

GUÍA SOBRE COVID-19: Deportes comunitarios Eventos

30 de abril de 2021

Vigencia: 1 de mayo de 2021

Estas pautas están diseñadas para la apertura de sectores y actividades en todo el estado. Sin embargo, los funcionarios de salud locales pueden implementar reglas más estrictas conforme a las condiciones epidemiológicas locales, por lo que los empleadores deben confirmar también las políticas de apertura locales pertinentes.

DESCRIPCIÓN GENERAL

La pandemia de COVID-19 sigue afectando la salud de los californianos. Se informaron grados de enfermedad de muy leve (algunas personas no tienen síntomas) a grave, que pueden provocar la muerte. Algunos grupos, incluidos aquellos con afecciones médicas subyacentes graves, como enfermedades cardíacas o pulmonares o diabetes, tienen mayor riesgo de necesitar hospitalización y de tener complicaciones graves. Además, el riesgo de tener enfermedades más graves y de morir aumenta con la edad avanzada. A medida que la pandemia se fue desarrollando, hemos aprendido que muchos órganos pueden verse afectados por la COVID-19, y que hay muchas maneras en las que la infección puede afectar la salud de una persona.

Aunque la mayoría de las personas con COVID-19 se recuperan y vuelven a tener su nivel habitual de salud, algunas personas pueden tener síntomas que pueden durar semanas o incluso meses después de recuperarse de un caso grave de la enfermedad. Incluso las personas que no están hospitalizadas y que padecen un caso leve de la enfermedad pueden tener síntomas persistentes o tardíos.

La transmisión es más probable cuando las personas están en contacto estrecho o en un área con poca ventilación con una persona contagiada. La transmisión puede ocurrir cuando la persona contagiada tiene síntomas, no tiene síntomas o aún no ha desarrollado síntomas. Las partículas del virus pueden viajar más de seis pies en espacios cerrados y permanecer suspendidas en el aire incluso después de que una persona contagiada haya abandonado la habitación. Los espacios cerrados representan un riesgo mucho mayor de transmisión que los espacios al aire libre. Cuando una persona contagiada hace determinadas actividades, como cantar o corear, hablar en voz alta o respirar de modo intenso, por ejemplo, al ejercitarse, puede aumentar aún más el riesgo en comparación con la respiración y el habla normales.

Por lo tanto, es fundamental que se adopten todas las medidas posibles para garantizar la seguridad de los trabajadores y del público.

Las prácticas de prevención clave incluyen las siguientes:

- ✓ Distanciamiento físico en la mayor medida posible.
- ✓ Uso de mascarillas por parte de los trabajadores (cuando aún no es necesaria la protección respiratoria) y los compradores o los clientes.
- ✓ Garantizar una ventilación adecuada en todos los espacios, en particular, los cerrados.
- ✓ Lavado frecuente de manos, así como limpieza y desinfección regulares.
- ✓ Capacitación de trabajadores sobre estos y otros elementos del programa de prevención de la COVID-19.

El 30 de noviembre de 2020, la División de Seguridad y Salud Ocupacional de California (Cal/OSHA) implementó [normas temporales de emergencia](#) (emergency temporary standards, ETS) obligatorias para evitar la exposición de los trabajadores a la COVID-19 en la mayoría de los lugares de trabajo donde no están cubiertos por la [norma de enfermedades transmitidas por vía aérea](#) de la Cal/OSHA. Según las ETS, los empleadores tienen determinadas obligaciones, incluidos el desarrollo y la implementación de políticas y procedimientos para prevenir la transmisión de la enfermedad en el lugar de trabajo, para identificar nuevos casos de la enfermedad, si ocurren, y una vez que se identifiquen, para intervenir rápidamente y trabajar con las autoridades de salud pública para detener la propagación del virus. Las ETS abarcan temas que también se abordan en estas pautas. Las pautas se han actualizado para aclarar cualquier caso en el que las pautas de salud pública impongan *requisitos* adicionales aparte de aquellos estipulados por las ETS, y para enfatizar las prácticas recomendadas adicionales para propósitos de salud pública, además de aquellas estipuladas por las ETS.

