

Protocolo para los deportes juveniles organizados: Apéndice S

Fecha de entrada en vigor: miércoles, 01 de septiembre de 2021

Actualizaciones recientes: Todos los cambios están resaltados en amarillo

9/27/21:

- Se aclara que se recomienda, pero no se obliga, a los equipos que viajan hacia el Condado de Los Ángeles procedentes de fuera del Condado a presentar resultados negativos de la prueba de detección del COVID-19, aunque deberán seguir cumpliendo con todos los demás aspectos de la Orden del Oficial de Salud y de este protocolo.
- No se requiere ninguna prueba de detección para los atletas de cualquier edad, entrenadores o personal de apoyo en equipos deportivos de riesgo moderado o alto SI el equipo sólo participa en actividades de acondicionamiento o desarrollo de habilidades donde se mantiene una distancia física de 6 pies entre los participantes en todo momento.
- El personal o los voluntarios cuyo papel o funciones no incluyan la interacción directa con los jugadores están exentos de los requisitos de las pruebas. Los voluntarios que interactúan con los equipos sólo periódicamente (por ejemplo, los árbitros voluntarios) no necesitan someterse a pruebas semanales, pero deben presentar una prueba de vacunación completa o un resultado negativo de la prueba en un plazo de 3 días después de su participación como voluntarios.
- Se añaden adaptaciones para los deportes en los que el uso de mascarillas puede suponer un peligro de asfixia.

Los días 17 y 22 de julio, el Oficial de Salud del Condado de Los Ángeles emitió una [Orden del Oficial de Salud](#) actualizada que exige el uso de mascarillas en todos los lugares públicos cerrados, incluidos los negocios. Dado el aumento de la transmisión de COVID-19 en la comunidad y la creciente presencia de la variante Delta del virus COVID-19, que se propaga más fácilmente, el uso de mascarillas en lugares cerrados, independientemente del estado de vacunación, es esencial para frenar la propagación de COVID-19 en la comunidad. La variante Delta 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. Se recomienda el uso de mascarillas, aunque no es obligatorio, cuando se realicen actividades al aire libre si hay menos de 10.000 personas presentes.

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 y las comunidades, y **para** reducir el riesgo de transmisión del COVID-19 en sus equipos **y a otros equipos durante torneos**. **Con excepción del requisito de pruebas, los requisitos a continuación** se 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 requieren 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. Los requisitos de las pruebas de detección **a continuación** pueden modificarse, según la disponibilidad y el acceso a las pruebas. Además, estos requisitos permanecerán en vigor mientras el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (LACDPH) informe tasas altas de transmisión comunitaria y se volverán a evaluar cuando la transmisión comunitaria ya no sea alta.

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 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 entornos al aire libre con menos de 10.000 personas, se recomienda, pero no se hace obligatorio, que todos los participantes, entrenadores, personal, voluntarios y espectadores que estén en contacto cercano con otras personas, independientemente de su estado de vacunación, usen una mascarilla. En todos los lugares cerrados y en los megaeventos al aire libre (eventos con más de 10.000 asistentes, como juegos deportivos, desfiles, entre otros), es obligatorio el uso de una mascarilla, independientemente del estado de vacunación.
- Participantes:** Solicite a todos los participantes, independientemente del estado de vacunación, que [traigan y usen mascarillas](#) cuando estén en **ESPACIOS INTERIORES**. Los participantes en deportes juveniles deben llevar una mascarilla incluso cuando realicen actividades físicas en cualquier entorno interior. **Anime a los participantes a que lleven 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 personas que usan mascarillas para hacer ejercicio las toleran bien”. Sin embargo, se puede retirar la mascarilla en las siguientes circunstancias.

