

## Protocolo para los deportes juveniles organizados: Apéndice S

**Importante:** Este documento se actualiza con frecuencia. Por favor, revise la fecha de la versión más reciente en nuestro sitio web.

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

**3/11/22**

- A partir del 12 de marzo de 2022, ya no se exigirá el uso de las mascarillas en ambientes interiores pero se recomiendan encarecidamente para todas las actividades deportivas juveniles que se realicen en lugares cerrados.
- Las ligas de deportes juveniles deben ofrecer, para el uso voluntario, mascarillas médicas y barbijos que se ajusten bien a todos los empleados que trabajen en ambientes interiores y estén en contacto con otras personas.
- Ya no se exigen la realización de pruebas de detección rutinaria pero se recomienda encarecidamente a quienes participen en deportes de riesgo moderado y alto.

**2/17/2022**

- Ya no se exige el uso de mascarillas en ambientes exteriores pero se aún se recomienda en eventos masivos en la que no es posible distanciarse, así como también para quienes participen en deportes de riesgo moderado y alto.
- El umbral de asistentes en los megaeventos vuelve a ser de 1.000 para los megaeventos en ambientes interiores y de 10,000 para los megaeventos al aire libre.

La [Orden del Oficial de Salud](#) del Condado de Los Ángeles **recomienda encarecidamente** el uso de mascarillas en todos los lugares públicos cerrados. Dado el aumento de la transmisión de COVID-19 en la comunidad y la creciente presencia de la variante Ómicron del virus COVID-19, que se propaga más fácilmente, el uso de mascarillas en lugares cerrados, independientemente del estado de vacunación, **continúa siendo una estrategia importante de mitigación para** frenar la propagación del COVID-19 en la comunidad. La variante Ómicron del virus COVID-19 se propaga con mayor facilidad que las cepas del virus que circularon en el Condado de Los Ángeles (LAC) anteriormente.

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

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

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

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

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

Además de esta información, por favor, recuerde:

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

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

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

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

- Las normas sobre el uso de mascarillas se ajustan según el entorno.** El uso de mascarillas reduce la propagación del SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19. En todos los entornos al aire libre, **se recomienda encarecidamente que** todos los entrenadores, empleados, voluntarios, árbitros, oficiales y espectadores usen una mascarilla en todo momento independientemente de su estado de vacunación.
- Participantes:** Al estar en AMBIENTES INTERIORES, **se recomienda encarecidamente, pero no se exige**, que todos los participantes, independientemente del estado de vacunación, usen mascarillas. Se ponerse mascarilla en espacios interiores cuando los participantes no estén practicando, entrenando, compitiendo o interpretando de forma continua. También se **recomienda** usar una mascarilla en ambientes interiores como en las líneas de banda, en reuniones de equipo y dentro de vestuarios y salas de pesas. Cuando se esté practicando, entrenando, compitiendo o interpretando de forma continua en deportes de espacios cerrados, se **recomienda** el uso de mascarillas para los participantes incluso durante esfuerzos intensos, como sea viable. Los participantes que **elijan continuar utilizando una mascarilla deben** traer más de una mascarilla a los entrenamientos o a los partidos en caso de que ésta se moje o se ensucie durante el juego. Cualquier mascarilla que se sature de sudor debe cambiarse inmediatamente.

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

- Para deportes acuáticos.* Los participantes que practican deportes acuáticos tales como, nado, waterpolo, clavado, pueden retirarse la mascarilla mientras estén dentro del agua y al prepararse para entrar al agua. **Se recomienda encarecidamente que** los participantes que no están en el agua usen mascarilla.