ÍNDICE

Objetivo	5
Uso obligatorio de mascarillas	8
Programa de prevención de la COVID-19 en el lugar de trabajo	8
Brote y pruebas	9
Medidas de control y detección individuales	9
Ventilación.....	10
Protocolos de limpieza y desinfección	10
Pautas de distanciamiento físico	11

Objetivo

La COVID-19 continúa presentando un riesgo grave para las comunidades y esto requiere que todos los residentes de California sigan las precauciones recomendadas. Esta guía proporciona las instrucciones para los eventos deportivos comunitarios para fomentar un entorno seguro para estas actividades. La guía corresponde a todos los eventos de resistencia y carreras/caminatas **organizados** de la comunidad. Estos eventos se identifican como: carreras, caminatas, maratones y triatlones, eventos de resistencia, etc. Esta guía no corresponde a los deportes recreativos y juveniles en lugares cerrados y al aire libre. Asimismo, esta guía no corresponde a los deportes a nivel universitario o profesional. Los eventos deportivos comunitarios se retomarán en California a partir del 1 de mayo de 2021 de acuerdo con estas pautas.

La situación de los eventos deportivos comunitarios será reevaluada de forma continua y está sujeta a cambios en cualquier momento dado el nivel de transmisión de COVID-19 y la vacunación en California.

Los coordinadores de los eventos deben identificar y supervisar el nivel de riesgo del condado en el que trabaja la empresa y hacer los ajustes necesarios en sus operaciones. Para ver la información más actualizada sobre el estado del condado, visite el [Proyecto para una economía más segura](#). Tenga en cuenta que los departamentos de salud locales pueden tener criterios más restrictivos y diferentes cierres. Busque la [información local de su condado](#).

Perfiles de riesgo de los eventos

En general, hay un mayor riesgo de propagación de la COVID-19 entre las personas fuera de sus casas, donde pueden interactuar de forma más estrecha con los demás, en especial, en los casos de mayor esfuerzo físico y en contacto estrecho durante largos períodos.

Los eventos deportivos comunitarios incluyen diferentes actividades que tienen diferentes niveles de riesgo de transmisión de COVID-19. De acuerdo con las pruebas científicas actuales, las actividades al aire libre presentan un riesgo de transmisión significativamente menor en comparación con las actividades en interiores. Las congregaciones multitudinarias también aumentan el contacto entre grupos y fuera de las comunidades, lo que también contribuye a la posible propagación de la COVID-19.

Para eventos deportivos comunitarios:

- El riesgo aumenta cuando no se usan mascarillas y no se mantiene el distanciamiento físico.
- El riesgo aumenta cuando los niveles de contacto entre los participantes son mayores; el contacto estrecho (particularmente cara a cara), y la frecuencia y la duración total del contacto estrecho, aumenta el riesgo de que las partículas respiratorias se transmitan entre los participantes.
- El riesgo aumenta cuando los niveles de esfuerzo son mayores; un mayor esfuerzo aumenta la tasa de respiración y la cantidad de aire que se inhala y exhala con cada respiración.

- El riesgo aumenta con la mezcla de grupos, particularmente cuando son de diferentes comunidades o unidades familiares; la mezcla de personas aumenta el riesgo de que haya una persona contagiada presente.

En todos los niveles:

Siempre deben cumplirse los siguientes requisitos generales:

- Todos los participantes, personal y voluntarios deben registrarse previamente, no se harán registros el día del evento.
- Recopilar y controlar los contactos de los participantes y del personal para garantizar el seguimiento de los contactos.
- Los participantes y los espectadores deberán usar mascarilla en todo momento de conformidad con la Guía del CDPH para el uso de mascarillas.
- Todos los trabajadores deben recibir y usar correctamente las mascarillas y mantener una distancia física de al menos seis pies de otras personas y trabajadores
- según lo indicado en las [normas temporales de emergencia](#) (ETS).
- Limitar la mezcla de unidades familiares:
 - La mezcla con otras unidades familiares antes y después de cualquier evento debe cumplir estrictamente las pautas vigentes para las [reuniones](#).
 - Implemente medidas para garantizar el distanciamiento físico y reducir las reuniones en las estaciones médicas.
- Solo se permiten participantes del estado. Los equipos y los participantes deben seguir las [Recomendaciones sobre viajes del CDPH](#) vigentes a la hora de determinar el traslado para competir. Se permiten espectadores que no pertenezcan al estado, de acuerdo con el [Anexo del Plan](#) de Niveles de actividad y negocio - Secciones e individuos testeados y completamente vacunados, si han sido completamente vacunados.
- No se pueden compartir las botellas de bebida y otros objetos y equipos personales.
- No se deben llevar a cabo exposiciones en lugares cerrados antes del evento.
- NO se permiten las ventas minoristas y la comercialización en lugares cerrados durante el evento.
- Se permite la distribución de alimentos para el público y la alimentación posterior al evento siempre que los participantes y los asistentes mantengan el distanciamiento físico dentro del área designada para comer.
- No se permiten áreas de festivales o entretenimiento (por ejemplo, conciertos, espectáculos en vivo, fiestas de proyección en vivo, etc.). Esto fomenta las congregaciones y la mezcla de las unidades familiares. Puede haber un presentador durante el evento.
- NO se permite la venta ni la distribución de bebidas alcohólicas durante el evento.
- La cantidad de espectadores y observadores está limitada a las pautas de reunión vigentes de los límites según los niveles. Todas las ceremonias de premiación deben

