



GUIA RETORNO DE ACTIVIDADES

DEPORTIVAS



HDF ATHLETICS



La pandemia de COVID-19 ha tenido efectos devastadores en las comunidades escolares a nivel mundial, lo que ha llevado a restricciones significativas en todos los sectores de la sociedad, incluidos los deportes colegiales e intra-escolares, por lo tanto, la reanudación del deporte puede contribuir significativamente al restablecimiento de la normalidad en nuestra sociedad. El deporte colegial contribuye de manera importante al bienestar físico, psicológico y emocional de nuestras comunidades y de nuestros estudiantes atletas.

Por ende Happy Days Freedom considera fundamental desarrollar un plan detallado que explique las diferentes fases en las que podemos abordar el reinicio de nuestros programas deportivos. El cual estará alineado con los protocolos de bioseguridad y recomendaciones de SINAGER, profesionales de salud, UNIMED y lineamientos gubernamentales en reactivación de las escuelas y deporte a nivel nacional.

La reanudación de las actividades deportivas y recreativas será un proceso complejo, se deberá implementar una serie de recomendaciones basadas en factores de riesgo para garantizar la seguridad de los atletas, el personal deportivo, el personal y la comunidad en general. Los protocolos y recomendaciones de bioseguridad para la reintroducción de la actividad deportiva ocurrirán de una manera metódica, para optimizar la seguridad de los atletas y la comunidad.

Se recomiendan cuatro niveles (niveles 1, 2, 3, 4) de actividades y las medidas y protocolos de higiene asociados, acompañadas de fuertes campañas institucionales para educar a nuestros atletas, personal y comunidad sobre los protocolos de salud que deben llevarse a cabo para el éxito de la reactivación de nuestros programas atléticos.

Finalmente, las decisiones sobre el momento de reanudación de la actividad deportiva (el "cuándo") deben tomarse en estrecha consulta con la Dirección General de nuestra institución y siguiendo las pautas nacionales hechas por el gobierno y las autoridades de salud. La prioridad en todo momento debe ser preservar la salud pública, minimizando el riesgo de transmisión comunitaria.

PUNTOS DE INTERES

- I. El uso de mascarillas especiales está destinado a la protección de nuestro personal, estudiantes y comunidad general ante la presencia del virus en nuestro ambiente cotidiano y en cualquier superficie común para nuestra interacción deportiva. Generando la necesidad del estricto distanciamiento social y el uso permanente de las mascarillas para reducir la propagación del virus. Por consiguiente, todo lineamiento de salud por parte del estado, instituciones médicas y políticas de bio seguridad internas de nuestras escuelas deben acatarse y cumplirse estrictamente.
- II. Capacitar y educar con la antelación adecuada a nuestro staff, estudiantes atletas y familias con todos los protocolos de bio seguridad que será de carácter obligatorio para el regreso a la actividad deportiva. La capacitación continua a nuestro staff atlético será fundamental para preservar las buenas prácticas de higiene en cada fase.
- III. Todo estudiante deberá portar su respectiva mascarilla y/o caretas durante las fases 2 y 3 detalladas en el documento. Las mascarillas pueden seguir portándose durante fase 4 sino se está interactuando en actividad física de alta intensidad como sentarse en las bancas/graderías durante eventos, en los lockers o en los camerinos deportivos.
- IV. Las caretas que cubren toda la cara o inclusive los que vienen adjuntados como cascos no serán permitidos en eventos y prácticas deportivas.
- V. Coaches, oficiales de juego, staff mantenimiento y autoridades deberán portar sus mascarillas en todo momento durante fase 2-4.
- VI. Los principios presentados en este documento pueden aplicarse a las buenas prácticas y retornos de nuestros programas deportivos.
- VII. Ante la incertidumbre de que fase nos encontremos antes o durante el regreso a nuestras instituciones, deberemos estar atentos a las directrices del gobierno y las instituciones de salud y riesgo que nos indicaran en qué fase podremos reactivar primero el regreso a clases acompañado de la actividad deportiva.
- VIII. Hasta que una cura, una vacuna o un tratamiento muy efectivo estén disponibles, el distanciamiento social y el resto de medidas preventivas serán una "nueva normalidad" si apuntamos a que los entrenamientos, prácticas y eventos puedan seguir.



Buenas Prácticas de Higiene En Nuestros Programas Deportivos

Distanciamiento social de mínimo 2m y material de protección.

Desinfectar las áreas de mayor tráfico estudiantil.
Gimnasio, graderías, escenario, bancas.

Uso de mascarilla y/o caretas durante la práctica deportiva antes, durante (aplica algunos) y después.

Limpiar y desinfectar las superficies de uso común de actividad deportiva.

Limpieza frecuente de balones y equipo de entrenamiento.

Control de temperatura constante para estudiantes atletas (EA), Staff, cuerpo técnico.

Prohibido compartir entre EA: botes de agua, indumentarias deportivas, snacks, tenis y toallas.

Ausentismo obligatorio si no se encuentra bien de salud.

Monitoreo constante de staff técnico, estudiantes atletas y personal.

Lavado frecuente de manos con jabón durante 20 segundos.

Uso de desinfectante de manos con un mínimo de 60% alcohol gel o 70% alcohol spray.

Promover y reforzar las buenas prácticas de higiene en el deporte escolar y colegial.

No tocarse la cara, ojos, nariz o boca sin haberse lavado las manos previamente.

Los entrenadores son responsables de garantizar que los EA practiquen el distanciamiento social adecuado.

Se animará a estudiantes atletas y entrenadores portar su propio gel desinfectante, toalla y bote de agua.

Los padres de familia deberán permanecer en sus vehículos al momento de dejar y recoger a los EA después de prácticas.



