



Normas de SMJUHSD para el Regreso a la Actividad Física

COVID-19 Verano 2020

6/19/2020 PVHS Edition

CONTENTS

Introducción del plan	3
Orientación y consideraciones para las prácticas de verano.....	4
Puntos de normas enfatizados.....	5
Categorías de riesgo deportivo de la Federación Nacional de Asociaciones Estatales de Escuelas Preparatorias (NFHS por sus siglas en inglés)	6
Apéndice A: Normas de la Federación Inter escolar de California (CIF por sus siglas en inglés) para el regreso a la actividad física / entrenamiento físico	7-16
Requisitos obligatorios para la participación.....	17-18
Cuestionario para la evaluación del entrenador y estudiante.....	19-20
Apéndice B: Lista de asistencia diaria de CIF	21
Apéndice G: Exención de examen físico CIF (Estatuto CIF 503.G)	22
Apéndice H: Exención de dificultades financieras de CIF (Estatuto CIF 207) ...	23

Normas de SMJUHSD para el Regreso a la Actividad Física/Introducción del plan de Entrenamiento

En este plan, nos adherimos a la orientación proporcionada por el Estado de California, el Condado de Santa Bárbara, el Departamento de Educación de California (CDE), la Federación Nacional de Asociaciones Estatales de Escuelas Preparatorias (NFHS) y la Federación Inter Escolares de California (CIF).

Nuestra prioridad es brindar oportunidades a nuestros estudiantes atletas para:

- Reconectarse de manera segura con sus compañeros.
- Regresar a los programas deportivos de manera saludable y segura.
- Participar en salidas seguras para mejorar su bienestar físico, mental y social.
- Estar debidamente entrenado y condicionado para la temporada competitiva 2020-2021.

La política actual de CIF con respecto a comenzar a practicar, es permitir que cada condado individual y distrito escolar comiencen y practiquen de manera apropiada para cada fase individual del condado y distrito escolar, ya que todos los condados y distritos escolares son diferentes.

Orientación y consideraciones para las prácticas de verano

**** Esta página enumera las normas aplicables, utilizadas en la creación de este documento.**

Normas CIF - Normas de la Federación Inter escolástica de California que pueden o no corresponder con las normas estatales o del condado. Las normas estatales y del condado tendrán prioridad sobre lo que se puede o no se puede hacer. Estas normas se pueden encontrar en: <https://www.cifstate.org>

Normas de NFHS - Normas de la Federación Nacional de Asociaciones Estatales de Escuelas Preparatorias de la que pueden o no corresponde con las Normas estatales o del condado. Las Normas estatales y del condado tendrán prioridad sobre lo que se puede o no se puede hacer. Estas Normas se pueden encontrar en: <https://www.nfhs.org>

Realización de sesiones de acondicionamiento y práctica.

Las fases enumeradas a continuación están de acuerdo con las normas publicadas por la Casa Blanca y los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) y están disponibles en https://www.whitehouse.gov/opening_america/.

Orientación nacional utiliza fases

Fase 1: No reuniones de más de 10.

Fase 2: No reuniones de más de 50 o más.

Fase 3: No hay límite para la reunión, pero debe operar bajo protocolos limitados de distanciamiento físico.

Puntos de normas enfatizados

La disminución de la exposición potencial a las gotas respiratorias es el principio rector del distanciamiento social y el uso de revestimientos faciales. El uso de cubiertas faciales de tela está destinado a disminuir la propagación de las gotas respiratorias.

- Los CDC recomiendan el uso de cubiertas de tela simples para reducir la propagación del virus y ayudar a las personas que pueden tener el virus y que no lo saben a transmitirlo a otros.

NFHS recomienda:

- Se deben seguir estrictamente las normas estatales, locales o del distrito escolar para cubrirse la cara.
- Los revestimientos faciales deben considerarse aceptables. No es necesario recomendar máscaras de "grado médico" para la actividad deportiva.
- Cualquier estudiante que prefiera usar una máscara para la cara durante un concurso debe poder hacerlo.
- En ausencia de normas para el contrario, recomendamos el uso de recubrimientos faciales. Las excepciones son natación, carrera a distancia u otros deportes de actividad aeróbica.
- No se permitirán escudos de plástico que cubran toda la cara (o unidos a un casco) durante las competencias. Su uso durante las prácticas aumenta el riesgo de lesiones no deseadas para la persona que usa el escudo o los compañeros de equipo.
- Los entrenadores, funcionarios y otro personal en las competencias pueden usar cubiertas faciales en todo momento.

Categorías de riesgo deportivo de la NFHS

Riesgo alto: Deportes que implican contacto cercano y sostenido entre los participantes, falta de barreras significativas y alta probabilidad de que las partículas respiratorias se transmitan entre los participantes.

Ejemplos: Lucha libre, fútbol, animación competitiva, baile

** El fútbol y la lucha son ejemplos en esta categoría para nuestros propósitos.

Riesgo moderado: Deportes que involucran contacto cercano y sostenido, pero con equipo de protección en el lugar que puede reducir la probabilidad de transmisión de partículas respiratorias entre los participantes O contacto cercano intermitente O deportes grupales O deportes que usan equipos que no se pueden limpiar entre los participantes.

Ejemplos: Baloncesto, Voleibol *, Béisbol *, Softbol *, Fútbol, Polo Acuático, Gimnasia *, Tenis *, Relevos de natación, salto con pértiga *, Salto de altura *, Salto de longitud *, fútbol 7 contra 7.

- Todos los que figuran en la lista con un asterisco podrían considerarse potencialmente de "Riesgo más bajo" con la limpieza adecuada del equipo y el uso de cubiertas faciales por parte de los participantes.

** Baloncesto, Voleibol, Béisbol, Softbol, Fútbol, Polo Acuático, Tenis y Fútbol 7 contra 7 son ejemplos en esta categoría para nuestros propósitos. Además, todos estos podrían tener un riesgo menor si no comparten el equipo y si se implementan las medidas de limpieza adecuadas.