respetar las limitaciones de asistencia según lo definido en las [Pautas actuales de eventos y espectáculos en vivo al aire libre del CDPH](#).

- Se debe evaluar a los participantes usando las preguntas de evaluación estándares antes de ir al evento para asegurarse de que estén sanos (por ejemplo, síntomas, pruebas con resultados negativos, vacunación, etc.).
- De acuerdo con la [Guía del CDC para la organización de eventos y reuniones grandes](#), realice los controles de salud diarios (por ejemplo, control de la temperatura y [los síntomas](#) del personal y los asistentes de forma segura y respetuosa, y de acuerdo con las leyes y regulaciones de privacidad pertinentes). Los administradores de eventos pueden considerar usar ejemplos de métodos de detección en las [preguntas frecuentes generales para empresas del CDC](#) como una guía.
- Para reducir las aglomeraciones, considere espaciar las llegadas o los puntos de entrada múltiples para las entradas a las carreras.
- Minimice el personal de ayuda (por ejemplo, vitoreo, distribución de agua, voluntarios, etc.).
- Se debe considerar la posibilidad de transmitir en vivo los eventos para poder verlos desde casa.
- A menos que se indique lo contrario para la capacidad adicional, se recomienda firmemente la vacunación o las pruebas de detección de todos los participantes. Las pruebas de los participantes deben realizarse dentro de las 72 horas antes de la hora de inicio del evento, si se usa el método PCR. Las pruebas de antígenos son aceptables y deben realizarse 24 horas antes del inicio del evento. Los resultados de la prueba deben estar disponibles antes del inicio del evento. La verificación de la vacuna debe enviarse en el momento de la verificación para el evento.

Para los eventos deportivos comunitarios, consulte el [Proyecto para una economía más segura para determinar el nivel actual del condado](#). Se aplicarán los siguientes límites de asistencia y capacidad:

- **Púrpura (generalizado), nivel uno:**

- Cerrado.

- **Rojo (significativo), nivel dos:**

- Los eventos están limitados a 100 participantes por hora y 200 participantes en total.
- Si todos los participantes se someten a la prueba o están totalmente vacunados, los eventos pueden tener un máximo de 500 participantes.

- **Naranja (moderado), nivel tres:**

- Los eventos están limitados a 200 participantes por hora y 500 participantes en total.
- Si todos los participantes se someten a la prueba o están totalmente vacunados, los eventos pueden tener un máximo de 1500 participantes.

- **Amarillo (mínimo), nivel cuatro:**

- Los eventos están limitados a 500 participantes por hora y 1500 participantes en total.
- Si todos los participantes se someten a la prueba o están totalmente vacunados, los eventos pueden tener un máximo de 3000 participantes.

Tenga en cuenta que los departamentos de salud locales pueden tener criterios más restrictivos y diferentes cierres. Encuentre información de su [Departamento de salud local](#).

Las pautas no tienen el fin de anular ni derogar ningún derecho de los trabajadores, ya sea legal, reglamentario o acordado colectivamente, y no son exhaustivas, ya que no incluyen las órdenes de salud locales, ni reemplazan los requisitos reglamentarios existentes o recientemente establecidos relacionados con la seguridad y la salud, como los de la Cal/OSHA, incluidas las nuevas [normas temporales de emergencia](#) que entraron en vigor el 30 de noviembre de 2020. ¹ Esté al día con los cambios a la guía sobre salud pública y a las órdenes estatales/locales, a medida que la situación del COVID-19 continúa. La Cal/OSHA tiene más pautas sobre seguridad y salud en su página web de Recursos y [Pautas sobre la COVID-19 de la Cal/OSHA](#).



Uso obligatorio de mascarillas

Consulte la [Guía para el uso de mascarillas del Departamento de Salud Pública de California \(CDPH\)](#). Los detalles completos, incluidos todos los requisitos y las excepciones a estas reglas, pueden encontrarse en la guía, que debe revisarse periódicamente para conocer las novedades. Además, el CDPH ofrece [consejos](#) sobre prácticas eficaces con respecto al uso de la mascarilla.