FASE 1

Entrenamiento Virtual

	Modalidad	Recomendaciones Entreno
FASE 1	<p>Sesiones Virtuales en tiempo real con nuestros estudiantes atletas.</p> <p>Entrenamiento Extracurricular con duración de 90 minutos.</p> <p>Coaching semanal con nuestros grupos.</p> <p>Las sesiones deberán grabarse para enviársela a los EA que no lograron conectarse en tiempo real.</p> <p>Rutinas aeróbicas/anaeróbicas, sprints, rutinas de resistencia, acondicionamiento físico y especializado según disciplina.</p> <p>Todo en casa y con su propio equipo/materiales de entrenamiento según la disciplina deportiva.</p>	<p>Se recomienda seguir un lineamiento de entrenamiento virtual de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida y algo positivo del día (5mins). 2. Entrenamiento deportivo específico (20mins). 3. Actividades cardiovasculares y de movimiento general (30 mins). 4. Desarrollo de personalidad y valores (15mins). 5. Ejercicio de respiración y estiramientos (15mins). 6. Cierre (5mins). <p>Los entrenamientos deberán adaptarse a las capacidades y equipo tecnológico de cualquier alumno y se centrarán en una amplia gama de ejercicios que beneficiarán a los niños que practican cualquier deporte.</p> <p>Incluir google classroom para publicar los Powerpoints, videos, gráficos u otros recursos en la aplicación para sus alumnos.</p> <p>Seguimiento constante del rendimiento y progreso de cada estudiante a través de las semanas.</p>

FASE 2

Regreso Condicionado

	Evaluación Pre-Entrenamiento	Condiciones Reuniones	Instalaciones	Actividad Física
FASE 2	<p>Todos los entrenadores y estudiantes deben ser examinados para detectar signos / síntomas de COVID-19 antes de un entrenamiento.</p> <p>Hoja de control evaluación estudiante-atleta/coach.</p> <p>No se debe permitir que ninguna persona con síntomas positivos informados participe en los entrenamientos y debe comunicarse con su proveedor de atención primaria.</p> <p>Las personas vulnerables no deben supervisar ni participar en ningún entrenamiento durante la Fase 2.</p>	<p>No se deberá realizar ninguna reunión con más de 12 personas a la vez dentro o 15 afuera.</p> <p>Los camerinos no deben utilizarse durante la Fase 2.</p> <p>Los estudiantes deben reportarse a los entrenamientos con el equipo adecuado e inmediatamente regresar a casa para bañarse al final del entrenamiento.</p> <p>Los entrenamientos deben realizarse de manera permanente en los grupos asignados por el entrenador.</p> <p>Debe haber una distancia mínima de 2 metros entre cada estudiante en todo momento. Si esto no es posible en interiores, se debe reducir el número máximo de personas en el área de entreno.</p>	<p>Implementación protocolos de limpieza adecuados para todas las instalaciones deportivas y de esta manera mitigar cualquier enfermedad contagiosa.</p> <p>Se debe utilizar ropa de entrenamiento apropiada (dri-fit)/ tenis de suela deportiva en todo momento en las área de entrenamiento.</p> <p>Se debe motivar a los estudiantes a bañarse y lavar su ropa de entrenamiento inmediatamente después de regresar a casa.</p> <p>El equipo de pesas debe limpiarse a fondo antes y después del uso individual del equipo.</p> <p>Antes de que una persona o grupos de personas ingresen a una instalación, las superficies duras dentro de esa instalación se deben mantener limpias y desinfectadas.</p> <p>El desinfectante de manos debe ser abundante y estar disponible para las personas a medida que se transfieren de un lugar a otro.</p>	<p>No debe haber equipo deportivo compartido (toallas, ropa, zapatos o equipo deportivo específico) entre los estudiantes.</p> <p>Los estudiantes deben usar su propia ropa de entrenamiento apropiada (no compartir ropa), portar su toalla y bote etiquetado.</p> <p>Todos los equipos deportivos, incluidas las pelotas, deben limpiarse después de cada uso y antes del siguiente entrenamiento.</p> <p>Se permiten drills individuales que requieran el uso de equipo deportivo (pesas, balones medicinales, bandas de resistencia), pero el equipo debe limpiarse antes de que lo use la siguiente persona.</p>



FASE 3

Regreso Moderado

	Evaluación Pre-Entrenamiento	Condiciones Reuniones	Instalaciones	Actividad Física
FASE 3	<p>Todos los entrenadores y estudiantes deben ser examinados para detectar signos / síntomas de COVID-19 antes de un entrenamiento.</p> <p>Hoja de control evaluación estudiante-atleta/coach.</p> <p>No se debe permitir que ninguna persona con síntomas positivos informados participe en los entrenamientos y debe comunicarse con su proveedor de atención primaria.</p> <p>Las personas vulnerables no deben supervisar ni participar en ningún entrenamiento o actividad durante la Fase 3.</p>	<p>No se deberá realizar ninguna reunión con más de 15- 20 personas a la vez (dentro). Hasta 50 personas pueden reunirse al aire libre para hacer ejercicio.</p> <p>Si se usan vestuarios o salas de reuniones, debe haber una distancia mínima de 2 metros entre cada persona en todo momento.</p> <p>Los estudiantes deben reportarse a los entrenamientos con el equipo adecuado e inmediatamente regresar a casa para bañarse al final del entrenamiento.</p> <p>Los entrenamientos deben realizarse de manera permanente en los grupos asignados por el entrenador.</p> <p>Debe haber una distancia mínima de 2 metros entre cada estudiante en todo momento.</p> <p>Se deberá mantener un distanciamiento social apropiado en los bancos durante las prácticas. Se considerará usar cinta adhesiva o pintura como guía para estudiantes y entrenadores.</p>	<p>Implementación protocolos de limpieza adecuados para todas las instalaciones deportivas y de esta manera mitigar cualquier enfermedad contagiosa.</p> <p>Se debe utilizar ropa de entrenamiento apropiada (dri-fit)/ tenis de suela deportiva en todo momento en las área de entrenamiento.</p> <p>Se debe motivar a los estudiantes a bañarse y lavar su ropa de entrenamiento inmediatamente después de regresar a casa.</p> <p>El equipo de pesas debe limpiarse a fondo antes y después del uso individual del equipo.</p> <p>Antes de que una persona o grupos de personas ingresen a una instalación, las superficies de concentración dentro de esa instalación se deben mantener limpias y desinfectadas.</p> <p>El desinfectante de manos debe ser abundante y estar disponible para las personas a medida que se transfieren de un lugar a otro.</p>	<p>Pueden comenzar las prácticas y haber ciertas modificaciones para los deportes de riesgo moderado.</p> <p>No se deben compartir toallas, ropa o zapatos deportivos entre los estudiantes.</p> <p>Los estudiantes deben usar su propia ropa de entrenamiento apropiada (no compartir ropa), y la ropa / toallas individuales (etiquetadas) deben lavarse y limpiarse después de cada entrenamiento.</p> <p>Todo el equipo deportivo, incluidas las pelotas, debe limpiarse de forma intermitente durante las prácticas y los eventos/partidos.</p> <p>El desinfectante de manos debe ser abundante en todos los eventos y prácticas de las disciplinas.</p>

