de que afecte accidentalmente la visión. Las mascarillas son necesarias para las rutinas de suelo y cuando los gimnastas no estén practicando o participando de forma continua sobre un aparato.
- *Para las porristas en competición.* Las porristas que estén realizando o practicando de forma continua rutinas que impliquen volteretas, acrobacias o vuelos pueden retirarse las mascarillas debido al riesgo teórico de que la mascarilla se enganche en objetos y se convierta en un peligro de asfixia o afecte accidentalmente la visión.
- *Para la lucha libre.* Durante el deporte de lucha, no se recomienda el uso de mascarilla, ya que supone un peligro de asfixia, a menos que un entrenador u oficial adulto esté vigilando de cerca por motivos de seguridad.

- ❑ **Espectadores:** Solicite a todos los espectadores, independientemente del estado de vacunación, que [traigan y usen mascarillas](#) cuando estén en espacios cerrados. Ponga mascarillas a disposición de quienes lleguen sin ellas. En espacios abiertos, se recomienda usar mascarilla en espacios concurridos y entre espectadores de eventos deportivos en los que el distanciamiento no sea práctico o posible. En eventos deportivos al aire libre con más de 5.000 asistentes, el uso universal de la mascarilla es obligatorio para todos los espectadores y empleados, salvo en el tiempo limitado en que estén comiendo o bebiendo de forma continua.

- ❑ **Entrenadores:** Solicite que todos los entrenadores, independientemente de su estado de vacunación, [traigan y usen mascarilla](#) cuando estén en espacios cerrados. En espacios abiertos, solicite que todos los entrenadores, independientemente de su estado de vacunación, traigan y usen mascarilla cuando trabajen con equipos en deportes de alto o moderado riesgo y el distanciamiento no sea posible. Los entrenadores deben llevar mascarilla incluso cuando realicen una actividad física intensa.

- Árbitros y otros oficiales del juego:** Cuando estén en espacios interiores, solicite a todos los árbitros y oficiales, independientemente del estado de vacunación, que lleven y usen mascarillas en todo momento. Cuando estén en espacios exteriores, solicite a todos los árbitros y oficiales, independientemente de su estado de vacunación, que traigan y usen mascarilla en todo momento cuando trabajen con equipos en deportes de alto o moderado riesgo y el distanciamiento no sea posible.
- Empleados:** Si la liga deportiva juvenil emplea a entrenadores u otro personal de apoyo, tenga en cuenta que los empleadores están obligados, si así lo solicitan, a proporcionar a los empleados que no están completamente vacunados contra el COVID-19 que estén trabajando en recintos cerrados y en vehículos compartidos, un barbijo del tamaño correcto, para uso voluntario, junto con instrucciones básicas sobre cómo lograr un buen sellado. Los barbijos deben ser reemplazados si se dañan, deforman, ensucian o dificultan la respiración. Para obtener más información sobre los Equipos de Protección Personal (EPP) gratuitos y de bajo coste para empresas y organizaciones, consulte: <http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf>.
- Los empleados que trabajen en un entorno en el que estén en contacto cercano con personas que puedan no estar totalmente vacunadas deben ser instados a usar un nivel de protección más alto, como el de “doble máscara” (usar un cobertor facial de tela SOBRE una máscara quirúrgica) o un barbijo. Esto es especialmente importante si el empleado no está totalmente vacunado contra el COVID-19 y trabaja en un entorno cerrado, en un entorno exterior muy concurrido o en un vehículo compartido.