Programa de prevención de la COVID-19 en el lugar de trabajo

Como lo exigen las [normas de prevención de la COVID-19](#) de la Cal/OSHA, los empleadores deben establecer, implementar y mantener un programa de prevención de la COVID-19 escrito que esté disponible para los empleados y sus representantes autorizados (p. ej., el sindicato). Los detalles completos, incluidos todos los requisitos y las excepciones a estas reglas, los modelos de programas de prevención de la COVID-19 y las preguntas frecuentes pueden encontrarse en el siguiente [enlace](#). Todas las referencias y las guías deben revisarse periódicamente para obtener actualizaciones.



Brote y pruebas

Los empleadores también deben cumplir las regulaciones sobre [brotes](#) y [brotes principales](#) de la Cal/OSHA, incluidos [los requisitos de pruebas relevantes para empleados y los requisitos de presentación de informes](#).

Deben revisar las [Preguntas frecuentes sobre brotes](#) para ver más consideraciones y explicaciones de las regulaciones.

Consulte [Respuesta a la COVID-19 en el lugar de trabajo del CDPH](#) para ver definiciones específicas sobre qué es un brote y todos los requisitos de presentación de informes.



Medidas de control y detección individuales

Las ETS de la Cal/OSHA exigen que los empleadores desarrollen e implementen un proceso para evaluar a los empleados y dar una respuesta a los empleados que tengan síntomas de COVID-19, y para abordar otras medidas de control individuales mediante la implementación de los componentes requeridos del programa de prevención de la COVID-19. Consulte los materiales enlazados para obtener información sobre esos requisitos.

Además de los requisitos de las ETS, los empleadores deben hacer lo siguiente:

- Tomar medidas razonables, incluidos los anuncios públicos y la colocación de letreros en lugares estratégicos y de alta visibilidad, y en las confirmaciones de reservas, para recordarles al público y a los trabajadores que deben usar mascarillas de acuerdo con lo descrito en las Pautas sobre el uso de mascarillas del CDPH (salvo que esté exceptuado en las ETS), mantener el distanciamiento físico, no tocarse la cara, lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, o usar desinfectante para manos.
- El CDPH recomienda las siguientes medidas adicionales para mitigar aún más el riesgo de transmisión u otros riesgos para la salud:
 - Los participantes que estén enfermos o tengan síntomas de COVID-19 deben quedarse en casa.
 - Ofrecer recursos para fomentar la higiene personal. Esto incluye pañuelos descartables, cestos de basura sin contacto, jabón para manos, tiempo suficiente para el lavado de manos, desinfectantes para manos a base de alcohol y toallas descartables.
 - Considerar dónde los guantes descartables serían un complemento útil del lavado de manos o el uso del desinfectante para manos, como en los casos en los que se manipulan artículos de contacto frecuente.



Ventilación

- Todas las empresas que tengan permitido operar en espacios cerrados deben seguir las [pautas para ventilación, filtración y calidad de aire](#) provisorias del CDPH y de la Cal/OSHA para reducir la propagación de la COVID-19 en espacios cerrados. Estas pautas también abordan los requisitos de ventilación que se incluyen en las ETS sobre la COVID-19 de la Cal/OSHA.
- Las pautas sobre la ventilación detalladas adicionales también están disponibles en los [CDC](#).
- En la mayor medida posible, se debe aumentar la ventilación en los centros en interiores, la cual está sujeta a la capacidad del gimnasio o centro deportivo pertinente según el nivel.