- *Para gimnasia.* Los gimnastas que estén practicando o participando de forma continua sobre un aparato **pueden** quitarse las mascarillas debido al riesgo teórico de que la mascarilla se enganche con objetos y se convierta en un peligro de asfixia o de que afecte accidentalmente la visión. **Se recomienda encarecidamente que los gimnastas** usen **mascarilla** cuando no estén practicando o participando de forma continua sobre un aparato.
- *Para las porristas en competición.* Las porristas que estén realizando o practicando de forma continua rutinas que impliquen volteretas, acrobacias o vuelos **pueden** retirarse las mascarillas debido al riesgo teórico de que la mascarilla se enganche en objetos y se convierta en un peligro de asfixia o afecte accidentalmente la visión.
- *Para la lucha libre.* Durante el deporte de lucha, no se recomienda el uso de mascarilla, ya que supone un peligro de asfixia, a menos que un entrenador u oficial adulto esté vigilando de cerca por motivos de seguridad.
- ❑ **Espectadores:** En espacios cerrados, se **recomienda encarecidamente** que todos los espectadores, independientemente del estado de vacunación, **traigan y usen mascarillas**. **Considere poner** mascarillas a disposición de aquellos que las soliciten.
- ❑ **Entrenadores:** En ambientes cerrados, **se recomienda encarecidamente** que todos los entrenadores, independientemente de su estado de vacunación, **traigan y usen mascarilla**, incluso cuando realicen una actividad física intensa.
- ❑ **Árbitros y otros oficiales del juego:** Cuando estén en espacios interiores, **se recomienda encarecidamente** que todos los árbitros y oficiales, independientemente del estado de vacunación, lleven y usen mascarillas en todo momento.

**Empleados:** Si la liga deportiva juvenil emplea a entrenadores u otro personal de apoyo, tenga en cuenta que los empleadores **deben proporcionar para uso voluntario** una mascarilla de grado médico que se ajuste bien y barbijos tales como N95 o KN95 **a los empleados que estén en contacto cercano con otras personas** mientras se encuentren en el interior del lugar de trabajo o las instalaciones, incluso en vehículos compartidos. Para obtener más información sobre los Equipos de Protección Personal (EPP) gratuitos y de bajo coste para empresas y organizaciones, consulte: <http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf>.

## Vacúnese

- ❑ Se recomienda encarecidamente que todos los atletas de 5 años de edad o más, los entrenadores y el personal del equipo estén completamente vacunados y, si son elegibles, que reciban la vacuna de refuerzo contra el COVID-19. La vacunación contra el virus que causa COVID-19 está disponible para todos los mayores de 5 años. Las vacunas de refuerzo están disponibles para todos los mayores de 12 años. La vacunación es la estrategia principal para reducir la gravedad de la enfermedad COVID-19 y proteger a todos los miembros de la comunidad. Tener a todos los atletas y al personal de su liga deportiva juvenil completamente vacunados, junto con la dosis de refuerzo en cuanto sean elegibles para ella, disminuirá en gran medida el riesgo de transmisión del virus entre compañeros de equipo y entre equipos, y proporcionará una excelente protección contra la enfermedad grave, la hospitalización y la muerte. También disminuirá la interrupción de las actividades del equipo, ya que los adultos cuyo estado de vacunación esté actualizado<sup>1</sup> y los jóvenes que están completamente vacunados no tienen que estar en cuarentena si son contactos cercanos a un caso de COVID-19, siempre que permanezcan asintomáticos y sigan dando negativo en las pruebas.

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

- Las ligas deportivas juveniles, organizadores de equipos o entrenadores deben mantener registros del estado de vacunación de todos los atletas y del personal/entrenadores/voluntarios. No es necesario que guarden una copia de la prueba de vacunación completa que se muestra.

## Realice control de síntomas y aislamiento

- Pida a los participantes y a las familias que se auto examinen para detectar síntomas de COVID-19 antes de asistir a actividades deportivas juveniles.
- Coloque [letreros](#) para recordar a cualquiera que entre al establecimiento que NO debe ingresar si tienen síntomas de COVID-19 o si están bajo órdenes de aislamiento o cuarentena.
- Los programas deportivos juveniles deben excluir o aislar a cualquier participante, entrenador o espectador que presente síntomas de COVID-19.
  - Tome medidas para aislar de los demás participantes, entrenadores, y espectadores a los participantes que empiecen a tener síntomas de COVID-19 durante las actividades deportivas juveniles.
  - [Notifique inmediatamente a los funcionarios del LACDPH](#), al personal y a las familias de cualquier caso confirmado de COVID-19.
  - Cualquier equipo de deportes juveniles en el que, dentro de un período de 14 días, se haya producido un brote de cuatro o más casos epidemiológicos relacionados entre sí, estará obligado a suspender todas sus actividades en equipo durante 7 días, y deberá recibir la aprobación del DPH antes de reanudar sus actividades. Los entrenamientos individuales y el desarrollo de actividades podrán continuar durante la suspensión, siempre y cuando todos los miembros del equipo cumplan íntegramente con cualquier orden de cuarentena o aislamiento individual que se aplique.