- **Comer o beber.** Los participantes se podrán retirar la mascarilla temporalmente para comer o beber. Cuando los participantes estén comiendo o bebiendo de forma continua, se les debe recomendar mantener una distancia de 6 pies de los demás **para reducir el riesgo de exposición en caso de que alguien esté infectado.**
- **Para deportes acuáticos.** Los participantes que practican deportes acuáticos tales como, nado, waterpolo, clavado, pueden retirarse la mascarilla mientras estén **dentro del agua y antes de entrar al agua.** Los participantes que no están en el agua deben usar mascarilla.
- **Para gimnasia.** Los gimnastas que estén practicando o participando activamente 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. Las mascarillas son necesarias para las rutinas de suelo y cuando los gimnastas no estén practicando o participando activamente sobre un aparato.

- *Para las porristas en competición.* Las porristas que estén realizando o practicando activamente 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:** Solicite a todos los espectadores, independientemente del estado de vacunación, que traigan y usen mascarillas cuando estén en espacios cerrados. Ponga mascarillas a disposición de quienes lleguen sin ellas.
- ❑ **Entrenadores:** Solicite que todos los entrenadores, independientemente de su estado de vacunación, traigan y usen mascarilla cuando estén en espacios cerrados. Los entrenadores deben llevar mascarilla incluso cuando realicen una actividad física intensa cuando estén en espacios interiores.
- ❑ **Empleados:** Si la liga deportiva juvenil emplea a entrenadores u otro personal de apoyo, tenga en cuenta que los empleadores están obligados, si así lo solicitan, a proporcionar a los empleados que no están completamente vacunados contra el COVID-19 que estén trabajando en recintos cerrados y en vehículos compartidos, un barbijo del tamaño correcto, para uso voluntario, junto con instrucciones básicas sobre cómo lograr un buen sellado. Los barbijos deben ser reemplazados si se dañan, deforman, ensucian o dificultan la respiración. 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>.
- ❑ Los empleados que trabajen en un entorno en el que estén en contacto cercano con personas que puedan no estar totalmente vacunadas deben ser instados a usar un nivel de protección más alto, como el de “doble máscara” (usar un cobertor facial de tela SOBRE una máscara quirúrgica) o un barbijo. Esto es especialmente importante si el empleado no está totalmente vacunado contra el COVID-19 y trabaja en un entorno cerrado, en un entorno exterior muy concurrido o en un vehículo compartido.
- ❑ Se recomienda el uso de mascarillas en espacios y lugares concurridos, incluso entre los espectadores de eventos deportivos en los que el distanciamiento no es práctico o posible al aire libre. En los eventos deportivos a los que asistan más de 10.000 personas, se exige el uso de mascarillas universales por parte de todos los espectadores y empleados, excepto durante el tiempo limitado en que se coma o beba de forma continua.

Vacúnate

- ❑ Se recomienda encarecidamente que todos los estudiantes atletas mayores de 12 años de edad, los entrenadores y el personal del equipo estén completamente vacunados. La vacunación contra el virus que causa COVID-19 está disponible 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 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 las personas totalmente vacunadas 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.
- ❑ 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 y el cumplimiento de las pruebas de detección de COVID-19 semanales. No es necesario que guarden una copia de la prueba de vacunación completa que se muestra ni copias de los resultados de las pruebas.

Realice control de síntomas y aislamiento

- Pida a los participantes y a las familias que se autoexaminen 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.

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.
- Considere la posibilidad de limitar 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, aunque es más probable que infecte a las personas no vacunadas. Cualquier persona infectada 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). El CDC recomienda que todos los participantes no vacunados en cualquier deporte juvenil se realicen una prueba de detección al menos una vez a la semana en las comunidades que experimentan tasas altas de transmisión. 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 muestren prueba de que están completamente vacunadas contra el COVID-19¹ o 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-19² 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/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 la alta transmisión en la comunidad que se está produciendo en el Condado de Los Ángeles, los siguientes requisitos de pruebas de detección aplican para todos los atletas y personal/entrenadores/voluntarios. Las personas que muestren prueba de que están completamente vacunadas contra el COVID-19 o 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 de COVID-19 de rutina 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 debe comenzar 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 requiere un resultado negativo de prueba de detección cada semana para todos los participantes que no estén completamente vacunados, que incluye niños o niñas que están jugando y el personal/entrenadores/voluntarios; las pruebas de detección escolares semanales cumplen con esta obligación. Se recomienda encarecidamente realizar la prueba de detección dos veces por semana para los participantes no vacunados.