NIVELES DE RIESGO

DISCIPLINAS DEPORTIVAS



FASE 4

Regreso Monitoreado

FASE 4	Evaluación Pre-Entrenamiento	Condiciones Reuniones	Instalaciones	Actividad Física
FASE 4	<p>Ningún estudiante atleta que haya tenido fiebre o síntomas de resfriado en las últimas 24 horas podrá participar en los entrenamientos.</p> <p>Se debe mantener un registro de todas las personas presentes.</p> <p>Las personas vulnerables pueden reanudar las interacciones públicas, pero deben practicar el distanciamiento físico.</p> <p>Reuniones de hasta 50 personas máximo, en interiores o exteriores.</p> <p>Cuando no participe directamente en prácticas, partidos o eventos se deberá siempre mantener una distancia mínima de 2m entre cada participante.</p>	<p>Hasta 70 personas (dentro o fuera) pueden reunirse. Manteniendo distanciamiento adecuado.</p> <p>Si se usan vestuarios o salas de reuniones, debe haber una distancia mínima de 2 metros entre cada persona en todo momento.</p> <p>Los estudiantes deben reportarse a los entrenamientos con el equipo adecuado e inmediatamente regresar a casa para bañarse al final del entrenamiento.</p>	<p>Implementación protocolos de limpieza adecuados para todas las instalaciones deportivas y de esta manera mitigar cualquier enfermedad contagiosa.</p> <p>Se debe utilizar ropa de entrenamiento apropiada (dri-fit)/ tenis de suela deportiva en todo momento en las área de entrenamiento.</p> <p>Se debe motivar a los estudiantes a bañarse y lavar su ropa de entrenamiento inmediatamente después de regresar a casa.</p> <p>El equipo de pesas debe limpiarse a fondo antes y después del uso individual del equipo.</p> <p>Antes de que una persona o grupos de personas ingresen a una instalación, las superficies de concentración dentro de esa instalación se deben mantener limpias y desinfectadas.</p> <p>El desinfectante de manos debe ser abundante y estar disponible para las personas a medida que se transfieren de un lugar a otro.</p>	<p>Deportes de “<i>Riesgo Moderado</i>” podrán reanudarse de forma normal y los torneos y competencias se llevarán a cabo.</p> <p>Los estudiantes deben usar su propia ropa de entrenamiento apropiada (no compartir ropa), y la ropa / toallas individuales (etiquetadas) deben lavarse y limpiarse después de cada entrenamiento.</p> <p>Todo el equipo deportivo, incluidas las pelotas, debe limpiarse de forma intermitente durante las prácticas y los eventos/partidos.</p> <p>Continuar prácticas de evaluación previa a entrenamientos (Fase 2 y Fase 3).</p>

RETURN TO PLAY

COVID 19 RISK ASSESSMENT TOOL



Deporte	Fase 1 Entrenamiento Virtual	Fase 2 Regreso Condicionado	Fase 3 Regreso Moderado	Fase 4 Regreso Monitoreado
Basketball	<p>Entrenamiento aeróbico solo, running, agilidad, rutinas específicas, entrenamiento con balón propio en casa (shooting drills).</p> <p>Todo en casa y de manera virtual con su propio equipo/materiales de entrenamiento, no debe haber manipulación del balón con otros.</p>	<p>Entrenamiento sin contacto físico en la cancha.</p> <p>Ejercicios de pase (pared), tiros y trabajo de sistemas se podrá en grupo pequeño (no más de 10- 12 personas incluyendo staff) Uso de 1 balón por estudiante.</p> <p>Mantener de manera disciplinada los mismos grupos de alumnos asignados a entrenos.</p> <p>Entrenamiento en conjunto manteniendo distancia de 2m entre compañeros.</p> <p>Todo el equipo deportivo, incluidas las pelotas, deberán desinfectarse /limpiarse antes y después de su respectivo uso.</p> <p>Mantener las buenas prácticas de higiene básica en todo momento.</p>	<p>Pueden comenzar las prácticas normales y haber ciertas modificaciones para los deportes de riesgo moderado. Mantener grupos de 15-20 personas (respetando distanciamiento social) en entreno y hasta máximo 50 al aire libre.</p> <p>Todo el equipo deportivo, incluidas las pelotas, debe limpiarse de forma intermitente durante las prácticas y los eventos/partidos.</p> <p>El desinfectante de manos debe ser abundante en todos los eventos y prácticas de las disciplinas.</p> <p>Mantener las buenas prácticas de higiene básica en todo momento.</p> <p>Pueden comenzar las competencias regionales entre escuelas de cada ciudad.</p> <p>Se permite viajes internacionales dentro de Centroamérica (Dependerá de los lineamientos de OMS y restricciones de cada país centroamericano).</p>	<p>Entrenamientos se llevarán a cabo normalmente.</p> <p>Se prepara para competencias y eventos nacionales en diferentes zonas geográficas.</p>
Voleibol	<p>Entrenamiento aeróbico solo, running, agilidad, rutinas específicas de salto y fortaleza, entrenamiento con balón (voleo, saque, bloqueo, remate, uso net) en casa en un espacio abierto.</p> <p>Todo en casa y de manera virtual con su propio equipo/materiales de entrenamiento.</p>	<p>Entrenamiento en grupo de 10-15 personas total (estudiantes y staff).</p> <p>Ejercicios individuales y mixtos (Ejemplo: voleo en pared, voleo personal) manteniendo distanciamiento de 2m entre compañeros.</p>	<p>Pueden comenzar las prácticas normales y haber ciertas modificaciones para los deportes de riesgo moderado.</p> <p>Mantener grupos de 20 personas o mas (respetando distanciamiento social) en entreno y hasta máximo 50 al aire libre.</p> <p>Todo el equipo deportivo, incluidas las pelotas, debe</p>	<p>Entrenamientos se llevarán a cabo normalmente.</p> <p>Se prepara para competencias y eventos nacionales en diferentes zonas geográficas.</p>