Riesgo bajo: Deportes que se pueden realizar con distanciamiento social o individualmente sin compartir el equipo o la capacidad de limpiar el equipo entre los usos de los competidores.

Ejemplos: Eventos de carrera individual, eventos de lanzamiento, natación individual, golf, animación lateral, carrera a campo traviesa

** Campo traviesa, Golf, Tenis, Atletismo, Natación, animación lateral sin contacto son los ejemplos en esta categoría para nuestros propósitos.



RONALD W. NOCETTI, EXECUTIVE DIRECTOR

CALIFORNIA INTERSCHOLASTIC FEDERATION

CIF STATE OFFICE • 4658 DUCKHORN DRIVE • SACRAMENTO, CA 95834 • (916) 239-4477 • CIFSTATE.ORG

Introducción a las normas CIF para el retorno a la actividad y entrenamiento físico

Con la salud y la seguridad de los estudiantes en mente, este documento tiene la intención de ser un marco para que las escuelas y los distritos escolares lo consideren al diseñar las normas de retorno a la actividad y entrenamiento físico que estén de acuerdo con los requisitos estatales y locales del condado. Estas normas están destinadas a ayudar a las escuelas y los distritos escolares a medida que comienzan a regresar a la actividad física y capacitación en el campus, pero no tienen la intención de reemplazar las directivas estatales y locales del condado diseñadas para garantizar la salud y seguridad de los estudiantes.

Gran parte de la información en este documento es coherente con la Guía de la NFHS publicada anteriormente para la apertura de actividades y atletismo en la escuela preparatoria, con la gran excepción de la exención del examen físico previo a la participación que permite el CIF. La exención que permite el CIF se describe en las normas. Para que se le otorgue una exención temporal del examen físico previo a la participación (Estatuto 503.G.), el padre o tutor legal y el estudiante DEBEN completar, firmar y enviar a la administración de su escuela el 503.G. requerido. Formulario de exención y liberación de responsabilidad. Además de los requisitos discutidos anteriormente, un estudiante atleta que solicite una exención temporal debe presentar a la administración de la escuela un formulario de evaluación de salud del estudiante completado y firmado por el padre o tutor legal del estudiante antes de participar en pruebas, prácticas o competencias deportivas Inter escolares. Estos documentos se publicarán en el sitio web de CIF en las próximas semanas (www.cifstate.org).

El término "fases", como se usa en este documento, tiene la intención de servir como una guía para que las escuelas desarrollen un proceso para regresar a la actividad física y capacitación en sus campus y no pretende referirse al término como lo usan las agencias estatales y locales del condado sobre la apertura gradual de lugares de trabajo, actividades públicas y viajes. Se recomienda encarecidamente a las escuelas y los distritos escolares que supervisen continuamente las actualizaciones y la orientación de los departamentos de salud pública de los condados estatales y locales y que realicen ajustes a su proceso en consecuencia. Este documento no cubre las políticas de retorno a la competencia en la era COVID-19. El desarrollo de las políticas de retorno a la competencia se difundirá a medida que estén disponibles.

Este documento no pretende ser un consejo médico o legal. Las escuelas y los distritos escolares deben consultar a sus entidades gubernativas locales y a sus propios asesores legales para obtener ayuda.



Normas del CIF para el retorno a la actividad / entrenamiento físico

Declaración Fundacional

El CIF cree que el deporte basado en la educación es esencial para el bienestar físico, mental y social de los estudiantes y es importante que regresen a la actividad física y la competencia deportiva. Dicho esto, el CIF también reconoce que no todos los estudiantes de California pueden regresar a, y mantener, la actividad deportiva al mismo tiempo en todo el estado pendiente de las normas del condado y / o distrito escolar. Es probable que esto cree variaciones en nuestras temporadas deportivas habituales, dados los diferentes niveles de contacto y riesgo de los deportes que se ofrecen. Sin embargo, todos los planes de contingencia y calendarios deportivos actualmente en consideración incluyen las temporadas de competencia de otoño, invierno y primavera. Ciertamente, promovemos la idea de que los estudiantes regresen a la competencia deportiva y permitan que los programas operen en situaciones en las que se puede hacer de una manera saludable y segura.

Por lo tanto, continuamos abogando por que el CIF sea parte de la conversación en una variedad de niveles cuando hay discusiones sobre la reapertura de las escuelas, ya que sabemos lo importante que son los deportes de la escuela preparatoria para nuestros estudiantes y comunidades escolares, ya que son todas las formas de actividades co-curriculares. Esto es lo que hacemos, y queremos ayudar a proporcionar la mejor experiencia para quienes más importan: nuestros estudiantes. Al hacerlo, continuaremos desarrollando normas consistentes con las directivas de la Oficina del Gobernador, el Departamento de Educación de California y los Departamentos de Salud Pública Estatales / Locales.

Objetivo permite

Este documento está destinado a proporcionar orientación a las escuelas miembros de CIF para que consideren con sus partes interesadas en el diseño de protocolos de regreso a la actividad de acuerdo con las restricciones estatales y del condado.

una reapertura coordinada después de las órdenes iniciales de estadía en el hogar y también se puede usar si las condiciones dictan la necesidad de mayores restricciones en el futuro.

Puntos de énfasis

Se recomienda que las escuelas comiencen o avancen por las fases de acuerdo con el protocolo establecido por su condado local (y el distrito escolar en el caso de las escuelas públicas) con respecto al regreso a las actividades grupales. Por ejemplo, si un condado permite grupos de no más de 10 personas, entonces una escuela estaría en la fase uno. - Referencia Covid19.ca.gov

La disponibilidad limitada de pruebas, la falta de recursos para el rastreo de contactos y la ampliación del conocimiento de la transmisión de COVID-19 podrían resultar en cambios significativos en esta guía. El CIF difundirá más información a medida que esté disponible. Los administradores, entrenadores y entrenadores deportivos deben enfatizar la necesidad de que todos los entrenadores y participantes que tienen signos o síntomas de enfermedad se queden en casa cuando estén enfermos para disminuir el riesgo de transmisión viral.