## Vacúnese

- Se recomienda encarecidamente que todos los estudiantes atletas de 5 años de edad o más, los entrenadores y el personal del equipo estén completamente vacunados. La vacunación contra el virus que causa COVID-19 está disponible para todos los mayores de 5 años. La vacunación es la estrategia principal para reducir la gravedad de la enfermedad COVID-19 y proteger a todos los miembros de la comunidad. Tener a todos los atletas y al personal de su liga deportiva juvenil completamente vacunados, junto con la dosis de refuerzo en cuanto sean elegibles para ella, disminuirá en gran medida el riesgo de transmisión del virus entre compañeros de equipo y entre equipos, y proporcionará una excelente protección contra la enfermedad grave, la hospitalización y la muerte. También disminuirá la interrupción de las actividades del equipo, ya que las personas cuyo estado de vacunación esté actualizado<sup>1</sup> no tienen que estar en cuarentena si son contactos cercanos a un caso de COVID-19, siempre que permanezcan asintomáticos y sigan dando negativo en las pruebas.
- Las ligas deportivas juveniles, organizadores de equipos o entrenadores deben mantener registros del estado de vacunación de todos los atletas y del personal/entrenadores/voluntarios y el cumplimiento de las pruebas de detección de COVID-19 semanales. No es necesario que guarden una copia de la prueba de vacunación completa que se muestra ni copias de los resultados de las pruebas.

## Realice control de síntomas y aislamiento

- Pida a los participantes y a las familias que se autoexaminen para detectar síntomas de COVID-19 antes de asistir a actividades deportivas juveniles.
- Coloque [letreros](#) para recordar a cualquiera que entre al establecimiento que NO debe ingresar si tienen síntomas de COVID-19 o si están bajo órdenes de aislamiento o cuarentena.
- Los programas deportivos juveniles deben excluir o aislar a cualquier participante, entrenador o espectador que presente síntomas de COVID-19.

<sup>1</sup> El estado actualizado de la vacunación se refiere a haber recibido una dosis de refuerzo de la vacuna contra el COVID-19 cuando se es elegible, o bien haber recibido una serie completa de vacunación contra el COVID-19 pero aún no se es elegible para la dosis de refuerzo. Consulte el [Sumario de la Elegibilidad para la Vacuna](#).

- Tome medidas para aislar de los demás participantes, entrenadores, y espectadores a los participantes que empiecen a tener síntomas de COVID-19 durante las actividades deportivas juveniles.
- [Notifique inmediatamente a los funcionarios del LACDPH](#), al personal y a las familias de cualquier caso confirmado de COVID-19.
- Cualquier equipo de deportes juveniles en el que, dentro de un período de 14 días, se haya producido un brote de cuatro o más casos epidemiológicos relacionados entre sí, estará obligado a suspender todas sus actividades en equipo durante 7 días, y deberá recibir la aprobación del DPH antes de reanudar sus actividades. Los entrenamientos individuales y el desarrollo de actividades podrán continuar durante la suspensión, siempre y cuando todos los miembros del equipo cumplan íntegramente con cualquier orden de cuarentena o aislamiento individual que se aplique.

## Reduzca las aglomeraciones, especialmente en espacios interiores

- Si es posible, realice las actividades deportivas juveniles al aire libre, donde el riesgo de transmisión del COVID-19 es mucho menor.
- Si las actividades deportivas juveniles deben llevarse a cabo en espacios interiores, tome medidas para reducir el número de participantes, entrenadores y espectadores en cualquier área interior.
- El distanciamiento físico es una de las mejores prácticas de control de la infección que puede implementarse como una medida de seguridad adicional para reducir la propagación del COVID-19. Durante los entrenamientos, fomente las actividades que no impliquen un contacto sostenido de persona a persona entre los participantes y/o el personal técnico y limite dichas actividades en los espacios interiores. En su lugar, considere la posibilidad de centrarse en actividades de desarrollo de habilidades.
- Limite el número de participantes que visitan el baño o los vestuarios en un momento determinado.
- Los eventos no deportivos del equipo, como cenas de equipo u otras actividades sociales, sólo deben tener lugar si pueden celebrarse al aire libre con distanciamiento.