		<p>No debe haber contacto físico entre participantes.</p> <p>Mantener de manera disciplinada los mismos grupos de alumnos asignados a entrenos.</p> <p>Los balones voleibol deberán desinfectarse antes y después de entreno.</p> <p>Todo el equipo deportivo, incluidas las pelotas, deberán desinfectarse/limpiarse antes y después de su respectivo uso.</p> <p>Mantener las buenas prácticas de higiene básica en todo momento.</p>	<p>limpiarse de forma intermitente durante las prácticas y los eventos/partidos.</p> <p>El desinfectante de manos debe ser abundante en todos los eventos y prácticas de las disciplinas.</p> <p>Mantener las buenas prácticas de higiene básica en todo momento.</p> <p>Pueden comenzar las competencias regionales entre escuelas de cada ciudad.</p> <p>Se permite viajes internacionales dentro de Centroamérica (Dependerá de los lineamientos de OMS y restricciones de cada país centroamericano).</p>	
Futbol	<p>Entrenamiento aeróbico solo, running, agilidad, rutina de fortalecimiento y resistencia. Entrenamiento con balón (rutinas asignadas por Coach).</p> <p>Todo en casa y de manera virtual con su propio equipo/materiales de entrenamiento.</p>	<p>Entrenamiento en grupo de 12 -15 personas total (estudiantes y staff). Cero contactos físicos entre los participantes, respetando distanciamiento de 2m.</p> <p>Mantener de manera disciplinada los mismos grupos de alumnos asignados a entrenos.</p> <p>Ejercicios de pase, tiros, cabeceo, conducción, sprints con balón.</p> <p>Preferible uso de 1 balón por participante para la sesión de entreno.</p> <p>Todo el equipo deportivo, incluidas las pelotas, se desinfectarán /limpiarse antes y después de su respectivo uso.</p>	<p>Pueden comenzar las prácticas normales y haber ciertas modificaciones para los deportes de riesgo moderado. Mantener grupos de 15-20 personas (respetando distanciamiento social) en entreno y hasta máximo 50 al aire libre.</p> <p>Todo el equipo deportivo (tacos deportivos), incluidas las pelotas, debe limpiarse de forma intermitente durante las prácticas y los eventos/partidos.</p> <p>El desinfectante de manos debe ser abundante en todos los eventos y prácticas de las disciplinas.</p> <p>Mantener las buenas prácticas de higiene básica en todo momento.</p> <p>Pueden comenzar las competencias regionales</p>	<p>Entrenamientos se llevarán a cabo normalmente.</p> <p>Se prepara para competencias y eventos nacionales en diferentes zonas geográficas.</p>

		Mantener las buenas prácticas de higiene básica en todo momento.	entre escuelas de cada ciudad. Se permite viajes internacionales dentro de Centroamérica (Dependerá de los lineamientos de OMS y restricciones de cada país centroamericano).	
Track & Field	<p>Entrenamiento outdoor (solo) o con un compañero de casa.</p> <p>Entrenamiento en casa y de manera virtual con su propio equipo/materiales de entrenamiento.</p> <p>No se compartirá material de lanzamientos (bala, disco, jabalina, estafeta, colchonetas o calzado).</p> <p>Coaching y lineamientos virtuales.</p>	<p>Entrenamientos se llevarán a cabo en grupos de 12 personas en espacios abiertos.</p> <p>Mantener de manera disciplinada los mismos grupos de alumnos asignados a entrenos.</p> <p>Se desinfectarán los equipos de lanzamientos y velocidad antes y después de su uso, manejándolo uno por estudiante.</p> <p>Mantener las buenas prácticas de higiene básica en todo momento.</p>	<p>Pueden comenzar las prácticas normales y haber ciertas modificaciones para los deportes de riesgo moderado. Mantener grupos de 15-20 personas (respetando distanciamiento social) en entreno y hasta máximo 50 al aire libre.</p> <p>Todo el equipo deportivo, debe limpiarse de forma intermitente durante las prácticas y los eventos/partidos.</p> <p>El desinfectante de manos debe ser abundante en todos los eventos y prácticas de las disciplinas.</p> <p>Mantener las buenas prácticas de higiene básica en todo momento.</p> <p>Se permite viajes internacionales dentro de Centroamérica (Dependerá de los lineamientos de OMS y restricciones de cada país centroamericano).</p>	<p>Entrenamientos se llevarán a cabo normalmente.</p> <p>Se prepara para competencias y eventos nacionales en diferentes zonas geográficas.</p>
Gimnasia Rítmica	<p>Entrenamiento con rutinas de estiramiento, coordinación, flexibilidad, ritmo y manejo del instrumento se llevarán a cabo desde casa.</p> <p>Coaching y lineamientos virtuales.</p>	<p>Entrenamientos se llevarán a cabo en grupos de 12 personas en espacios abiertos. Manteniendo distanciamiento de 2m entre compañeros.</p> <p>No debe haber contacto físico entre participantes ni intercambio de materiales.</p>	<p>Pueden comenzar las prácticas normales y haber ciertas modificaciones para los deportes de riesgo moderado. Mantener grupos de 12 personas (respetando distanciamiento social) en entreno y hasta máximo 50 al aire libre.</p> <p>Todo el equipo deportivo, debe limpiarse de forma intermitente durante las</p>	<p>Entrenamientos se llevarán a cabo normalmente.</p> <p>Se prepara para competencias y eventos nacionales en diferentes zonas geográficas.</p>

Deporte	Fase 1 Entrenamiento Virtual	Fase 2 Regreso Condicionado Equipo Federado	Fase 3 Regreso Moderado Extracurricular	Fase 4 Regreso Monitoreado
Natación	<p>Entrenamiento aeróbico solo, running, agilidad, rutinas específicas, entrenamiento en casa.</p> <p>Todo en casa y de manera virtual con su propio equipo/materiales de entrenamiento.</p>	<p>Entrenamiento sin contacto físico en la piscina.</p> <p>Se realizará en grupos pequeños (no más de 10 - 12 personas incluyendo staff) Uso de 1 carril por cada dos estudiantes.</p> <p>Mantener de manera disciplinada los mismos grupos de alumnos asignados a entrenos.</p> <p>Entrenamiento en conjunto manteniendo distancia de 2m entre compañeros.</p> <p>Todo el equipo deportivo, incluidas las tablas y pullbouy deberán desinfectarse/limpiarse antes y después de su respectivo uso.</p> <p>Mantener las buenas prácticas de higiene básica en todo momento.</p> <p>Ser puntuales a la hora de presentarse a los entrenamientos.</p>	<p>Entrenamiento sin contacto físico en la piscina.</p> <p>Se realizará en grupos pequeños (no más de 10 - 12 personas incluyendo staff) Uso de 1 carril por cada dos estudiante, podría aumentar según indicaciones.</p> <p>Mantener de manera disciplinada los mismos grupos de alumnos asignados a entrenos.</p> <p>Entrenamiento en conjunto manteniendo distancia de 2m entre compañeros.</p> <p>Todo el equipo deportivo, incluidas las tablas y pullbouy deberán desinfectarse/limpiarse antes y después de su respectivo uso.</p> <p>Mantener las buenas prácticas de higiene básica en todo momento.</p> <p>Ser puntuales a la hora de presentarse a los entrenamientos.</p>	<p>Entrenamientos se llevarán a cabo normalmente.</p> <p>Se prepara para competencias y eventos nacionales en diferentes zonas geográficas.</p>

Entradas a la institución (acceso)

Puntos y Horarios de Entrada

Los estudiantes atletas deben respetar los siguientes puntos de entrada.