Departamento de Salud Pública de California (CDPH por sus siglas en inglés) define a las "personas vulnerables" como personas de 65 años o más y otras con afecciones de salud subyacentes, que incluyen presión arterial alta, enfermedad pulmonar crónica, diabetes, obesidad, asma moderada a severa, y aquellos cuyos sistemas inmunes están comprometidos, como por quimioterapia para el cáncer y otras afecciones que requieren dicha terapia. Los modelos actuales de acondicionamiento y aclimatación de pretemporada suponen que los atletas se han desacondicionado durante la permanencia en las órdenes de casa. La pandemia actual puede resultar en que los estudiantes sean desacondicionado por varios meses. La intensidad y la duración del entrenamiento deben moderarse al regreso.

Examen previo a la participación

Para abordar el impacto que el virus COVID-19 y el cierre de escuelas han tenido en los estudiantes, y en reconocimiento de que las familias pueden experimentar retrasos en la obtención de citas para su estudiante para un examen físico previo a la participación, las juntas directivas de los distritos escolares y las escuelas privadas pueden elegir para proporcionar una exención temporal única del Estatuto 503.G. que debe ser firmado por el padre / tutor legal del atleta estudiante y presentado a la administración de la escuela secundaria antes de que el estudiante pueda probar, practicar o participar en una competencia atlética Inter escolar. Esta exención permitirá al estudiante atleta participar en atletismo por un máximo de treinta (30) días calendario desde el primer día de práctica de la escuela en ese deporte. Esta exención solo se aplica a los deportes de otoño 2020 sancionados por CIF. Además, solo se puede obtener una exención si la escuela secundaria tiene un examen físico previo a la participación para el año escolar 2019-2020 en el archivo del estudiante atleta o, en el caso de que la escuela secundaria no tenga en el archivo el examen físico previo a la participación 2019-2020 del estudiante Examen, el padre / tutor legal puede proporcionar una copia del examen físico de participación previa del estudiante atleta 2019-2020 a la administración de la escuela. Esta exención también se aplica a los estudiantes de noveno grado y estudiantes trasladados. Un estudiante entrante de noveno grado puede solicitar una exención si puede proporcionar una copia de un examen físico previo a la participación 2019-2020 o un chequeo de niño sano. Un estudiante de transferencia entrante puede solicitar una exención si puede proporcionar una copia de un examen físico previo a la participación 2019-2020. Después de la finalización del período de exención temporal de treinta (30) días, el estudiante atleta debe presentar un examen físico previo a la participación 2020-2021 para continuar participando en el atletismo Inter escolar.

Para que se le otorgue una exención temporal del examen físico previo a la participación (Estatuto 503.G.), el padre / tutor legal y el estudiante DEBEN completar, firmar y presentar a la administración de su escuela el 503.G. requerido. Formulario de exención y liberación de responsabilidad. Además de los requisitos discutidos anteriormente, un estudiante atleta que solicite una exención temporal debe presentar a la administración de la escuela un Formulario de evaluación de salud del estudiante completado y firmado por el padre / tutor legal del estudiante antes de participar en pruebas, prácticas o competencias deportivas Inter escolares. Estos documentos se publicarán en el sitio web de CIF en las próximas semanas (www.cifstate.org).

Limpieza de instalaciones

Se deben crear e implementar horarios de limpieza adecuados para todas las instalaciones deportivas.

Antes de que una persona o grupos de personas ingresen a una instalación, las superficies duras dentro de esa instalación deben limpiarse y desinfectarse (sillas, muebles en salas de reuniones, equipos de sala de pesas, baños, mesas de sala de entrenamiento deportivo, etc.). Las personas deben lavarse las manos durante un mínimo de 20 segundos con agua tibia y jabón o usar desinfectante para manos antes de tocar cualquier superficie o participar en los entrenamientos. El desinfectante para manos debe ser abundante y estar disponible para las personas a medida que se transfieren de un lugar a otro.

Se debe usar ropa / zapatos apropiados en todo momento para garantizar una higiene adecuada.

Cualquier equipo como bancos de pesas, almohadillas deportivas, etc. que tengan agujeros con espuma expuesta debe cubrirse. Se debe alentar a los estudiantes a bañarse y lavar su ropa de entrenamiento inmediatamente después de regresar a casa.

Estrategias de entrada / salida

Considere estrategias para evitar que los grupos se reúnan en las entradas / salidas a las instalaciones para limitar el cruce y el contacto, incluyendo tiempos de inicio / finalización asombrosos.

Examen previo al entrenamiento

Todos los entrenadores y estudiantes deben ser examinados diariamente para detectar signos / síntomas de COVID-19 antes de participar.

Las respuestas a las preguntas de detección para cada persona deben registrarse y almacenarse (consulte el formulario de seguimiento adjunto).

No debe permitirse la participación de ninguna persona con síntomas positivos informados, debe aislarse por sí misma y comunicarse con su proveedor de atención primaria u otro profesional de la salud.

Se requerirá autorización médica por escrito para volver a la actividad.

Las personas vulnerables no deben supervisar ni participar en ningún entrenamiento durante la Fase Uno

Prácticas de higiene

Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos o use desinfectante para manos, especialmente después de tocar elementos o superficies de uso frecuente.

Estornude o tosa en un pañuelo de papel o en el interior de su codo. Evita tocarte la cara.

Desinfecte los artículos y superficies de uso frecuente tanto como sea posible.

Considere seriamente el uso de revestimientos faciales mientras esté en público, y particularmente cuando use el transporte público.

Hidratación/Alimentos

Los estudiantes deben traer su propia botella de agua. Las botellas de agua no deben compartirse. La comida no debe ser compartida. Las estaciones de hidratación (enfriadores de agua, línea de carro de agua, abrevaderos, fuentes de agua, etc.) deben utilizarse solo para rellenar botellas de agua personales.