## Pruebas de detección de COVID-19 de rutina

El virus que causa el COVID-19 puede infectar a cualquier miembro de la liga deportiva juvenil, incluso a los miembros totalmente vacunados<sup>2</sup>, aunque es más probable que infecte a las personas no vacunadas. Cualquier persona infectada puede potencialmente transmitir el virus a otros. Una estrategia para identificar con precisión a las personas infectadas y aislarlas rápidamente es la realización rutinaria de pruebas de detección de COVID-19 con una Prueba de Amplificación de Ácidos Nucleicos (NAAT), como la PCR, o una prueba de Antígenos (Ag). En nuestra página de [información sobre pruebas para pacientes](#) se puede acceder a directrices y recomendaciones generales sobre las pruebas, incluidos los tipos de pruebas disponibles.

- Las personas que se han recuperado o completado el aislamiento por COVID-19 confirmado por laboratorio en los últimos 90 días no deben incluirse en las pruebas de detección periódicas de COVID-19 si la persona es asintomática. El control de síntomas de las personas que no están completamente

<sup>2</sup> Los siguientes son aceptables como prueba de "vacunación completa": 1) Una identificación con foto del asistente y 2) su tarjeta de vacunación (que incluye el nombre de la persona vacunada, el tipo de vacuna COVID-19 proporcionada y la fecha en que se administró la última dosis) O una foto de la tarjeta de vacunación del asistente como documento separado O una foto de la tarjeta de vacunación del asistente almacenada en un teléfono o dispositivo electrónico O documentación de la vacunación completa de un proveedor de atención médica (que incluye el nombre de la persona vacunada y confirma que el asistente está completamente vacunado contra el COVID-19). Para los propósitos de este Protocolo, las personas se consideran "completamente vacunadas" contra COVID-19: 2 semanas o más después de su segunda dosis en una serie de vacunas COVID-19 de 2 dosis, como Pfizer o Moderna, o 2 semanas o más después de una vacuna COVID-19 de dosis única, como Johnson & Johnson (J&J) / Janssen, o 2 semanas o más después de completar la serie de vacunas COVID-19 listada para uso de emergencia por la Organización Mundial de la Salud (por ejemplo, AstraZeneca / Oxford). Consulte [el sitio web](#) de la OMS para obtener más información sobre las vacunas COVID-19 autorizadas por la OMS.

vacunadas y que estuvieron previamente infectadas con COVID-19<sup>3</sup> debe comenzar 90 días después del primer día de síntomas o desde el día de la recolección de la primera prueba positiva (si eran asintomáticos).

- ❑ Siempre que se identifique un caso confirmado en cualquiera de sus equipos deportivos juveniles, siga las instrucciones enumeradas en el [Plan de gestión de la exposición al COVID-19 para deportes juveniles](#) y asegúrese de que todos los contactos cercanos no vacunados se pongan en [cuarentena](#) junto con cualquier contacto cercano vacunado sintomático.
- ❑ Las ligas deportivas juveniles, organizadores de equipos o entrenadores deben mantener registros del estado de vacunación de todos los atletas y del personal/entrenadores/árbitros/voluntarios y el cumplimiento de las pruebas de detección de COVID-19 semanales y cualquier prueba de detección realizada después de haber estado expuesto a un caso de COVID-19. No es necesario que guarden una copia de la prueba de vacunación completa que se muestra ni copias de los resultados de las pruebas de detección.
- ❑ En la actualidad, con transmisión alta o sustancial en la comunidad que se está produciendo en el Condado de Los Ángeles, los siguientes requisitos de pruebas de detección aplican para todos los atletas y personal/entrenadores/árbitros/voluntarios. Las personas que muestren prueba de que **su estado de vacunación contra el COVID-19 está actualizado** y que no juegan sin mascarilla ni con compañeros de equipo en espacios interiores o se han recuperado o completado el aislamiento por COVID-19 confirmado por laboratorio en los últimos 90 días no deben incluirse en las pruebas de detección de COVID-19 de rutina si la persona es asintomática. El control de síntomas de las personas **cuyo estado de vacunación NO esté actualizado** y que estuvieron previamente infectadas con COVID-19 debe comenzar o **reemprender las pruebas de control** 90 días después del primer día de síntomas o a partir del día de recolección de la primera prueba positiva (si eran asintomáticos). Consulte la tabla que aparece a continuación para ver ejemplos de deportes en sus diferentes categorías de riesgo.

