Plan de regreso a los
entrenamientos de acondicionamiento físico y deportivo

Saludos padres de familia de SMUSD, 22 de Septiembre 2020

SMUSD anuncia el regreso a los entrenamientos de acondicionamiento físico y deportivo en persona, para las dos escuelas, Mission Hills High School y San Marcos High School, que comenzarán el **lunes, 28 de Septiembre.**

El 3 de agosto del 2020, el Departamento de Salud Pública de California publicó las reglas para los deportes y actividades extracurriculares. Mantener la salud y la seguridad de nuestros alumnos es prioridad, y siguiendo las reglas para la salud y seguridad de la Federación Interescolar de California (CIF, por sus siglas en inglés), del condado, del estado y del gobierno federal, SMUSD implementará el siguiente plan seguro "Volver a jugar", desarrollado para guiar a los entrenadores durante el regreso a los entrenamientos de acondicionamiento físico y deportivo en esta época del COVID-19. El plan refleja la mejor información científica y médica disponible en este momento.

Reglas para Volver a Jugar

Información General / Requisitos Previos a la participación:

- Se debe mantener una distancia física de al menos 6 pies entre todos los participantes.
- Es obligatorio el uso de tapabocas al llegar y salir de todas las instalaciones deportivas.
- Todas las sesiones de entrenamiento y ejercicios son voluntarias. Los estudiantes atletas no están obligados a participar.
- Todos los estudiantes necesitan traer su propia botella de agua, las botellas de agua no deben compartirse. No está permitido tener estaciones de hidratación en este momento de la fase.
- Todos los participantes deben completar la Exención de Responsabilidades de SMUSD con relación al COVID-19.
- Los individuos vulnerables no deben asistir a observar o participar en ninguno de los entrenamientos durante la fase 1.

Número limitado de personas/ Instalaciones deportivas disponibles:

- Las sesiones de entrenamientos de acondicionamiento físico y deportivo serán programadas por los entrenadores de distrito comenzando el 28 de septiembre del 2020.
- Las instalaciones del campus estarán disponibles para los entrenadores del distrito, de 2:30 pm a 9:00 pm, de lunes a viernes.
- Las horas de inicio de cada grupo serán escalonadas para cumplir con las reglas y el distanciamiento que se requiere.

- Todas las sesiones se programaran a través del director atlético de la escuela, y se seguirán los protocolos de uso de las instalaciones.
- Nos serán permitidos los visitantes a las sesiones de entrenamiento de acondicionamiento físico y deportivo. Esto incluye a los padres de familia, clubes de promotores e integrantes de la comunidad.
- Los estudiantes no tendrán acceso antes, durante o después de los entrenamientos a los casilleros del gimnasio. Los estudiantes deben llegar con la ropa apropiada para hacer ejercicio.
- Los entrenamientos se llevarán a cabo con un grupo establecido de atletas. No podrán mezclarse los grupos. Los grupos serán fijos todos los días.
- Los entrenadores están limitados a trabajar únicamente con un grupo de 14 atletas.

Aparatos deportivos / Higiene personal:

- Esta fase inicial incluirá únicamente instrucción y ejercicios de entrenamiento y acondicionamiento físico y deportivo.
- No se utilizarán accesorios deportivos cómo bolas, maniquies para derribar, trineos, etc.
- No se permite compartir accesorios deportivos (toallas, ropa, zapatos, o cualquier accesorio deportivo) entre los estudiantes.
- Los estudiantes deberán usar ropa deportiva adecuada (no pueden compartir la ropa), la ropa y las toallas se deben lavar después de cada entrenamiento.
- Todos los aparatos del gimnasio (pesas, bancas, etc.) se deberán limpiar con productos de limpieza registrados por la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA, por sus siglas en inglés) después de cada uso, para evitar cualquier periodo de contaminación (antes que una persona diferente vaya a utilizar los aparatos) siguiendo los protocolos de limpieza de SMUSD.
- El entrenador supervisará el uso de los aparatos durante la sesión y se encargará de limpiarlos después del entrenamiento.
- Los estudiantes deberán traer su propio gel desinfectante, limpiarse las manos antes y después de los entrenamientos. Igualmente después del uso de cualquier aparato deportivo. Y deben abstenerse de ciertas actividades como apretones de mano, chocar los cinco, abrazos, chocar los puños y utilizar cualquier aparato deportivo que no les corresponda.