Viajando

Manténgase local y evite viajar por todo el estado cuando sea posible, especialmente si los condados se encuentran en diferentes fases.

Revestimientos faciales

Se deben seguir estrictamente las normas estatales, locales o del distrito escolar para las cubiertas de tela para la cara.

Los revestimientos de tela deben considerarse aceptables. No hay necesidad de requerir o recomendar máscaras de "grado médico" para la actividad física. Cualquier estudiante que prefiera usar una cubierta de tela para la cara debe poder hacerlo.

En ausencia de normas en contrario, recomendamos que los estudiantes usen cubiertas de tela para la cara. Las excepciones son la natación, la carrera a distancia u otra actividad aeróbica de alta intensidad.

No se permitirán escudos de plástico que cubran toda la cara durante la participación debido al riesgo de lesiones no intencionadas para la persona que usa el escudo u otros. Esto no se aplica a ningún equipo permitido por las reglas de NFHS.

Se recomienda que los entrenadores, funcionarios y otro personal del concurso usen cubiertas de tela para la cara en todo momento y especialmente cuando no sea posible el distanciamiento físico. (Se pueden usar generadores de ruido artificiales como una bocina de aire, un silbato electrónico o un sistema de temporizador con alarma para señalar en lugar de un silbato tradicional).

Limitaciones en Reuniones

FASE UNO*

No se puede reunir más de lo permitido por las normas locales prescritas del condado (dentro o fuera). *

Entrenamientos deben realizarse en "grupos" de estudiantes con los mismos 5-10 estudiantes trabajando juntos por semana para limitar exposición general. Grupos más chicos pueden ser utilizados para entrenamiento de pesas.

Debe haber distancia mínima de 6 pies entre cada individuo en todo momento. Si esto no es posible en interiores, se debe reducir el número máximo de personas en la habitación para obtener una distancia mínima de 6 pies entre cada individuo. * Nota: Se deben seguir las normas locales enumeradas

FASE DOS*

No se puede reunir más de lo permitido por las normas locales prescritas del condado (dentro). Hasta 50 individuos pueden reunirse por fuera para entrenamientos. *

Entrenamientos deben realizarse en "grupos" de estudiantes con los mismos 5-10 estudiantes trabajando juntos por semana para limitar exposición general. Grupos más chicos pueden ser utilizados para entrenamiento de pesas.

Debe haber distancia mínima de 6 pies entre cada individuo en todo momento. Si esto no es posible en interiores, se debe reducir el número máximo de personas en la habitación para obtener una distancia mínima de 6 pies entre cada individuo. * Nota: Se deben seguir las normas locales enumeradas

Actividad Física y Equipo Deportivo

No debe haber equipo deportivo compartido (toallas, ropa, zapatos o equipo deportivo específico) entre los estudiantes.

Los estudiantes deben usar su propia ropa de entrenamiento adecuada (no compartir ropa). La ropa y toallas individuales deben lavarse y limpiarse después de cada entrenamiento.

Todo el equipo deportivo, incluidas las pelotas, debe limpiarse después de cada uso individual y antes del siguiente entrenamiento.

Se permiten simulacros individuales que requieran el uso de equipo deportivo, pero el equipo debe limpiarse antes de que lo use la siguiente persona.

No se debe permitir el contacto físico como saludo de manos, golpes de puño / pecho y abrazos.

Salas de pesas

El equipo de pesas debe limpiarse completamente antes y después de que un individuo use el equipo.

El entrenamiento de resistencia debe enfatizarse como el peso corporal, máquinas de pesas y pesas libres que no requieren un observador.

Los ejercicios de peso libre que requieren un observador no pueden realizarse mientras se respetan las normas de distanciamiento físico. Las medidas de seguridad en todas sus formas deben aplicarse estrictamente en la sala de pesas.

Las salas de pesas deben seguir las normas de distanciamiento físico y adherirse al Guía de CDPH para organizaciones relacionadas con el ejercicio.

Vestuarios y áreas de entrenamiento atlético

Los vestuarios no deben utilizarse durante la Fase Uno. Los estudiantes deben presentarse con la vestimenta adecuada e inmediatamente regresar a casa para bañarse después de participar. No se permiten estudiantes en el área de entrenamiento a menos que un entrenador de atletismo este presente.

[NATA – Regresar a consideraciones de deportes](#)

Preparar a los atletas para volver a la actividad física

Una vez que la escuela ha establecido las políticas y procedimientos para el regreso seguro al deporte, los entrenadores, los entrenadores de atletismo y los entrenadores de fuerza y acondicionamiento deben determinar la salud y el nivel actual de actividad / estado físico de cada atleta. Esto permitirá un enfoque dirigido a la "transición" del atleta a niveles de actividad completos de manera supervisada y progresiva. Los atletas se han separado de su entrenamiento regular y actividad deportiva durante periodos prolongados durante esta pandemia, por lo tanto, es obligatorio un período de transición para evitar lesiones.

Deben tomarse en consideración los entrenamientos y la aclimatación de los atletas, ya que la mayoría han estado en casa desde mediados de marzo.

[NATA – Regresar a consideraciones de deportes](#)

-Permitir un período de reentrenamiento en lugar de participar en actividades específicas

-Asegurar la progresión adecuada de las actividades específicas del deporte una vez que se inician las prácticas.

-Considere los efectos de desentrenamiento en la aclimatación. Para evitar enfermedades causadas por el calor, debe completarse un período de aclimatación total al calor.