**1. Deportes en espacios interiores de riesgo moderado o alto para niños de todas las edades y personal/entrenadores/voluntarios.** Se exige un resultado negativo de prueba de detección cada semana para todos los participantes **cuyo estado de vacunación no esté actualizado**, incluyendo a niños o niñas que están jugando y el personal/entrenadores/voluntarios; las pruebas de detección escolares semanales cumplen con esta obligación. Si un equipo determina que no es factible exigir que todos los jugadores permanezcan usando mascarillas durante un esfuerzo intenso y, como resultado, los jugadores eligen participar sin sus mascarillas, todos los miembros del equipo, independientemente del estado de vacunación, deben someterse a pruebas de detección de COVID-19 al menos semanalmente. Tenga en cuenta que, si bien la transmisión comunitaria en el condado sigue siendo considerable **o alta**, se recomienda encarecidamente que los participantes cuyo **estado de vacunación no esté actualizado** o que no siempre usen mascarilla durante las prácticas en espacios interiores, el acondicionamiento, el juego competitivo o la actuación, realicen pruebas dos veces por semana.

**2. Deportes al aire libre de riesgo moderado o alto para jóvenes de 12 años en adelante y personal/entrenadores/voluntarios.** Se exige un resultado negativo de prueba de detección cada semana para todos los participantes **cuyo estado de vacunación no esté actualizado**, incluyendo a jóvenes de 12 años en adelante que estén jugando y el personal/entrenadores/voluntarios; las pruebas de detección escolares semanales cumplen con esta obligación.

- ❑ No se exige pruebas de detección para niños menores de 12 años que practican deportes al aire libre. Para los jugadores que practiquen deportes de riesgo moderado o alto en equipo, menores de 12 años y que se transportan con frecuencia en autobuses/camionetas, se recomienda un resultado negativo de

<sup>3</sup> Lo siguiente es aceptable como prueba de infección previa por COVID-19 (resultado previo positivo de la prueba viral) y la finalización del aislamiento dentro de los últimos 90 días: una identificación con foto y una copia en papel o copia digital en su teléfono o dispositivo electrónico de su prueba de antígenos o de PCR positiva para COVID-19 realizada en los últimos 90 días, pero no dentro de los últimos 10 días. La persona debe haber completado su [requisito de aislamiento](#) antes de participar.

prueba de detección semanal; las pruebas de detección escolares semanales cumplen con esta obligación.

- Si los jugadores menores de 12 años están participando en competencias de varios condados, que duran varios días de riesgo moderado o alto y al aire libre, se recomienda una prueba de detección negativa dentro de una ventana de 3 días previa a su primer juego en la competencia.
- No se exige ninguna prueba de detección para los atletas de cualquier edad, los entrenadores o el personal de apoyo de los equipos deportivos de riesgo moderado o alto si el equipo sólo participa en actividades de acondicionamiento o de desarrollo de habilidades en las que se mantiene una distancia física de 6 pies entre los participantes en todo momento. Esta exención sólo aplica durante el período de tiempo en el que no hay actividades de contacto cercano en ninguna práctica ni juegos competitivos. Si hay prácticas o competencias completas en ciertos días, entonces los requisitos de las pruebas siguen en vigor incluso si otras prácticas sólo incluyen el acondicionamiento y el desarrollo de habilidades.
- Los jóvenes **cuyo estado de vacunación esté actualizado** que participan en deportes al aire libre no están obligados a someterse a pruebas semanales, a menos que haya un caso positivo entre los jugadores, entrenadores y/o personal. Si hay un caso positivo, todos los jugadores, personal/entrenadores/voluntarios (independientemente del estado de vacunación) deben presentar un resultado negativo semanal durante dos semanas desde la exposición al caso y deben dar negativo antes de las competencias.
- El personal/voluntarios de los equipos cuyo papel o funciones no incluyen ninguna interacción directa con los atletas, entrenadores u otro personal (por ejemplo, prestan apoyo administrativo al equipo o a la liga pero no trabajan directamente con los jóvenes u otros miembros del equipo) están exentos de los requisitos de las pruebas.
- Los voluntarios ocasionales que tienen una interacción directa muy limitada con los atletas, entrenadores u otro personal (por ejemplo, un árbitro o monitor voluntario que oficia sólo una o dos veces durante la temporada) no están obligados a realizar las pruebas de detección semanales, pero deben presentar una prueba de vacunación completa contra el COVID-19 o un comprobante de una prueba negativa realizada en los 3 días previos a su actividad voluntaria.