GRADOS	SITIO DE ENTRADA	HORARIO ENTRENO
Grupo 1 Natacion	Edificio Preescolar Acera frente a pasillo de nursery	
Grupo 2 Natacion	Edificio Preescolar Acera frente a pasillo de nursery	
Grupo 1 Varones Volleyball	Entrada Principal Rotonda	
Grupo 2 Femenino Volleyball	Entrada Principal Rotonda	
Grupo 1 Varones Futbol	Edificio Preescolar Acera frente a pasillo de nursery	
Grupo 2 Femenino Futbol	Edificio Preescolar Acera frente a pasillo de nursery	

No se permite la presencia de padres de familia en el área de graderías, cafeterías, playground, gimnasio voleibol, cancha de futbol, piscina ni en las zonas aledañas durante los entrenamientos se estén llevando a cabo.



Transporte:

No se permitirá la llegada de varios alumnos en un solo vehículo como medida preventiva de distanciamiento por consiguiente cada alumno deberá llegar con su respectivo padre familia/encargado de manera individual de lo contrario no podrá ingresar al complejo.

Filtraje

Todos los estudiantes atletas de la escuela deberán ingresar a las instalaciones del centro educativo pasando por el proceso de desinfección y filtraje. Una vez ingresen al centro educativo deberán movilizarse inmediatamente al gimnasio o area de la piscina, evitando permanecer en los pasillos, aulas y áreas comunes:

- **Natación:** Entrando por la puerta principal haciendo un recorrido por atrás de las bases de salida, se dirigirán hacia la parte menos profunda de la piscina donde estará marcado donde colocaran las canastas para dejar sus respectivas mochilas y ropa. Los siguientes 5 estudiantes atletas ingresaran por la misma puerta principal y se colocaran en los marcajes de la zona más profunda de la piscina (fotos anexas).
- **Natación:** Al salir del área lo harán por la salida de emergencia haciendo el recorrido por el lado de afuera de la piscina con dirección al estacionamiento.
- **Volleyball:** Entrando por el edificio principal (Oficina de Mr. Chavez/Recepción) se dirigirán por el pasillo principal hacia el gimnasio donde su entrenador estará esperándolos para la división por cancha en 2 grupos y la ubicación de sus mochilas. (foto anexa)
- **Volleyball:** Al concluir el entreno, la salida la realizaran de manera ordenada e individual los estudiantes por el mismo pasillo de entrada, pero en dirección salida (lado derecho). El entrenador supervisara la salida individual de cada estudiante hacia sus vehículos.
- **Futbol:** Entrando por el portón principal, los vehículos procederán a estacionar y dejar a los alumnos en el edificio de preescolar para el debido proceso de desinfección y filtraje. Posteriormente procederán a la cancha 1 para el inicio del entrenamiento junto a su entrenador.
- **Futbol:** Al concluir el entreno los padres de familia recogerán a los estudiantes en la zona parqueo cercano a la cancha de futbol donde los alumnos de forma distanciada esperarán para retirarse una vez concluido el entreno.



Proceso de Filtraje

- Toma de temperatura con termómetro infrarrojo en la frente y preguntar cómo se ha sentido en ese día. Ej. “¿Cómo se siente hoy?”.
- En caso de que el alumno atleta evaluado manifieste sentirse mal, y/o presente fiebre (temperatura igual o superior a 38 C), tos, dolor de cabeza, estornudos, dolor de garganta, malestar general o dificultad respiratoria se procederá de inmediato a enviar al alumno atleta de regreso al vehículo, el padre deberá permanecer en su vehículo hasta que el estudiante atleta pase el proceso de filtraje.
- Se deberá llevar registro y notificar a la dirección atlética de todo alumno que en el filtraje presente sintomatología respiratoria. Previo a su ingreso al campus los estudiantes atletas deberán actualizar su formulario de Monitoreo Síntomas (Google Form).
- El proceso de desinfección y filtraje deberá ser cumplido cada vez que una persona ingrese a las instalaciones, sin importar si la persona ingreso anteriormente el mismo día.

Puntos de Filtraje

PUNTO DE ACCESO / FILTRO	NÚMERO PUNTOS FILTRAJE	HORARIO	PERSONAL ASIGNADO (NOMBRE)	EQUIPO Y MATERIALES
Entrada Pasillo Nursery	1	Según Instrucciones	Gustavo Martínez Carlos Flores Jorge Arriola	Termómetro, Pediluvio (amonio cuaternario), Alcohol Gel,
Entrada Principal Rotonda	1	Según Instrucciones	Carlos Flores Jorge Arriola Leonardo Gomez German Moreira Carolina Lopez	Termómetro, Pediluvio (amonio cuaternario), Alcohol Gel
Entrada Pasillo Nursery	1	Según Instrucciones	Carlos Flores	Termómetro, Pediluvio (amonio cuaternario), Alcohol Gel,

- El alumno atleta deberá de cumplir a cabalidad el horario de filtraje ya que no se permitirá el ingreso a la escuela después de la hora establecida.



- **El alumno atleta deberá de cumplir a cabalidad el horario de filtraje ya que no se permitirá el ingreso a la escuela después de la hora establecida en el caso de futbol.**
- **Volleyball:** Los alumnos deberán portar su mascarilla en todo momento una vez ingresen a las instalaciones, durante el entreno y al concluir el mismo. Podrán removerse su mascarilla al momento de tomar agua y al volver a su vehículo.
- **Natación:** Los alumnos deberán permanecer con la mascarilla puesta hasta al momento de ingresar a la piscina cuando el entrenador de la indicación de entrada al agua.
- **Futbol:** Los alumnos deberán portar su mascarilla en todo momento una vez ingresen a las instalaciones, durante el entreno y al concluir el mismo. Podrán removerse su mascarilla al momento de tomar agua y al volver a su vehículo.