-Además de evaluar la preparación física, también debe considerarse la preparación mental. Los estudiantes pueden haber perdido a un ser querido debido a COVID-19. La pérdida de la capacidad de practicar deportes o el final abrupto de sus estaciones también pueden contribuir a niveles más altos de ansiedad y depresión. Los entrenadores y entrenadores de atletismo pueden desempeñar un papel importante ya que sus palabras y acciones tienen una influencia tremenda y muchos estudiantes los buscarán para su comodidad y comprensión. Tener un plan de referencia en el lugar, utilizando recursos escolares: consejeros, enfermeras, centro de bienestar, etc.

Si es posible el distanciamiento social y se realizan modificaciones, los deportes que se enumeran inmediatamente a continuación pueden reanudarse con las actividades de la Fase Uno y Fase Dos en espera de las normas locales del condado.

Descripción de actividad General	Fase Uno*	Fase Dos*
A campo traviesa	<p><i>*Nota: Local con otros No Compartir equipo</i></p> <p>Los corredores deben mantener al menos 6 pie de distancia entre Individuos, no grupos (ejemplo comienzos y finales).</p>	<p><i>No grupos. Normas del condado deben seguirse.</i></p> <p>Corredores deben mantener al menos 6 pie de distancia entre Individuos, no grupos (ejemplo comienzos y finales).</p>
Pista y campo	<p>Corredores deben mantenerse al menos 6 pies de distancia entre individuos, no grupo (ejemplo, comienzos y finales). No compartir equipo o implementos. Limpiar equipo. Equipo acolchado Debe limpiarse entre uso.</p>	<p>Corredores deben mantenerse al menos 6 pies de distancia entre individuos, no grupo (ejemplo, comienzos y finales). No compartir equipo o implementos. Limpiar equipo. Equipo acolchado Debe limpiarse entre uso.</p>
Natación	<p>Apertura de albercas es decisión del condado y distrito local.</p>	<p>Los nadadores deben mantener distancia física apropiada a 6 pies de distancia.</p>
Golf	<p>Mantenga un distanciamiento físico apropiado a 6 pies de distancia. El equipo necesita ser limpiado.</p>	<p>Mantenga un distanciamiento físico apropiado a 6 pies de distancia.</p>
Tenis	<p>Condicionamiento, no compartir pelotas, cada jugador puede usar su propia lata de pelotas para servir y usar la raqueta para pasar otras pelotas (solo individuales), el uso de máquinas de pelotas solo para individuos. Los jugadores pueden hacer ejercicios individuales, voleas en la pared</p>	<p>Sin compartir pelotas, cada jugador puede usar su propia lata de pelotas para servir y usa la raqueta para pasar otras pelotas (solo individuales).</p>
Bádminton	<p>Condicionamiento, no compartir pajaritos de plástico, cada jugador puede usar su propia lata de pajaritos para servir y usar la raqueta para pasar a otros (solo individuales). Los jugadores pueden hacer ejercicios y saques individuales. Limpie las raquetas y el equipo después.</p>	<p>no compartir pajaritos de plástico, cada jugador puede usar su propia lata de pajaritos para servir y usar la raqueta para pasar a otros (solo individuales).</p>

Para todos los deportes a continuación, dado que los requisitos de distanciamiento social siguen vigentes, las únicas actividades permitidas son las que se enumeran a continuación, a menos que las normas locales del condado permitan lo contrario.

Vóleibol	Acondicionamiento, ejercicios de manejo de la pelota individuales, cada jugador tiene su propia pelota. Un jugador no debe usar ni una sola pelota que otros toquen o golpeen de ninguna manera.
Lacrosse Femenino y masculino	Acondicionamiento, ejercicios individuales de habilidad con la pelota, sin contacto o intercambio de pelotas. Un jugador puede disparar con una pelota (s), pero un equipo no debe practicar / pasar una sola pelota entre el equipo donde varios jugadores tocan la misma pelota.
Fútbol	Acondicionamiento, ejercicios de habilidad de pelota individual, cada jugador tiene su propia pelota, solo pies (sin rumbo / uso de manos), sin contacto.
Béisbol / Softbol	Acondicionamiento y trabajo de tee. Los jugadores no deben compartir guantes o bates o lanzar una sola pelota que se lanzará entre el equipo. Un solo jugador puede golpear en jaulas, lanzar prácticas de bateo (con una red como tope, sin receptor). Antes de que otro atleta use las mismas pelotas, deben recogerse y limpiarse individualmente.
Gimnasia	No compartir implementos / equipos. El equipo acolchonado debe limpiarse entre usos.
Hockey sobre el campo	Acondicionamiento, ejercicios individuales de habilidad con la pelota, sin contacto o intercambio de pelotas. Un jugador puede disparar con una pelota (s), pero un equipo no debe practicar / pasar una sola pelota entre el equipo donde varios jugadores tocan la misma pelota.
Fútbol americano	Acondicionamiento y entrenamientos individuales. Un jugador no debe participar en ejercicios con una sola pelota que se entregue o pase a otros compañeros de equipo. El contacto con otros jugadores no está permitido, y no debe compartirse el enfrentamiento de muñecos / donas / trineo. Equipo de protección prohibido.
Lucha	Acondicionamiento, ejercicios de espejo con espaciado, sin contacto. Los luchadores pueden usar habilidades y ejercicios sin tocar a un compañero de equipo (siempre que se respete el distanciamiento físico).
Animación competitiva	Acondicionamiento y técnica individual / trabajo de coreografía. Los estudiantes no pueden practicar / realizar acrobacias en pareja o en grupo. Se permiten cantos, saltos, bailes, movimientos sin contacto mientras se respete el distanciamiento físico.
Baloncesto	Acondicionamiento, ejercicios individuales de habilidad con la pelota, sin contacto o intercambio de pelotas. Un jugador puede disparar con una pelota (s), pero un equipo no debe practicar / pasar una sola pelota entre el equipo donde varios jugadores tocan la misma pelota.
Polo acuático	Acondicionamiento, ejercicios individuales de habilidad con la pelota, sin contacto o intercambio de pelotas. Un jugador puede disparar con una pelota (s), pero un equipo no debe practicar / pasar una sola pelota entre el equipo donde varios jugadores tocan la misma pelota.