## Ventile

- Si las actividades deportivas juveniles tienen lugar en espacios interiores, asegúrese de que el sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC) de su edificio esté en buen estado de funcionamiento.
- Considere la posibilidad de instalar purificadores de aire portátiles de alta eficiencia, actualizar los filtros de aire del edificio a la mayor eficiencia posible y realizar otras modificaciones para aumentar la cantidad de aire exterior y la ventilación en todas las áreas de trabajo.
- Cuando las condiciones meteorológicas y de juego lo permitan, aumente el aire fresco del exterior abriendo ventanas y puertas. Considere la posibilidad de utilizar ventiladores para aumentar la eficacia de las ventanas abiertas: coloque los ventiladores de las ventanas para que el aire salga hacia fuera, no hacia dentro.
- Cuando se produzcan actividades en espacios interiores, mejorar la ventilación en gimnasios es una estrategia vital para reducir el riesgo de transmisiones virales y brotes producidos a consecuencia del juego competitivo de alto riesgo. El uso estratégico de ventiladores para mejorar el intercambio de aire a nivel del suelo puede tener un impacto significativo a la hora de mitigar este riesgo. Consulte las [Mejores Prácticas para la Ventilación en Gimnasios](#) para recibir más consejos.**
- Disminuya la ocupación en las zonas donde no se pueda aumentar la ventilación exterior.

- Si su equipo o liga deportiva juvenil utiliza vehículos de transporte, como autobuses o furgonetas, se recomienda abrir las ventanas para aumentar el flujo de aire del exterior siempre y cuando sea seguro hacerlo.
- Consulte la [Guía estatal provisional para la ventilación, filtración y calidad del aire en ambientes interiores](#) y la página de los CDC sobre [Ventilación en escuelas y programas de cuidado infantil](#).

### Promueva el lavado de manos

- Coloque estaciones para lavarse las manos o desinfectante de manos en la entrada y afuera de los baños comunes con letreros que promuevan su uso.
- Fomente el lavado de manos frecuente.

### Comuníquese

- Coloque [letreros](#) para que los visitantes que ingresen a su edificio de oficinas conozcan sus políticas, incluyendo el requisito de que todos los clientes lleven mascarilla cuando estén en espacios interiores.
- Utilice sus plataformas en línea para comunicar al público sus políticas de seguridad de COVID-19.

### Tome precauciones adicionales en los viajes en equipo y en los torneos de varios equipos

- Al viajar en vehículos con otros miembros del equipo de deporte juvenil que no sean de la misma casa, utilizar mascarillas durante todo el viaje y mantener las ventanas abiertas. Esta medida aplica también a los viajes compartidos en vehículos familiares.
- Si viaja fuera del Condado de Los Ángeles para asistir a un evento, siga los [Consejos de viaje](#).
- Si viaja para pasar la noche, se recomienda que los miembros del equipo que no sean de la misma familia duerman en habitaciones separadas y usen mascarillas cuando visiten las habitaciones de hotel de otros miembros.
- Se recomienda encarecidamente no socializar con otros equipos.