2. Deportes al aire libre de riesgo moderado o alto para jóvenes de 12 años en adelante y personal/entrenadores/voluntarios. Se requiere un resultado negativo de prueba de detección cada semana para todos los participantes que no estén completamente vacunados, que incluye jóvenes de 12 años en adelante que estén jugando y el personal/entrenadores/voluntarios; las pruebas de detección escolares semanales cumplen con esta obligación.

- ❑ **No se requieren pruebas de detección 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 regularidad en autobuses/camionetas, se recomienda un resultado negativo de prueba de detección semanal; las pruebas de detección escolares semanales cumplen con esta obligación**

¹ 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 contra el COVID-19 proporcionada y la fecha en que se administró la última dosis) O una foto de la tarjeta de vacunación del asistente como un 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 profesional de la salud (que incluya el nombre de la persona vacunada y confirma que el asistente está completamente vacunado contra el COVID-19). A los efectos de este Protocolo, las personas se consideran "completamente vacunadas" contra el COVID-19: 2 semanas o más luego de su segunda dosis en una serie de vacunas contra el COVID-19 de 2 dosis, como Pfizer o Moderna, o 2 semanas o más luego de una vacuna contra el COVID-19 de dosis única, como Johnson & Johnson (J&J)/Janssen, o 2 semanas o más luego de completar la serie de una vacuna contra el 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 contra el COVID-19 autorizadas por la OMS.

² 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.

- 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 días³ antes de su primer juego en la competencia.
- No se requiere ninguna prueba de detección para los atletas de cualquier edad, los entrenadores o el personal de apoyo de los equipos deportivos de riesgo moderado o alto si el equipo sólo participa en actividades de acondicionamiento o de desarrollo de habilidades en las que se mantiene una distancia física de 6 pies entre los participantes en todo momento. Esta exención sólo se aplica durante el periodo de tiempo en el que no hay actividades de contacto cercano en ninguna práctica ni juegos competitivos. Si hay prácticas o competencias completas en ciertos días, entonces los requisitos de las pruebas siguen en vigor incluso si otras prácticas sólo incluyen el acondicionamiento y el desarrollo de habilidades.
- Los jóvenes totalmente vacunados que participan en deportes al aire libre no están obligados a someterse a pruebas semanales a menos que haya un caso positivo entre los jugadores, entrenadores y/o personal. Si hay un caso positivo, todos los jugadores, personal/entrenadores/voluntarios (independientemente del estado de vacunación) deben presentar un resultado negativo semanal durante dos semanas desde la exposición al caso y deben dar negativo antes de las competiciones.
- 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 los requisitos 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 están obligados a realizar las pruebas de detección semanales, pero deben presentar una prueba de vacunación completa contra el COVID-19 o un comprobante de una prueba negativa realizada en los 3 días anteriores 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.
- 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.
- 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](#).

³ La ventana de 3 días son los 3 días antes de la competencia entre equipos. Un periodo de tiempo de 3 días en lugar de 72 horas brinda más flexibilidad al atleta o al miembro del personal. Al usar una ventana de 3 días, la validez de la prueba de detección no depende de la hora de la competencia o la hora del día en que se realizó la prueba. Por ejemplo, si la competencia es a la 1 P.M. un viernes, el atleta o miembro del personal podría participar en la competencia con una prueba de detección negativa que se tomó en cualquier momento el martes anterior o después.

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

- Coloque [letreros](#) para que los visitantes que ingresen a su edificio de oficinas conozcan sus políticas, incluyendo el requisito 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, utilizar mascarillas durante todo el viaje y mantener las ventanas abiertas. Esta medida se 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 de viaje](#).
- Si se 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 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 cerrados con poca ventilación. Los deportes y actividades en espacios interiores serán probablemente más riesgosos, especialmente si el deporte o la actividad física también implican contacto cercano, equipamiento compartido y más exposición a otros jugadores.

Cuantas 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 según el grado de contacto de los participantes

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