



Estimados padres y atletas:

¡Estamos emocionados de que nuestros atletas vuelvan al campus a entrenar a partir del 15 de junio! Mientras nos preparamos para esto, queremos que sepan qué precauciones se tomarán para mantener a todos a salvo. Hemos creado un plan de reingreso para estudiantes-atletas basado en las pautas recomendadas por la University Interscholastic League y otros recursos para ayudar a minimizar el riesgo de sufrir lesiones y enfermedades mientras se participa en los campamentos de acondicionamiento físico de verano 2020. Esta carta describe los protocolos básicos que se están implementando para minimizar el riesgo de sufrir lesiones y enfermedades.

### **Datos sobre la COVID-19**

El virus que causa COVID-19 puede infectar a personas de todas las edades. Investigaciones del Centro para el Control de Enfermedades (CDC), entre otros, han encontrado que, si bien los niños se infectan con COVID-19, relativamente pocos niños con COVID-19 son hospitalizados. Sin embargo, se han informado de algunos efectos graves en niños, y un niño con un caso leve o incluso asintomático de COVID-19 puede transmitir la infección a otras personas que pueden ser mucho más vulnerables. Si bien no es posible eliminar todo el riesgo de fomentar la propagación de COVID-19, la ciencia actual sugiere que hay muchas medidas que las escuelas pueden tomar para minimizar los riesgos para los atletas, los entrenadores, el personal y las familias.

El virus que causa COVID-19 puede transmitirse a otros por personas infectadas que tienen pocos síntomas o ninguno. Incluso si una persona infectada solo está levemente enferma, las personas a las que la contagie pueden enfermarse gravemente o incluso morir, en especial, si son mayores de 65 años y tienen afecciones de salud preexistentes que las ubican en un grupo de mayor riesgo. Debido a la naturaleza no visible de esta amenaza, todos deberían seguir estrictamente las prácticas especificadas en estos protocolos, los cuales facilitan una reapertura segura y medida de Texas. El virus que causa COVID-19 todavía está circulando en nuestras comunidades. Deberíamos continuar acatando prácticas que protegen a todos, incluidos los más vulnerables.

La guía esencial del distanciamiento social y el uso de cubiertas faciales está disminuyendo la exposición potencial a las gotas respiratorias. El uso de cubiertas faciales de tela tiene como objetivo reducir la propagación de gotas respiratorias. Por esta razón, recomendamos encarecidamente el uso de cubiertas faciales y el cumplimiento del distanciamiento social en todos los lugares de acondicionamiento físico de verano.

### **Antes de la llegada**

Antes de llegar a los entrenamientos, hemos dado instrucciones a todos los atletas, entrenadores y personal para que se autocontrolen y verifiquen que no tengan síntomas de COVID-19 antes de ingresar al campus. Los atletas se autocontrolarán usando la herramienta de control Garland ISD Athletic Screening Tool. Los atletas que se hayan inscrito para participar en el programa acondicionamiento físico de verano contarán con un código QR que permitirá el control antes de su llegada. Cualquier persona (miembro del personal o estudiante) que presente cualquiera de los síntomas enumerados a continuación no podrá participar en los entrenamientos. Todo atleta, entrenador o miembro del personal que viva con alguien que presente alguno de los síntomas de COVID-19, ya sea que tenga una prueba de COVID-19 positiva o no, debe aislarse por dos semanas. Si no presenta ningún síntoma de COVID-19 durante ese período, puede regresar a los entrenamientos. Los atletas deben llevar una botella de agua, y recomendamos encarecidamente el uso de una cubierta facial durante todas las sesiones en la sala de pesas. Los atletas que lleguen sin una botella de agua no podrán entrenar.

### **Autocontrol de síntomas**

Los CDC enumeran los siguientes síntomas como posibles indicadores de COVID-19:

- Tos, escalofríos
- Dolor muscular
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Sacudidas repetidas con escalofríos
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Pérdida del sentido del gusto u olfato
- Diarrea
- Sensación febril o una temperatura medida mayor o igual a 99.6 grados Fahrenheit
- Contacto cercano conocido con una persona con un diagnóstico de COVID-19 confirmado por laboratorio

Si algún atleta o entrenador experimenta estos síntomas, no debe asistir a los entrenamientos. Además, las afecciones médicas subyacentes pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedad grave por COVID-19 en personas de cualquier edad.

Si alguna persona tiene una afección médica subyacente que se enumera a continuación, esa persona no debe asistir a los entrenamientos, a menos que un proveedor de atención médica primaria le otorgue un permiso por escrito para hacerlo.