## Reduzca las aglomeraciones, especialmente en espacios interiores

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

## Pruebas de detección de COVID-19 de rutina

El virus que causa el COVID-19 puede infectar a cualquier miembro de la liga deportiva juvenil, incluso a los miembros totalmente vacunados<sup>2</sup>, aunque es más probable que infecte a las personas no vacunadas. Cualquier persona infectada

<sup>2</sup> Los siguientes son aceptables como prueba de "vacunación completa": 1) Una identificación con foto del asistente y 2) su tarjeta de vacunación (que incluye el nombre de la persona vacunada, el tipo de vacuna COVID-19 proporcionada y la fecha en que se administró la última dosis) O una foto de la tarjeta de vacunación del asistente como documento separado O una foto de la tarjeta de vacunación del asistente almacenada en un teléfono o dispositivo electrónico O documentación de la vacunación completa de un proveedor de atención médica (que incluye el nombre de la persona vacunada y confirma que el asistente está completamente vacunado)

puede potencialmente transmitir el virus a otros. Una estrategia para identificar con precisión a las personas infectadas y aislarlas rápidamente es la realización rutinaria de pruebas de detección de COVID-19 con una Prueba de Amplificación de Ácidos Nucleicos (NAAT), como la PCR, o una prueba de Antígenos (Ag). En nuestra página de [información sobre pruebas para pacientes](#) se puede acceder a directrices y recomendaciones generales sobre las pruebas, incluidos los tipos de pruebas disponibles.

- ❑ Las personas que se han recuperado o completado el aislamiento por COVID-19 confirmado por laboratorio en los últimos 90 días no deben incluirse en las pruebas de detección periódicas de COVID-19 si la persona es asintomática. El control de síntomas de las personas que no están completamente vacunadas y que estuvieron previamente infectadas con COVID-19<sup>3</sup> debe comenzar 90 días después del primer día de síntomas o desde el día de la recolección de la primera prueba positiva (si eran asintomáticos).
- ❑ Siempre que se identifique un caso confirmado en cualquiera de sus equipos deportivos juveniles, siga las instrucciones enumeradas en el [Plan de gestión de la exposición al COVID-19 para deportes juveniles](#) y asegúrese de que todos los contactos cercanos no vacunados se pongan en [cuarentena](#) junto con cualquier contacto cercano vacunado sintomático.
- ❑ Las ligas deportivas juveniles, organizadores de equipos o entrenadores deben mantener registros del estado de vacunación de todos los atletas y del personal/entrenadores/árbitros/voluntarios y el cumplimiento de las pruebas de detección de COVID-19 semanales y cualquier prueba de detección realizada después de haber estado expuesto a un caso de COVID-19. No es necesario que guarden una copia de la prueba de vacunación completa que se muestra ni copias de los resultados de las pruebas de detección.

En la actualidad, con transmisión alta o sustancial en la comunidad que se está produciendo en el Condado de Los Ángeles, las siguientes [guías de pruebas de detección se recomiendan encarecidamente](#) para todos los atletas y personal/entrenadores/árbitros/voluntarios. Los participantes jóvenes que muestren prueba de que están completamente vacunados contra el COVID-19 y que no juegan sin mascarilla ni con compañeros de equipo en espacios interiores o se han recuperado o completado el aislamiento por COVID-19 confirmado por laboratorio en los últimos 90 días no deben incluirse en las pruebas de detección de COVID-19 de rutina si la persona es asintomática. Los participantes adultos (por ejemplo, entrenadores, personal de apoyo, funcionarios, voluntarios) que demuestren que su estado de vacunación está completamente actualizado contra el COVID-19, o que se hayan recuperado o completado el aislamiento por COVID-19 confirmado por laboratorio en los últimos 90 días, no deben incluirse en las pruebas de detección de rutina de COVID-19 si la persona es asintomática. [No se debe](#) realizar un control de síntomas de las personas cuyo estado de vacunación no cumple con los requisitos anteriormente mencionados para su respectiva categoría de edad y que estuvieron previamente infectadas con COVID-19 [hasta](#) 90 días después del primer día de síntomas o a partir del día de recolección de la primera prueba positiva (si eran asintomáticos). Consulte la tabla que aparece a continuación para ver ejemplos de deportes en sus diferentes categorías de riesgo.