### Comprenda los riesgos asociados al deporte durante la pandemia

Los deportes y las actividades físicas que permiten que haya entre 6 y 8 pies de distancia entre otros competidores, como el golf o el tenis individual, serán menos riesgosos que los deportes que implican un contacto cercano frecuente, como el baloncesto o la lucha libre. Aquellos en los que los atletas no comparten equipamiento, como el cross country, serán probablemente menos riesgosos que los que tienen equipamiento compartido, como el fútbol. Los deportes con una exposición limitada a otros jugadores pueden ser una opción más segura. Un sprint en una carrera de atletismo, por ejemplo, puede ser menos riesgoso que los deportes que ponen a alguien en estrecho contacto con otro jugador durante un período de tiempo prolongado, como la mitad entera de un partido.

El lugar específico donde los deportistas entrenan, practican y compiten también impacta en el riesgo. Siempre que sea posible, elija lugares al aire libre para los deportes y las clases. El COVID-19 tiene más probabilidades de propagarse en espacios interiores con poca ventilación. Los deportes y actividades en espacios interiores probablemente tendrán más riesgo de transmisión, especialmente si el deporte o la actividad física también implican contacto cercano, equipamiento compartido y más exposición a otros jugadores, como en el básquetbol.

Cuantas más personas interactúen con alguien, mayor será la probabilidad de exposición al COVID-19. Por ello, los equipos pequeños, los grupos de práctica o las clases que permanezcan juntas, en lugar de mezclarse con



otros equipos, entrenadores o profesores, serán una opción más segura. Esto también facilitará contactarse con los individuos si hay una exposición a COVID-19.

Permanecer en su comunidad será más seguro que participar en equipos de viaje. Viajar a una zona con más casos de COVID-19 podría aumentar las posibilidades de transmisión y propagación. Los deportes de viaje también incluyen una mezcla de jugadores, por lo que los atletas suelen estar expuestos a más personas.

Tabla 1. Ejemplos de deportes clasificados por nivel de riesgo según el grado de contacto de los participantes

Bajo riesgo	Riesgo moderado	Alto riesgo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiro con arco</li> <li>• Bádminton (individual)</li> <li>• Band</li> <li>• Bicicleta</li> <li>• Bochas</li> <li>• Bolos</li> <li>• Hoyo de maíz</li> <li>• Cross country</li> <li>• Curling</li> <li>• Baile (sin contacto)</li> <li>• Golf en disco</li> <li>• Drumline</li> <li>• Pruebas ecuestres (incluidos los rodeos) en las que participa un solo jinete a la vez</li> <li>• Golf</li> <li>• Gimnasia</li> <li>• Patinaje sobre hielo y sobre ruedas (sin contacto)</li> <li>• Bolos sobre césped</li> <li>• Artes marciales (sin contacto)</li> <li>• Entrenamiento físico (por ejemplo, yoga, Zumba, Tai chi)</li> <li>• Pickleball (individual)</li> <li>• Remo (con 1 persona)</li> <li>• Correr</li> <li>• Shuffleboard</li> <li>• Tiro al plato</li> <li>• Esquí y snowboard</li> <li>• Raquetas de nieve</li> <li>• Natación y buceo</li> <li>• Tenis (individual)</li> <li>• Atletismo</li> <li>• Caminata y senderismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bádminton (dobles)</li> <li>• Béisbol</li> <li>• Porrismo</li> <li>• Baile (contacto intermitente)</li> <li>• Quemado</li> <li>• Hockey sobre césped</li> <li>• Fútbol americano</li> <li>• Kickball</li> <li>• Lacrosse (chicas/mujeres)</li> <li>• Pickleball (dobles)</li> <li>• Squash</li> <li>• Softball</li> <li>• Tenis (dobles)</li> <li>• Voleibol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baloncesto</li> <li>• Boxeo</li> <li>• Fútbol</li> <li>• Hockey sobre hielo</li> <li>• Patinaje sobre hielo (parejas)</li> <li>• Lacrosse (chicos/hombres)</li> <li>• Artes marciales</li> <li>• Roller Derby</li> <li>• Rugby</li> <li>• Remo (con 2 o más personas)</li> <li>• Fútbol</li> <li>• Waterpolo</li> <li>• Lucha libre</li> </ul>