Asociación nacional de atletas colegiados. (NCAA por sus siglas en inglés)
<http://www.ncaa.org/sport-science-institute/core-principles-resocialization-collegiate-sport>

Doctor Brian Hainline - Planificación de la NCAA en torno a COVID-19 y programación deportiva

Dr. Brian Hainline – NCAA Planning around COVID-19 and Sports Programming
<https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=TAfHmz-4ePI&app=desktop>

Normas de la Casa Blanca para abrir América nuevamente:

White House Guidelines for Opening Up America Again:
<https://www.whitehouse.gov/wp-content/uploads/2020/04/Guidelines-for-Opening-Up-America-Again.pdf>

Requisitos obligatorios para la participación

Todos los participantes en la actividad de SMJUHSD deben tener lo siguiente antes de participar:

1. SMJUHSD Exención de Regreso a la Actividad firmada por el padre / tutor aceptando el requisito de autoevaluar a su hijo por cualquier síntoma COVID-19
2. Botella de agua individual
3. Finalización del paquete de autorización atlética
4. Exámenes de salud actuales (20-21) en el archivo

Los estudiantes atletas serán enviados a casa de inmediato si no se cumplen los requisitos anteriores.

Etapas de atletismo en relación a las etapas del condado de Santa Bárbara y las etapas CIF

Condado de SB	CIF y SMJUHSD Regreso a la actividad	Resumen de descripción generalizada (Consulte el plan de regreso a las actividades de CIF / SMJUHSD para obtener detalles sobre los sitios web de la escuela y el distrito)
Etapa 2	Fase de Implementación	El Director Atlético y la Administración revisan las nuevas normas de CIF, Condado y Distrito para Regresar a las Actividades con entrenadores y jugadores. Los entrenadores organizan grupos en GRUPOS de 10 o menos con los mismos estudiantes trabajando juntos durante la semana. Reintroducción del movimiento deportivo específico, ejercicios individuales y acondicionamiento general. Solo al aire libre: sin gimnasios, sin sala de pesas, sin piscina y sin equipo deportivo específico.
Etapa 2	Fase 1	Los deportes individuales y de equipo pueden comenzar a usar gimnasios, salas de pesas y piscina usando las normas de CIF, del condado y del distrito. Los grupos continúan organizados en GRUPOS de 10 o menos. Los estudiantes NO pueden tener contacto físico, NO pueden compartir o tocar el mismo equipo, y DEBEN mantener siempre 6 pies de distancia social. Las actividades del equipo se deben practicar solo contra el aire.
Etapa 3	Fase 2	Los deportes individuales y de equipo pueden permitir que los estudiantes compartan y toquen el mismo equipo, mientras mantienen 6 pies de distancia social. Las actividades en equipo siguen practicando solo contra el aire.
Etapa 4	Fase 3	Reanudar con restricciones en la fase 2 hasta que se notifique con cambios. La anticipación es practicar sin restricciones, pero esa orientación vendrá del Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Bárbara y el SMJUHSD.

Normas generales

- La distancia social es OBLIGATORIA para todos los participantes: no se permite el contacto físico.
- Los entrenadores DEBEN completar correctamente la "Autoevaluación" del estudiante cada día para sus respectivos GROUPOS de 10 estudiantes o menos y documentarlos usando las normas de CIF.
- Los grupos no serán más de 10 estudiantes y no deben cambiar hasta la próxima fase.
- El mismo entrenador permanecerá con el mismo grupo de 10 a lo largo de cada fase.
- Las actividades al aire libre tendrán una zona de amortiguamiento de 20 yardas entre los grupos de 10.
- Los participantes NO pueden compartir botellas de agua o un dispositivo de riego comunitario.
- Los entrenadores se cubrirán la cara cuando sea difícil mantener el distanciamiento social.
- Los estudiantes deben cubrirse la cara desde y hacia los lugares de práctica, pero no es obligatorio durante el ejercicio.
- NO hay vestuarios disponibles: los estudiantes deben llegar y salir con el vestido / equipo apropiado.
- No se permiten espectadores en el campus hasta que las Normas del Condado lo permitan, esto incluye a los padres y la familia.

Horas de inicio: los estudiantes deben llegar a las horas de inicio especificadas. Si el estudiante llega temprano, debe permanecer en su automóvil hasta la hora designada; a nadie se le permitirá esperar en el campus.

Examen de autoevaluación: cada estudiante será responsable de completar antes de participar. Esto incluye un control de temperatura administrado en casa por el padre / tutor. Si el alumno responde afirmativamente a alguna de las preguntas (consulte el formulario de Regreso a la actividad), no se le permitirá asistir.

Registro de estudiantes: habrá un lugar de registro para todos los estudiantes cuando lleguen a la práctica. El entrenador de cada GRUPO le hará a cada participante las preguntas de evaluación CIF (Ver formulario de monitoreo CIF) y registrará / documentará la información en el formulario. Este formulario se almacenará con el sitio AD o Entrenador atlético.

Los estudiantes deben permanecer en su grupo asignado. Los estudiantes serán asignados a grupos de 10 o menos y permanecerán en sus grupos durante la fase actual. NO se permitirá el cambio de grupos. Habrá un "amortiguador" de 20 yardas entre cada grupo.

Distancia social: los estudiantes dentro de un grupo siempre deberán mantener los seis pies recomendados uno del otro. No habrá contacto físico permitido entre los estudiantes en ningún momento.

Hidratación: las fuentes de beber NO estarán disponibles, todos los estudiantes deben traer su propia botella de agua. Habrá agua disponible para rellenar la botella de agua. No podrán beber de la fuente de agua, por lo que es importante que cada estudiante tenga su propia botella de agua. El entrenador o un entrenador designado podrá operar la fuente de agua y esa persona debe usar guantes mientras el estudiante sostiene su botella de agua debajo de la boquilla.