Salidas Piscina

- El alumno al salir de la piscina bajo la indicación del entrenador deberá colocarse su mascarilla y luego cambiarse para proceder a la salida.
- El alumno atleta deberá salir del área de la piscina por el portón de emergencia haciendo el recorrido por el área de la grama con dirección del estacionamiento frente nursery y playground donde estarán los padres aguardando.
- El alumno atleta saldrá de manera organizada, evitando aglomeraciones y respetando el distanciamiento social bajo las indicaciones del entrenador.
- El padre del alumno atleta deberá ser puntual con el horario de salida.

Salidas Gimnasio Voleibol

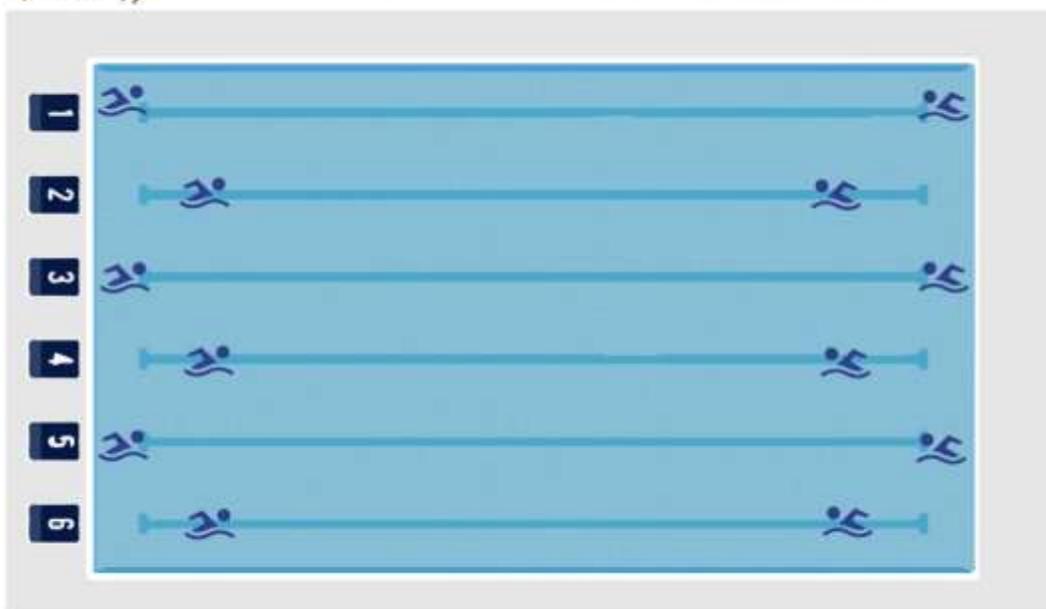
- Una vez entrenador de por finalizado el entrenamiento, los alumnos realizaran la salida de manera ordenada e individual por el mismo pasillo de entrada, pero en dirección salida (lado derecho) del mismo pasillo.
- El entrenador supervisara la salida individual de cada estudiante hacia sus vehículos.
- El padre del alumno atleta debe ser puntual con el horario de recogida.
- Los alumnos no podrán estar reunidos en aglomeraciones conversando ni socializando alrededor del campus escolar, deberán permanecer en el lobby de entrada respetando el distanciamiento.

Salidas Cancha Futbol

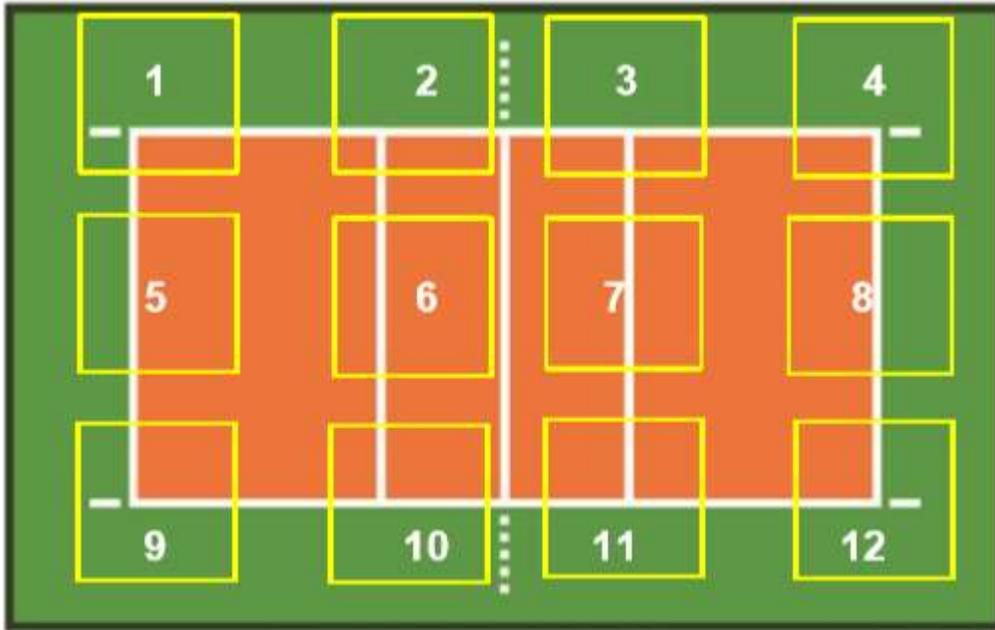
- Una vez el entrenador de por finalizado el entrenamiento, los alumnos realizarán la salida de manera ordenada y bajo la supervisión de su entrenador hacia sus vehículos que ya estarán esperando en el parqueo anexo a la cancha 1.
- El padre del alumno atleta debe ser puntual con el horario de recogida, en caso de reiteradas salidas tardes del campus se procederá a una reunión.
- Los alumnos no podrán estar reunidos en aglomeraciones conversando ni socializando alrededor del campus escolar, deberán permanecer en las bancas de cancha 1 esperando a sus padres.



Practica Distanciamiento Social Dentro de la Piscina



- La distribución de los carriles sera de 2 alumnos por carril, estaran a 25 mts de distancia y 5 mts con el atleta del carril continuo.



- Espacios de trabajo para la practica inicial de voleibol en el gimnasio.

Equipo de protección personal

Los alumnos atletas, deberán utilizar equipo de protección personal requerido dentro del centro educativo.