Detección / Síntomas:

- Todos los entrenadores y los estudiantes diariamente deben asegurarse de no presentar signos o síntomas del COVID-19 antes de los entrenamientos. Los exámenes incluirán un control de bienestar por parte del entrenador. Sí el entrenador o el estudiante responde Sí a cualquiera de las preguntas del cuestionario del COVID-19 de los empleados o si su temperatura es >100.00°F, por favor (a) No asista al entrenamiento y (b) Avísele a su entrenador que no vendrá al entrenamiento.
- Todos los días se les tomará la temperatura con un termómetro infrarrojo de no contacto, antes de entrar a las instalaciones de MHHS o SMHS. Cualquier persona que tenga la temperatura > 100.0° Fahrenheit se le pedirá que espere en un área designada, y se le tomará la temperatura nuevamente.
- Si el estudiante o el entrenador tiene la temperatura >100.0° Fahrenheit en la segunda toma, o si presenta alguno de los síntomas de COVID-19, será enviado inmediatamente a casa para que se aisle. Se informará a los padres del estudiante y se les pedirá que observen si se

presenta algún otro síntoma relacionado al COVID-19. Se recomienda que vayan a ver a un médico si los signos o síntomas empeoran.

- Cualquier estudiante o entrenador que sea enviado a casa a raíz de responder Sí a alguna de las preguntas del cuestionario del COVID-19 de los empleados o si su temperatura es >100.00°F, se requiere (a) Quedarse en casa, podrá volver 72 horas después que se compruebe que los síntomas han desaparecido y con la prueba negativa de COVID-19.
    - Si no presenta una prueba negativa de COVID-19, el estudiante o el entrenador podrá volver al campus después de 10 días de aislamiento (a) 24 horas sin fiebre (sin medicamentos) y (b) los síntomas han mejorado.
- Cualquier estudiante o entrenador que presente la prueba positiva de COVID-19, deberá aislarse por 10 días. Podrá volver al campus si (a) lleva 24 horas sin fiebre (sin medicamentos) y (b) los síntomas han mejorado.
- Cualquier estudiante o entrenador que sea identificado cómo un contacto cercano a una persona que obtuvo una prueba de COVID-19 positiva, deberá quedarse en cuarentena por 14 días.

Por favor tenga en cuenta que este plan es fluido y las pautas y recomendaciones serán modificadas a medida que cambien las reglas y recomendaciones de CIF, del condado, del estado y del gobierno federal. Esas reglas de salud y seguridad deben ser cumplidas. Si tiene algún conflicto con las reglas, por favor consulte con el director de deportes de su escuela para resolverlo. Sí después de una implementación exitosa de la fase 1, no hay evidencias de un rebrote o un aumento en los casos de COVID-19, nuestro programa podría pasar a la fase 2 de acuerdo a las reglas federales, estatales, del condado, del distrito y de CIF. En las páginas web de de MHHS y SMHS se publicará para los padres de familia, los estudiantes y los entrenadores la información del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) acerca de los signos y síntomas del COVID-19.

Agradecemos su paciencia y entendimiento mientras continuamos navegando por las nuevas reglas de seguridad y salud, las reglas escolares y el uso seguro de las instalaciones. Esperamos ver pronto a nuestros estudiantes de vuelta en el campus, haciendo lo que más les gusta.

Atentamente,

Cliff Mitchell, Director MHHS
DJ Zapata, Director de deportes MHHS

Adam Dawson, Director SMHS
Jeff Meyer, Director de deportes SMHS