1. **Deportes en espacios interiores de riesgo moderado o alto para niños de todas las edades y personal/entrenadores/voluntarios.** Se [recomienda encarecidamente](#) un resultado negativo de prueba de detección cada semana para todos los participantes jóvenes que no están completamente vacunados y todos los participantes adultos cuyo estado de vacunación no esté actualizado, incluyendo a niños o niñas que están jugando y el personal/entrenadores/voluntarios. Los resultados de los kits de prueba de venta libre, incluidas las pruebas autoadministradas y de lectura automática realizadas en el hogar, verificadas o no, también son aceptables para cumplir con esta obligación para los atletas jóvenes y los adultos que no

---

contra el COVID-19). Para los propósitos de este Protocolo, las personas se consideran "completamente vacunadas" contra COVID-19: 2 semanas o más después de su segunda dosis en una serie de vacunas COVID-19 de 2 dosis, como Pfizer o Moderna, o 2 semanas o más después de una vacuna COVID-19 de dosis única, como Johnson & Johnson (J&J) / Janssen, o 2 semanas o más después de completar la serie de vacunas COVID-19 listada para uso de emergencia por la Organización Mundial de la Salud (por ejemplo, AstraZeneca / Oxford). Consulte [el sitio web](#) de la OMS para obtener más información sobre las vacunas COVID-19 autorizadas por la OMS.

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

son empleados. Según los Estándares Temporales de Emergencia para la Prevención del COVID-19 en el Lugar de Trabajo (Cal/OSHA ETS) vigentes de Cal/OSHA, las pruebas obligatorias que se deben ofrecer a los empleados solo pueden incluir pruebas de venta libre autoadministradas y de lectura automática si el procedimiento es supervisado u observado por el empleador o un proveedor de telesalud certificado. Si se les permite a los jugadores no usar mascarillas al participar y deciden no hacerlo, **se recomienda encarecidamente** que todos los miembros del equipo, independientemente del estado de vacunación, se sometán a pruebas de detección de COVID-19 al menos semanalmente.

**2. Deportes al aire libre de riesgo moderado o alto para jóvenes de 12 años en adelante y personal/entrenadores/voluntarios.** Se **recomienda encarecidamente** un resultado negativo de prueba de detección cada semana para todos los participantes jóvenes que no están completamente vacunados y para todos los participantes adultos cuyo estado de vacunación no esté actualizado, incluyendo a jóvenes de 12 años en adelante que estén jugando y el personal/entrenadores/voluntarios; las pruebas de detección escolares semanales cumplen con esta obligación. Los resultados de los kits de prueba de venta libre, incluidas las pruebas autoadministradas y de lectura automática realizadas en el hogar, verificadas o no, también son aceptables para cumplir con esta obligación para los atletas jóvenes y los adultos que no son empleados, siempre que los resultados se informen a los organizadores del equipo o programa deportivo. Según el ETS actual de Cal/OSHA, las pruebas obligatorias que se deben ofrecer a los empleados solo pueden incluir pruebas de venta libre autoadministradas y de lectura automática si el procedimiento es supervisado u observado por el empleador o un proveedor de telesalud certificado.

- Para niños menores de 12 años que practican deportes al aire libre. Para los jugadores que practiquen deportes de riesgo moderado o alto en equipo, menores de 12 años y que se transportan con frecuencia en autobuses/camionetas, se recomienda un resultado negativo de prueba de detección semanal.
- Si los jugadores menores de 12 años están participando en competencias de varios condados, que duran varios días de riesgo moderado o alto y al aire libre, se recomienda una prueba de detección negativa dentro de una ventana de 3 días<sup>4</sup> previa a su primer juego en la competencia.
- En caso de haber un caso positivo **entre los jugadores, entrenadores y/o el personal de un equipo de deportes al aire libre, se recomienda encarecidamente** que todos los jugadores, personal/entrenadores/voluntarios (independientemente del estado de vacunación) se realicen una prueba de detección semanalmente por dos semanas desde la exposición.
- El personal/voluntarios de los equipos cuyo papel o funciones no incluyen ninguna interacción directa con los atletas, entrenadores u otro personal (por ejemplo, prestan apoyo administrativo al equipo o a la liga pero no trabajan directamente con los jóvenes u otros miembros del equipo) están exentos de **estas recomendaciones de las pruebas.**
- Los voluntarios ocasionales que tienen una interacción directa muy limitada con los atletas, entrenadores u otro personal (por ejemplo, un árbitro o monitor voluntario que oficia sólo una o dos veces durante la temporada) **no necesitan** realizar las pruebas de detección semanales, pero **se recomienda encarecidamente** que presenten una prueba actualizada de estado de vacunación completa contra el COVID-19 o un comprobante de una prueba negativa realizada en los 3 días previos a su actividad voluntaria.