Kit de bioseguridad por alumno

- Una (1) mascarilla quirúrgica, KN95, sport o de tela. + 1 de repuesto.
- Bote personal con alcohol gel al 60%.
- Kleenex o toallas desinfectantes.

Kit de bioseguridad por maestro

- Mascarilla.
- Bote con alcohol gel al 70%.
- Spray Alcohol.

Protocolo de limpieza y desinfección

El protocolo de desinfección en escuelas, para deshacerse correctamente de los gérmenes, constará de dos pasos, limpieza y desinfección de cada una de las áreas de la institución. Las indicaciones de desinfección son medidas adicionales a las prácticas habituales de limpieza.

Protocolo de limpieza diaria del campus:

- Se seguirá realizando la limpieza de manera cotidiana como se ha realizado siempre en la institución, de igual manera en el área de la piscina desinfectando: portón de entrada, portón de salida zonas aledañas, trayectoria dentro de la piscina y materiales de uso dentro de la piscina.
- Se desinfectará las áreas con solución de amonio cuaternario. Gimnasio completo, graderías, mallas y sus tubos, escenario, paredes de trabajo, porterías, bancas para estudiantes y zonas aledañas de posible contacto.
- Se revisará diariamente la limpieza de la piscina y nivel de cloro adecuado para la realización del entreno.
- Se recogerá la basura de todas las áreas de la institución y se removerá el polvo que se encuentre en las superficies.
- La limpieza se realizará diariamente antes, durante (si aplica) y sobre todo después de su uso en las áreas de participación deportiva.

Criterios Generales de Limpieza & Desinfección

Dado que la información preliminar sugiere que el virus puede sobrevivir varias horas, hay que considerar que, como informa el Ministerio de Salud, el uso de desinfectantes

simples es capaz de eliminar el virus en las superficies, cancelando su capacidad de infectar a las personas, por ejemplo, a través de desinfectantes que contienen 70% de alcohol (etanol) o 0.1% a base de cloro.

Piscina

- Comprobar los parámetros (cloro (1.5 a 2), pH (7.2 a 7.6)) del agua antes y después de cada entreno.
- Limpieza y desinfección de materiales y herramientas de enseñanza al final de cada sesión.

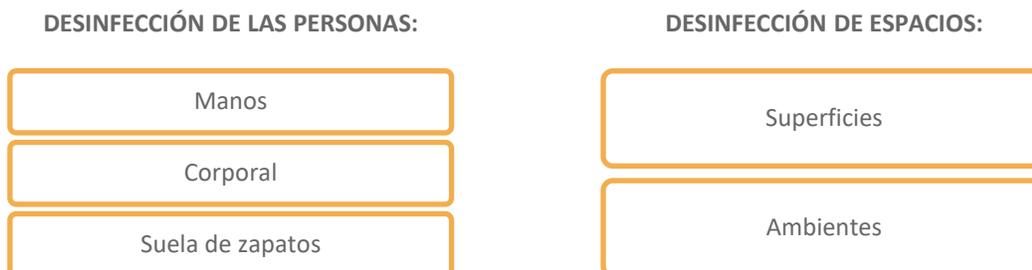
La OMS afirma que una concentración residual de cloro libre de ≥ 0.5 mg/l en el agua de la piscina durante un mínimo de 30 minutos de contacto a un pH < 8.0 es suficiente para eliminar al coronavirus.

Agentes de desinfección

Se aplicará el protocolo utilizando los siguientes agentes desinfectantes:

AGENTE DESINFECTANTE	CARACTERÍSTICAS	FORMA DE USO
Amonio cuaternario	El de quinta generación es el recomendado debido a su amplio espectro bactericida, fungicida y virucida. Además, su uso es más seguro y tiene un menor impacto en el ambiente.	Concentración al 10%, se diluyen 20 ml en un litro de agua para obtener una concentración adecuada para desinfectar los pisos y otras superficies de uso frecuente.
Alcohol etílico al 70%	Desinfectante que en presencia de agua es virucida, bactericida y fungicida.	A esta concentración no necesita dilución. Demás diluciones en anexos.
Alcohol gel al 60%	El gel hidroalcohólico es un producto empleado para detener la propagación de gérmenes. La cantidad de alcohol en su composición varía entre el 60% y el 85%.	Aplicar en manos, frotar por 20 segundos.
Ácido peracético 5%	También conocido como ácido peroxiacético es un compuesto orgánico con propiedades antimicrobianas debido a su alto potencial oxidante.	Puede ser aplicado en superficies sin necesidad de enjuague. Diluir 5ml en 1 lt de agua

Componentes para una desinfección adecuada de la institución



GUIA GENERAL

ENTRENAMIENTOS & ACTIVIDADES

Happy Days Freedom mantendrá los requisitos de distanciamiento social al programar sus respectivos entrenamientos y actividades para el año escolar en curso. El distanciamiento social (según lo requiera el departamento de salud del país) deberá mantenerse en los autobuses, vans y cualquier otro método de transporte para el estudiante atleta. Por lo tanto, es probable que se necesiten múltiples autobuses / camionetas y / o transporte de padres / tutores.

- **Distanciamiento social durante entrenamientos y actividades**

a. Graderías / Bancas

Se mantendrá un distanciamiento social (2 metros) apropiado en las graderías / bancas durante los entrenos y actividades. Considerando usar cinta adhesiva o pintura como guía para estudiantes y entrenadores.

b. ¿Quién podrá asistir a dichos entrenamientos?

Se agrupará a las personas en niveles de esenciales a no esenciales y según el nivel en el que nos encontremos (siguiendo lineamientos de SINAGER y Departamento de Salud del país) se permitirá los siguientes grupos en un entreno, actividad o evento:

1. Nivel 1 (Esenciales): Atletas, entrenadores, oficiales, staff y dirección del evento, personal médico, seguridad y mantenimiento.
2. Nivel 2: Padres de Familia.

3. Nivel 3 (No-esencial): Alumnos, visitas externas, medios de comunicación y maestros.

Protocolos Generales de Higiene

- A. Informe constante de estado de salud de todo personal atlético, estudiantes atletas, staff mantenimiento.
- B. Seguimiento de medidas higiene institucionales para atletas, equipos, oficiales de juego, staff interno.
- C. Las personas vulnerables no deben participar en prácticas, actividades de acondicionamiento físico, partidos o eventos durante las Fases 2 y 3.
- D. Medidas de higiene básicas.