Baños: los baños estarán accesibles si es necesario y se desinfectarán diariamente.

Cubiertas de la cara: todos los estudiantes deben llevar una cubierta de la cara para usar antes y después de la práctica, hacia y desde las instalaciones, y durante cualquier reunión de estudiantes. La cubierta de la cara será opcional para usar durante el ejercicio. Todos los entrenadores se cubrirán la cara cuando el distanciamiento social sea difícil de mantener.

Fin de los Tiempos - Los estudiantes deben salir del campus inmediatamente después del despido de la práctica. Los estudiantes no podrán pasar el rato en el campus después. Cada grupo de 10 estudiantes tendrá un horario específico de inicio y finalización, para que los padres sepan cuándo y dónde recoger. Los entrenadores serán responsables de monitorear y supervisar a los estudiantes para mantener las normas de distanciamiento social.

Participación de verano: toda la participación de los estudiantes es voluntaria y opcional y no se llevará a cabo contra un estudiante que intente un equipo más adelante en el año. NO se proporcionará transporte de verano hasta que el condado elimine todas las restricciones.

Recursos e Enlaces: [NFHS Guidance for Opening Up High School Athletics and Activities](#) and www.cifstate.org
Santa Barbara County RISE document SMJUHS and school websites (Athletics)



ENTRENADORES de SMJUHSD Regreso a la actividad atlética 20-21

En mi nombre y en el de mi familia, agentes, herederos y sucesores, acepto voluntariamente: (1) asumir todos los riesgos de lesiones, enfermedades o muerte a mí mismo que surjan o sean resultado de mi participación y / o asistencia en cualquier programa o actividad escolar "POR VOLUNTAD", tales riesgos incluyen, pero no se limitan a, lesiones, enfermedad o muerte debido a estar expuesto o infectado por enfermedades contagiosas, incluido COVID - 19; (2) renunciar y liberar todos los reclamos, causas de acciones, acciones, responsabilidades y costos contra el Distrito Escolar Unificado de Escuelas Preparatorias de Santa Maria (SMJUHSD) y su junta directiva y miembros de la misma, funcionarios, empleados, agentes y voluntarios (colectivamente Personal del Distrito) y eximir de responsabilidad al Distrito y al Personal del Distrito de cualquier reclamo, causa de acciones, acciones, responsabilidades y costos que puedan surgir de mi participación o asistencia en dicho programa o actividad; y (3) asumir todas las obligaciones por cualquier costo y / o responsabilidad médica, financiera y de otro tipo que yo, mi familia o mis agentes, herederos y / o sucesores sufraguemos o incurramos. El Distrito no asume ninguna responsabilidad y no será responsable de ninguna lesión, enfermedad, muerte, responsabilidad, daños o costos que yo, mi familia, agentes, herederos y / o sucesores puedan soportar o incurrir como resultado de lo mencionado anteriormente. programa o actividad. (4) Completar satisfactoriamente **una autoevaluación** diaria de mí mismo antes de practicar.

Estoy de acuerdo en evaluarme para cualquiera de los siguientes síntomas que se mencionan a continuación (en las últimas 24 horas) antes de asistir a cualquier programa o actividad escolar:

1. ¿Temperatura más alta de 100.4F?
2. ¿Tienes o tuviste fiebre?
3. ¿Tienes o tuviste tos?
4. ¿Has experimentado dificultad para respirar?
5. ¿Has tenido contacto cercano o has cuidado a alguien con COVID-19?

Si la respuesta a cualquiera de las evaluaciones anteriores es afirmativa, entiendo que necesito quedarme en casa y no puedo participar en la actividad escolar hasta que se obtenga la autorización de un médico para volver a participar.

Nombre de entrenador (Primero e Apellido): _____

Fecha de nacimiento: _____

Correo electrónico: _____

Domicilio: _____

Número de teléfono de casa: _____

Número de teléfono celular: _____

Contacto de emergencia: _____ Parentesco: _____

Número de teléfono de casa: _____

Número de teléfono celular: _____

Acepto los requisitos anteriores para participar.:

Firma de entrenador: _____

Fecha: _____



Estudiante de SMJUHSD Regreso a la actividad deportiva 20-21

Como el padre / tutor del niño señala a continuación, y en representación mía y de mi hijo, agentes, herederos y sucesores, voluntariamente acepto: (1) asumir todos los riesgos de lesiones, enfermedades o la muerte de mi hijo que surjan o como resultado de la participación y / o asistencia de mi hijo en cualquier actividad escolar voluntaria, tales riesgos incluyen, pero no se limitan a, lesiones, enfermedades o muerte debido a estar expuesto o infectado por enfermedades contagiosas, incluido COVID-19; (2) renunciar y liberar todos los reclamos, causas de acciones, acciones, responsabilidades y costos contra el Distrito Escolar Unificado de Escuelas Preparatorias de Santa Maria (SMJUHSD) y su junta directiva y miembros de la misma, funcionarios, empleados, agentes y voluntarios (colectivamente Personal del Distrito) y eximir de responsabilidad al Distrito y al Personal del Distrito de cualquier reclamo, causa de acciones, acciones, responsabilidades y costos que puedan surgir de la participación o asistencia de mi hijo en dicho programa o actividad; y (3) asumir todas las obligaciones por cualquier costo y / o responsabilidad médica, financiera y de otro tipo que pueda soportar o incurrir mi hijo, yo mismo o mis agentes, herederos y / o sucesores. El Distrito no asume ninguna responsabilidad y no será responsable de ninguna lesión, enfermedad, muerte, responsabilidad, daños o costos que mi hijo, yo, mis agentes, herederos y / o sucesores puedan sufrir o incurrir como resultado de programa o actividad antes mencionada. (4) Completar satisfactoriamente una **autoevaluación** diaria antes de la práctica, **por el padre o tutor**.