- Personas de 65 años o más
- Personas que viven en un hogar de ancianos o en un centro de atención a largo plazo
- Personas de todas las edades con afecciones médicas subyacentes, particularmente, si no están bien controladas, incluidas las siguientes:
  - Personas con enfermedad pulmonar crónica o asma moderada a severa
  - Personas con afecciones cardíacas graves
  - Personas inmunocomprometidas
    - Muchas afecciones pueden hacer que una persona esté inmunocomprometida, por ejemplo, los tratamientos contra el cáncer, el tabaquismo, un trasplante de

médula ósea u otro órgano, deficiencias inmunitarias, VIH o sida mal controlados, y el uso prolongado de corticosteroides y otros medicamentos que causan debilitamiento inmunitario.

- Personas con obesidad severa (índice de masa corporal [IMC] de 40 o más)
- Personas con diabetes
- Personas con enfermedad renal crónica sometidas a diálisis
- Personas con enfermedad hepática

### **Procedimientos para ingresar en el campus**

Cuando los estudiantes lleguen a los entrenamientos, deben esperar aplicando una distancia de seis pies. El padre o tutor que lleve al atleta al programa de acondicionamiento físico de verano no debe retirarse hasta que se le indique hacerlo. Se controlará a todos los entrenadores y estudiantes para detectar signos/síntomas de COVID-19 antes de un entrenamiento. El control incluye un cuestionario de síntomas y un control de temperatura. No se permitirá que ninguna persona que informe síntomas participe en los entrenamientos. El atleta deberá regresar a su casa y comunicarse con su proveedor de atención médica primaria u otro profesional de la salud apropiado, si corresponde. Toda persona que haya tenido fiebre o síntomas de resfrío en las últimas 24 horas no podrá participar en los entrenamientos y deberá quedarse en su casa y comunicarse con su proveedor de atención primaria u otro profesional de la salud apropiado, si corresponde. Habrá desinfectante de manos disponible en cada entrada, y los estudiantes, entrenadores y miembros del personal deberán usarlo cada vez que lleguen a las sesiones de entrenamiento y cuando salgan de ellas.

### **Participación en entrenamientos de verano**

La asistencia es opcional. Se realizarán arreglos para que los entrenamientos se realicen al aire libre durante las primeras dos semanas, con una distancia mínima de seis pies o más entre cada persona en todo momento. Los entrenamientos de instrucción específicos de cada deporte se realizarán al aire libre o bajo techo, según con el deporte que practique cada atleta. Se ocupará el 25 % de la capacidad de la sala de pesas para todas las sesiones que se realicen bajo techo a fin de garantizar un distanciamiento social adecuado. Habrá una gran cantidad de desinfectante para manos disponible. Los entrenadores serán responsables de limpiar todo el equipo antes y después de cada entrenamiento. Los atletas no podrán compartir botellas de agua, comida, toallas deportivas, ropa o zapatos. Los atletas no podrán entrenar si no llevan una botella de agua. Los atletas no podrán acceder a las estaciones de hidratación; sin embargo, los entrenadores podrán rellenar la botella de agua de los estudiantes utilizando prácticas seguras, como usar guantes y mascarillas, y mantener la distancia social entre ellos y los estudiantes. Los atletas y entrenadores usarán desinfectante para manos después de haber tocado algo que otra persona haya tocado recientemente. Se recomienda encarecidamente a los estudiantes y entrenadores usar una mascarilla facial de grado no médico o una cubierta de tela durante las sesiones de entrenamiento con pesas bajo techo. Los estudiantes que no puedan asistir al programa de acondicionamiento físico de verano tienen la opción de solicitarle un entrenamiento virtual al entrenador principal.

**Procedimientos posteriores al entrenamiento**

Cuando los atletas salgan de los entrenamientos, deben usar desinfectante para manos y retirarse de las instalaciones de entrenamiento siguiendo la estrategia de salida que se aplique en cada lugar. La estrategia de “una entrada y una salida” asegura el distanciamiento social. Los atletas recibirán instrucciones de salir del campus después de su sesión de entrenamiento. Les recomendamos encarecidamente a los padres que recojan a sus hijos tan pronto como se complete la sesión. Los atletas deben bañarse y lavar su ropa de entrenamiento inmediatamente al regresar a sus casas. Los entrenadores limpiarán y desinfectarán todo el equipo utilizado después de cada entrenamiento para prepararse para la próxima sesión o día de entrenamiento.

**Horario de entrenamiento de atletismo**

Próximamente se informarán los horarios de entrenamiento para los lugares donde se dicten los programas de acondicionamiento físico de verano. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con el coordinador del campus de su lugar de entrenamiento o con el Dr. Quentin Oliphant escribiendo a [qmolipha@garlandisd.net](mailto:qmolipha@garlandisd.net). Esperamos ver a su hijo o hija de regreso en el campus para prepararse para la próxima temporada.

Atentamente.

Dr. Quentin M. Oliphant

Coordinador de Medicina Deportiva del Distrito Escolar Independiente de Garland (GISD)