



Pautas Covid-19 para el Regreso Al Entrenamiento Atlético

8 de junio: Fase 1:

- Todas las sesiones de entrenamiento en la Fase 1 se llevarán a cabo al aire libre o en gimnasios.
- Los entrenamientos serán solo de fuerza y acondicionamiento, sin pelotas o equipo deportivo específico.
- Cada escuela seguirá el Plan de Prevención de Enfermedades Infecciosas de HCSD.
- El personal y los estudiantes deportistas serán evaluados antes de cada entrenamiento (controles de temperatura y encuesta de salud).
- Los grupos de entrenamiento constarán de 20 participantes, incluidos los entrenadores.
- Los grupos serán las mismas personas (incluidos los entrenadores) para cada sesión con el fin de limitar el riesgo de exposición. Los estudiantes atletas y entrenadores NO PUEDEN cambiar de grupo mientras dure esta guía.
- Los vestuarios y las duchas están cerrados. Los estudiantes atletas deberán presentarse en la instalación vestidos para entrenar y deberán ducharse en casa.
- El equipo se limpiará antes de cada entrenamiento y se desinfectará entre el uso individual de cada estudiante-atleta.
- Cada estudiante atleta debe tener su propia botella de agua personal. No está permitido el uso de fuentes de agua u otras fuentes compartidas.
- Se mantendrá el distanciamiento social en todo momento.
- Se programará un tiempo de espera de al menos 15 minutos entre las sesiones de entrenamiento para permitir la desinfección de las instalaciones y el equipo.
- No se permitirán visitantes en las sesiones de entrenamiento.

* Todas las sesiones de entrenamiento de verano son voluntarias. Además, cualquier entrenador o atleta que se sienta enfermo no debe asistir a sesiones de entrenamiento. *