El padre o tutor acuerda evaluar a su hijo (incluida la consulta personal) si ha tenido alguno de los siguientes síntomas que se mencionan a continuación (en las últimas 24 horas) antes de permitir que el alumno asista a cualquier actividad escolar:

1. ¿Temperatura más alta de 100.4F?
2. ¿Tienes o tuviste fiebre?
3. ¿Tienes o tuviste tos?
4. ¿Has experimentado dificultad para respirar?
5. ¿Has tenido contacto cercano o has cuidado a alguien con COVID-19?

Si la respuesta a cualquiera de las evaluaciones anteriores es afirmativa, debe mantener a su hijo en casa y no podrá participar en la actividad escolar hasta que se obtenga la autorización de un médico para volver a participar.

Nombre de estudiante (Primero e Apellido): _____

Fecha de nacimiento: _____

Nivel de grado: _____

Padre / tutor: _____ Correo electrónico: _____

Domicilio: _____

Número de teléfono de casa: _____ Número de teléfono celular: _____

Contacto de emergencia: _____ Parentesco: _____

Número de teléfono de casa: _____ Número de teléfono celular: _____

Acepto los requisitos anteriores para permitir que mi hijo participe:

Firma de padre / tutor: _____

Fecha: _____

Firma de atleta: _____

Fecha: _____



Exención de examen físico (Estatuto CIF 503.G.):

Para abordar el impacto que el virus COVID-19 y el cierre de escuelas han tenido en los estudiantes, y en reconocimiento de que las familias pueden experimentar retrasos en la obtención de citas para su estudiante para un examen físico previo a la participación, las mesas directivas que presiden de los distritos escolares y las escuelas privadas pueden elegir para proporcionar una exención temporal única del Estatuto 503.G. que debe ser firmado por el padre / tutor legal del estudiante atleta y presentado a la administración de la escuela preparatoria antes de que el estudiante pueda probar, practicar o participar en una competencia atlética Inter escolar. Esta exención permitirá al estudiante atleta participar en atletismo por un máximo de treinta (30) días calendario desde el primer día de práctica de la escuela en ese deporte. Esta exención solo se aplica a los deportes de otoño 2020 sancionados por CIF. Además, solo se puede obtener una exención si la escuela preparatoria tiene un examen físico previo a la participación para el 2019-2020 en el archivo del estudiante atleta o, en el caso de que la escuela preparatoria no tenga en el archivo el examen físico previo al participante 2019-2020 del estudiante, el padre / tutor legal puede proporcionar una copia del examen físico previo a la participación del estudiante atleta 2019-2020 a la administración de la escuela. Esta exención también se aplica a los estudiantes de noveno grado y estudiantes transferidos. Un estudiante entrante de noveno grado puede solicitar una exención si puede proporcionar una copia de un examen físico previo a la participación 2019-2020 o un examen de bienestar del niño. Un estudiante de transferencia entrante puede solicitar una exención si puede proporcionar una copia de un examen físico previo a la participación 2019-2020. Después de la finalización del período de exención temporal de treinta (30) días, el estudiante atleta debe presentar un examen físico previo a la participación 2020-2021 actual para continuar participando en el atletismo Inter escolar.

Para que se le otorgue una exención temporal del examen físico previo a la participación (Estatuto 503.G.), el padre / tutor legal y el estudiante DEBEN completar, firmar y presentar a la administración de su escuela el 503.G. requerido. Formulario de exención y liberación de responsabilidad.

Además de los requisitos discutidos anteriormente, un estudiante atleta que solicite una exención temporal debe presentar a la administración de la escuela un formulario de evaluación de salud del estudiante completado y firmado por el padre / tutor legal del estudiante antes de participar en pruebas, prácticas o competiciones deportivas Inter escolares.

Estos documentos se publicarán en el sitio web de CIF en las próximas semanas (www.cifstate.org).

**Exención por dificultades financieras (Estatuto CIF 207):**

Debido al impacto del virus COVID - 19, y el impacto financiero resultante en muchas familias, se puede otorgar una exención del Estatuto 207 para un estudiante que se transfiere a una nueva escuela durante el primer semestre del año escolar 2020-2021 cuando tenga una condición de dificultad demostrada y verificable debido a dificultades financieras. * Al evaluar si se otorgará una dificultad financiera, la familia debe proporcionar evidencia de un acto, condición o evento imprevisible, inevitable e irreparable resultante del virus COVID 19 que requirió el traslado de escuelas. Como verificación de las dificultades financieras, la Sección requerirá una declaración de la familia que describa el acto, condición o evento imprevisible, inevitable e irreparable resultante del virus COVID 19 que requirió el traslado de las escuelas junto con la siguiente evidencia documental:

- ┌ Una carta del empleador / ex empleador indicando que el padre / tutor / cuidador estuvo empleado durante la orden de refugio en el lugar de California y que el padre / tutor / cuidador fue despedido, recibió una reducción en el salario o fue despedido de su posición debido a circunstancias relacionadas con COVID - 19.
- ┌ En el caso de un traslado de una escuela privada, la documentación de la administración de la escuela privada que demuestra los esfuerzos de la familia para obtener asistencia financiera de la escuela privada y que la ayuda o asistencia ofrecida por la escuela privada fue insuficiente o negada.

Además de los documentos enumerados anteriormente, el Comisionado de la Sección puede solicitar documentación adicional que el Comisionado considere necesaria para verificar las dificultades financieras. Una vez que la documentación anterior se presente a la Sección, el Comisionado de la Sección tomará una decisión dentro de los veinte (20) días hábiles sobre si se otorgará una exención por dificultades. La decisión del Comisionado de la Sección es final y no se puede apelar como es el caso con todas las solicitudes de dificultades.

Por favor tenga en cuenta que todos los otros Estatutos de CIF aún se aplican cuando solicita una transferencia basada en dificultades financieras, incluidas las otras disposiciones del Estatuto 207.

* Nota: A su discreción, el CIF puede extender el período de solicitud para la presentación de una dificultad financiera más allá del primer semestre de 2020-2021