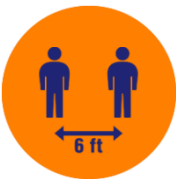


Protocolos de limpieza y desinfección

- Los empleadores deben implementar procedimientos de limpieza y desinfección, según se define en las [ETS sobre la COVID-19](#) de la Cal/OSHA. La limpieza y la desinfección deben hacerse de una manera que no genere un peligro para los trabajadores.
- La guía del CDPH no impone ningún requisito adicional además de los de las ETS.
- El CDPH recomienda las siguientes medidas adicionales para mitigar aún más el riesgo de transmisión u otros riesgos para la salud:
 - A fin de minimizar el riesgo de presentar la [enfermedad del legionario](#) y otras enfermedades asociadas al agua, [adopte medidas](#) para garantizar que todos los sistemas de agua y los accesorios (por ejemplo, bebederos, fuentes decorativas) sean seguros después de un cierre prolongado de las instalaciones.
 - Asigne tiempo para que los trabajadores implementen las prácticas de limpieza durante su turno. Asigne las tareas de limpieza durante las horas de trabajo como parte de las obligaciones laborales del empleado. Consiga opciones para que empresas de limpieza externas ayuden con la demanda creciente de limpieza, según sea necesario.
 - Si es posible, instale dispositivos manos libres, incluidas las luces con sensor de movimiento, los sistemas de pago sin contacto, los dispensadores automáticos de jabón y toallas de papel y los sistemas de tarjetas para registrar horarios.
 - Aliente el uso de tarjetas de débito o crédito de parte de los clientes, por ejemplo, a través de letreros.
 - Al elegir las sustancias químicas desinfectantes, use productos aprobados para usar contra la COVID-19 de la lista [aprobada por la Agencia de Protección Ambiental \(EPA\)](#) y siga las instrucciones de los productos. Elija

desinfectantes que tengan menos probabilidades de causar asma, es decir, use productos de la lista "N" de la EPA que contengan peróxido de hidrógeno (no más del 3 %) o etanol (alcohol etílico), y que no contengan ácido peroxiacético o peracético. Evite los productos desinfectantes de la lista "N" que contengan sustancias asmógenas, como la lejía (hipoclorito de sodio) o los compuestos de amonio cuaternario (p. ej., el cloruro de benzalconio). Siga los [métodos de limpieza seguros para asmáticos](#) recomendados por el Departamento de Salud Pública de California y garantice una ventilación adecuada.

- Cuando se comparten elementos durante una actividad, los participantes deben higienizarse las manos (lavárselas con agua y jabón o usar un desinfectante para manos a base de alcohol) antes, durante los recesos, en el entretiempo y cuando finalice la actividad.
- Los baños y los baños portátiles tendrán una proporción de 4:1 entre los baños y las estaciones para el lavado de manos de uno u otro, agua y jabón o desinfectante para manos. La cantidad de baños o baños portátiles se determinará según el lugar y dependerá del tipo y el tamaño del evento.
- Las estaciones de higiene estarán disponibles en todos los espacios de las áreas con alto tránsito, incluidas entre otras, las áreas de registro, los baños, los estacionamientos, las líneas de partida y final, etc.



Pautas de distanciamiento físico

- El distanciamiento físico solo no es suficiente para prevenir la transmisión de la COVID-19.
- Los empleadores deben implementar protocolos y procedimientos para el distanciamiento físico de, al menos, seis pies entre los trabajadores y otras personas, según se define en las [ETS sobre la prevención de la COVID-19](#) de la Cal/OSHA. Puede encontrar más información y ejemplos en las [Preguntas frecuentes de la Cal/OSHA](#).
- Además de los requisitos de distanciamiento físico de estas pautas, el CDPH recomienda las siguientes medidas adicionales para mitigar aún más el riesgo de transmisión u otros riesgos para la salud:
 - Evite las reuniones en persona y, si son necesarias, adáptelas para garantizar el distanciamiento físico, y haga reuniones individuales más pequeñas en las instalaciones para cumplir las pautas de distanciamiento físico.
 - Ofrezca una entrada única claramente designada y una salida diferente para ayudar a mantener el distanciamiento físico siempre que sea posible.
 - Instale materiales de ayuda con las entregas, como estantes y tableros de anuncios, para reducir las entregas de persona a persona siempre que sea posible. Siempre que sea posible, use firmas sin contacto para las entregas.

- Siempre que sea posible, cree áreas de descanso al aire libre con toldos y asientos ubicados de manera que se garantice el distanciamiento físico.
- Los participantes deben mantenerse, al menos, a seis pies de distancia y facilitar el distanciamiento físico en la medida de lo posible (por ejemplo, organizar partidas escalonadas en lugar de partidas masivas en las carreras, garantizar el distanciamiento en las áreas de partida y llegada).
- Los premios deben tener la opción de enviarse por correo o que cada persona los recoja individualmente en una estación.
- Los horarios de fin (en los eventos con horario) deben enviarse por correo electrónico o mensaje de texto, y deben estar disponibles mediante códigos QR publicados en el establecimiento.

¹ Deben considerarse requisitos adicionales para las poblaciones vulnerables. Los empleadores deben cumplir todas las normas de la [Cal/OSHA](#) y prepararse para cumplir sus pautas, y las pautas de los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#) y del [Departamento de Salud Pública de California \(CDPH\)](#). Además, los empleadores deben prepararse para modificar sus operaciones a medida que esas pautas cambien.