PRACTICA CONTINUA DE BUENOS HABITOS HIGIENE

- Lávese las manos con agua y jabón o use desinfectante para manos, especialmente después de tocar elementos o superficies de uso frecuente.
- Evite tocarse la cara, nariz, ojos sin antes haberse lavado las manos.
- Estornuda o tosa en un pañuelo o en la parte interior de su codo.
- Desinfecte frecuentemente materiales utilizados con frecuencia y superficies que utilizara.
- Escupir sobre la cancha o en terreno escolar está totalmente prohibido.

OTRAS CONSIDERACIONES

- Contar con la mayor cantidad de desinfectante para manos en las áreas de entreno para participantes, coaches y oficiales.
- Limpieza frecuente de balones y equipo de entrenamiento.
- No se llevará a cabo saludo entre equipos antes y después del juego ni saludo hi five o fist bump.
- Oficiales y voluntarios del staff técnico podrán/deberán optar a utilizar mascarilla durante la realización interna de eventos o actividades deportivas.



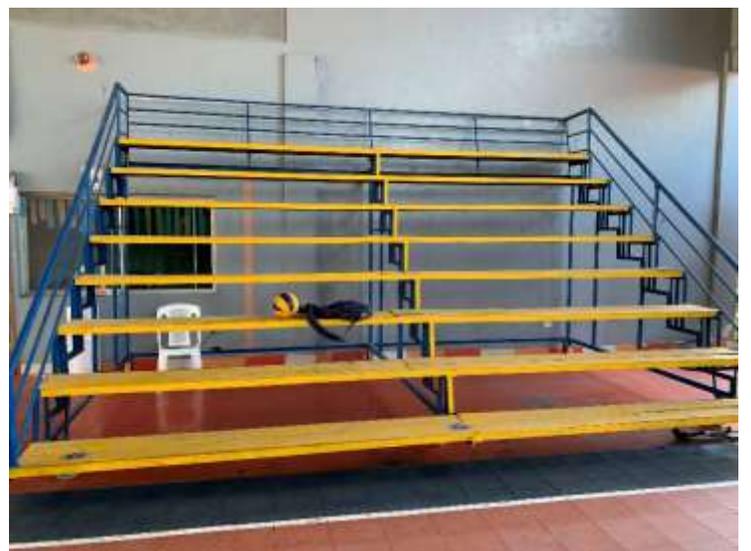
Piscina



Volleyball



Estación Filtraje





FUTBOL



Safety Checklist
Participación Deportiva

Antes de iniciar la temporada, el estudiante atleta deberá:

1. Entender y seguir a cabalidad todas las normas y políticas del regreso a entrenos.
2. Contar con su mascarilla, toalla para el sudor, bote de agua, gel de manos en su respectiva mochila personal.

Antes de asistir al entrenamiento o partido, estudiante atleta deberá:

1. Quedarse en casa sino se siente bien de salud sin importar el malestar.
2. Lavarse las manos con jabón o usar gel de manos con alcohol 60-70% antes de haber salido de casa.
3. Traer sus implementos de vuelo bien identificados: mascarillas (2), bolsita para las mascarillas, toalla, bote de agua grande, gel de manos personal.
4. Permanecer en su vehículo hasta que la hora marque el momento de caminar hacia el filtraje de llegada o que su entrenador le indique.
5. Usar su mascarilla en todo momento, bajo ningún concepto quitársela, mantener el distanciamiento de 2 metros evitando aglomeraciones innecesarias antes o después de práctica.

Durante el entrenamiento o partido, estudiante atleta deberá:

1. Mantener el distanciamiento adecuado durante la práctica deportiva



2. Mantener su mascarilla puesta en todo momento durante el entreno o partido y sin importar en que parte del campus se encuentre.
3. Evitar lo siguiente: choque de puño, saludo de mano, abrazos, hi fives o cualquier contacto físico. No compartir comida, agua o cualquier snack. No escupir o sacudirse la nariz sin papel. No cantar, masticar chicle, gritar cerca de sus compañeros.
4. Usar su gel de manos antes y después de haber interactuado con equipo de entrenamientos como balones, caja, balón medicinal.
5. Evitar tocarse la cara durante la practica del entrenamiento o partido.
6. Informar a su entrenador o director sino se encuentra bien de salud para comunicar a su padre su pronta recogida.

Después de asistir al entrenamiento o partido, estudiante atleta deberá:

1. Usar su gel de manos o lavado de manos durante 20 segundos.
2. Al llegar a casa colocar toda su ropa de entrenamiento en un espacio aparte para lavado.
3. Ducharse a la brevedad y desinfectar sus implementos personales.



Referencias Bibliográficas

https://www.nfhs.org/media/3812287/2020-nfhs-guidance-for-opening-up-high-school-athletics-and-activities-nfhs-smac-may-15_2020-final.pdf

https://assets.aspeninstitute.org/content/uploads/2020/05/Return-to-Play_Final_5.19.2020.pdf?_ga=2.194459373.1758029034.1589989828-1306327034.1589989828

<http://www.ncaa.org/sport-science-institute/core-principles-resocialization-collegiate-sport>

“Protection Concept for Exit from the Corona-Lockwood and Resumption of Sports Activities.” Swiss Rugby Union.

http://www.suisserugby.com/fileadmin/content/Medical/Coronavirus/Suisserugby_Protection_Concept_EN_20200508.pdf

“Recommendation Regarding the Use of Cloth Face Coverings, Especially in Areas of Significant CommunityBased Transmission.” Center for Disease Control and Prevention.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover.html>

“Return to Training Considerations Post-COVID-19.” United States Olympic & Paralympic Committee – Sports Medicine, Version 0.12. <https://www.teamusa.org/coronavirus>.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/risk-assessment.html>

[https://services.aap.org/en/pages/2019-novel-coronavirus-covid-19-infections/clinical-](https://services.aap.org/en/pages/2019-novel-coronavirus-covid-19-infections/clinical-guidance/covid-19-interim-guidance-return-to-sports/)

[guidance/covid-19-interim-guidance-return-to-sports/](https://services.aap.org/en/pages/2019-novel-coronavirus-covid-19-infections/clinical-guidance/covid-19-interim-guidance-return-to-sports/)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/youth-sports.html>

<https://www.forbes.com/sites/jvchamary/2020/09/30/if-you-play-sports-dont-worry-about-coronavirus-on-your-equipment/>

<https://www.bbc.com/news/health-56007908>



**SPORTS
MEDICINE**