## Ventile

- Si las actividades deportivas juveniles tienen lugar en espacios interiores, asegúrese de que el sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC) de su edificio esté en buen estado de funcionamiento.
- Considere la posibilidad de instalar purificadores de aire portátiles de alta eficiencia, actualizar los filtros de aire del edificio a la mayor eficiencia posible y realizar otras modificaciones para aumentar la cantidad de aire exterior y la ventilación en todas las áreas de trabajo.

<sup>4</sup> La ventana de 3 días hace referencia a los 3 días antes del torneo entre equipos. Una ventana de 3 días en vez de 72 horas brinda más flexibilidad al atleta o el miembro del personal. Al usar una ventana de un periodo de 3 días, la validez de la prueba no depende de cuándo se haga el torneo o del momento del día en que se realizó la prueba. Por ejemplo, si un torneo es a la 1 p. m. de un viernes, el atleta o miembro del personal podría participar si tiene un resultado negativo de la prueba que haya sido tomada en cualquier momento el martes anterior o después.

- Cuando las condiciones meteorológicas y de juego lo permitan, aumente el aire fresco del exterior abriendo ventanas y puertas. Considere la posibilidad de utilizar ventiladores para aumentar la eficacia de las ventanas abiertas: coloque los ventiladores de las ventanas para que el aire salga hacia fuera, no hacia dentro.
- Cuando se produzcan actividades en espacios interiores, mejorar la ventilación en gimnasios es una estrategia vital para reducir el riesgo de transmisiones virales y brotes producidos a consecuencia del juego competitivo de alto riesgo. El uso estratégico de ventiladores para mejorar el intercambio de aire a nivel del suelo puede tener un impacto significativo a la hora de mitigar este riesgo. Consulte las [Mejores Prácticas para la Ventilación en Gimnasios](#) para recibir más consejos.
- Disminuya la ocupación en las zonas donde no se pueda aumentar la ventilación exterior.
- Si su equipo o liga deportiva juvenil utiliza vehículos de transporte, como autobuses o furgonetas, se recomienda abrir las ventanas para aumentar el flujo de aire del exterior siempre y cuando sea seguro hacerlo. Consulte la [Guía estatal provisional para la ventilación, filtración y calidad del aire en ambientes interiores](#) y la página de los [CDC sobre Ventilación en escuelas y programas de cuidado infantil](#).

### Promueva el lavado de manos

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

### Comuníquese

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

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

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

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

Los deportes y las actividades físicas que permiten que haya entre 6 y 8 pies de distancia entre otros competidores, como el golf o el tenis individual, serán menos riesgosos que los deportes que implican un contacto cercano frecuente, como el baloncesto o la lucha libre. Aquellos en los que los atletas no comparten equipamiento, como el cross country, serán probablemente menos riesgosos que los que tienen equipamiento compartido, como el fútbol. Los deportes con una

exposición limitada a otros jugadores pueden ser una opción más segura. Un sprint en una carrera de atletismo, por ejemplo, puede ser menos riesgoso que los deportes que ponen a alguien en estrecho contacto con otro jugador durante un período de tiempo prolongado, como la mitad entera de un partido.

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

Cuanto más personas interactúen con alguien, mayor será la probabilidad de exposición al COVID-19. Por ello, los equipos pequeños, los grupos de práctica o las clases que permanezcan juntas, en lugar de mezclarse con otros equipos, entrenadores o profesores, serán una opción más segura. Esto también facilitará contactarse con los individuos si hay una exposición a COVID-19.

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

Tabla 1. Ejemplos de deportes clasificados por nivel de riesgo

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