

PVHS Return to Practice Athlete Guidelines

The Athletic Department at Pioneer Valley High School is excited to welcome back returning athletes and begin initial workouts for all new student-athletes as well. An initial Implementation Phase will start on July 6th and run through July 17th. During this initial phase, all County Social Distancing Norms will need to be followed. Please be prepared to follow the guidelines below during the Implementation Phase.

Before Starting Practices:

1. Go to the PVHS webpage and click on the Athletic **DRAGON FLY MAX** link. Complete the free sign-up page, verify your information, and accept the terms/agreement. Make sure to "join our school" Pioneer Valley High School (use Code: PVA97M). Go to the **FILL OUT FORMS** link and complete the Medical and Demographic Info, The Return to Athletic Activity, and upload your current physical if you have it.
2. All student athletes must have a current physical or a copy of last year's physical on file with the PVHS Athletic Trainer. If you are a **new or incoming** student-athlete at PVHS, you will need a current physical or a copy of your 2019 physical (CIF has allowed a 30-day waiver grace period for students with expired physicals from last year). Athletic Physical Clearance Packets are available on the PVHS webpage for downloading. Take the PHYSICAL forms to your doctor for a current health screening.
3. Bring **YOUR OWN Water Bottle** - Have your name on it to avoid any inadvertent sharing.
4. Bring a **face covering** to wear to and from practice locations.

**If you do not complete these requirements, you will not be allowed to participate at this time.*

Arriving to Practice:

1. Prior to attending practice, you and your parent are responsible for a **self-assessment**. If you have any of the following symptoms: **Fever, Cough, Sore Throat, Shortness of Breath**, or have been in close contact with someone with COVID 19, you are **NOT** to attend practice and should see your doctor.
2. You should only be transported to practice by a family member you live with or are around consistently.
3. Do not travel with teammates from different practice groups or PODS.
4. Arrive at your assigned time and check in location per your coach. If you arrive early, stay in your vehicle until the activity start time.
5. **Wear a mask** while checking in and stay 6 ft. apart from other team members during check in.

During Practice:

1. Please always maintain social distancing and stay with your practice group as instructed.
2. During the Implementation Phase there will be no use of sport specific equipment to touch or share.
3. Use only **YOUR** water bottle and if it needs refilled, ask the trainer or coach to assist in filling it from the common water jug as they will be using gloves to do so.
4. No visitors or spectators will be allowed on the sidelines, in the stands, or to roam the school grounds.

Leaving Practice:

1. Please leave at your scheduled departure time- inform your parent ahead of time so they are not late.
2. **Wear a mask** after completing workouts and while waiting for your ride or heading to your vehicle.
3. Do not leave with any teammates that are not from your practice group or POD.

After Practice:

1. Disinfect your water bottle and any other personal equipment.
2. Wash your mask if needed.
3. Self-assess for symptoms throughout the day and inform your parents and coach of any changes.

If you have any questions, please contact Athletic Director Jeff Monteiro at (805)922-1305 x5511.

Normas de atletismo de PVHS para el regreso al entrenamiento

El Departamento de Atletismo de la Preparatoria Pioneer Valley se complace en dar la bienvenida a los atletas que regresan y comienzan los entrenamientos iniciales para todos los nuevos estudiantes atletas. Una fase de implementación inicial comenzará el 6 de julio y se extenderá hasta el 17 de julio. Durante esta fase inicial, se deberán seguir todas las normas de distanciamiento social del condado. Esté preparado para seguir las siguientes normas durante la fase de implementación.

Antes de comenzar los entrenamientos:

1. Vaya a la página web de PVHS y haga clic en el enlace Athletic **DRAGON FLY MAX**. Complete la página de registro gratuita, verifique su información y acepte los términos y el acuerdo. Asegúrese de "unirse a nuestra escuela" Pioneer Valley High School (use el código: PVA97M). Vaya al enlace **LLENAR FORMULARIOS** y complete la Información médica y demográfica, el regreso a la actividad deportiva, y suba su examen físico actual si lo tiene.
2. Todos los estudiantes atletas deben tener un examen físico actual o una copia del examen físico del año pasado en el archivo con el entrenador atlético de PVHS. Si es un estudiante atleta **nuevo o entrante** a PVHS, necesitará un examen físico actual o una copia de su examen físico de 2019 (CIF ha permitido un período de gracia de exención de 30 días para estudiantes con exámenes físicos vencidos del año pasado). Los paquetes de autorización para el físico de atleta están disponibles en la página web de PVHS para descargar. Lleve los formularios de su FÍSICO a su médico para un examen de salud actual.
3. Traiga SU PROPIA botella de agua: escriba su nombre para evitar compartirla sin darse cuenta.
4. Traiga una cubierta facial para usar desde y hacia los lugares de entrenamiento.

*** Si no completa estos requisitos, no se le permitirá participar en este momento.**

Llegando al entrenamiento:

1. Antes de asistir al entrenamiento, usted y sus padres son responsables de una **autoevaluación**. Si tiene alguno de los siguientes síntomas: **fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar**, o ha estado en contacto cercano con alguien con COVID 19, **NO** asista al entrenamiento y consulte a su médico.
2. Solo debe ser transportado por un miembro de la familia con el que viva o esté cerca constantemente.
3. No viaje con compañeros de equipo de entrenamiento de diferentes grupos o **CONJUNTOS**.
4. Llegue a la hora asignada y regístrese en la ubicación según su entrenador. Si llega temprano, quédese en su vehículo hasta la hora de inicio de la actividad.
5. Use una **máscara** mientras se registra y manténgase a 6 pies de distancia de otros miembros del equipo durante el registro.

Durante el entrenamiento:

1. Por favor siempre mantener distancia social y mantenerse con su grupo de entrenamiento como instruido.
2. No habrá uso de equipo deportivo específico para utilizar o tocar, o compartir durante la Fase de Implementación.
3. Use solamente SU botella de agua si ocupa rellenarla, pida a su entrenador que le asista en llenarla de un contenedor de agua común, ya que ellos estarán usando guantes para hacerlo.
4. No visitantes o espectadores serán permitidos en las orillas, bancas, y no podrán recorrer la escuela.

Dejando el entrenamiento:

1. Por favor de irse a su horario proyectado, informe a sus padres antes de tiempo para que no lleguen tarde.
2. Use su **máscara** después de completar sus ejercicios y mientras espera que lo recojan o mientras se dirige a su auto.
3. No se vaya acompañado de otros compañeros de equipo de otro grupo o **CONJUNTO**.

Después del entrenamiento:

1. Desinfecte su botella de agua y cualquier otro equipo personal.
2. Lave su máscara si es necesario.
3. Haga su autoevaluación de síntomas durante el día, informe a sus padres y entrenador de cambios.

Si tiene alguna pregunta, por favor de contactar al Director de Atletismo, Jeff Monteiro al (805)922-1305 x5511.