



## Deportes recreativos de interior y al aire libre para jóvenes y adultos

El propósito de estas tablas es esclarecer cuáles son los deportes recreativos para jóvenes y adultos que están permitidos. Actualizado el **6 de abril de 2021**.

Categorías	Estado	Condado de Alameda
<b>Competencias (partidos)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se permiten las competencias (partidos) de equipos en deportes específicos para jóvenes y adultos. Consulte los <a href="#">deportes permitidos del Departamento de Salud Pública de California (California Department of Public Health, CDPH) por categoría</a>.</li> <li>Están permitidas las competencias entre equipos, los encuentros, las carreras o eventos similares solamente entre equipos del mismo estado.</li> <li>Los equipos que participen en competencias entre condados deben seguir normas más estrictas si el equipo viene de un condado que tiene un umbral de tasa de casos diferente.</li> <li>No están permitidos los torneos o eventos en los que deban participar más de dos equipos. Los departamentos de salud locales pueden hacer excepciones para deportes individuales, como atletismo o natación.</li> <li><u>Solo se puede jugar un partido por equipo al día, como máximo.</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los deportes de un solo participante, como atletismo, campo a través, golf, esquí y <i>snowboarding</i>, tenis, natación, clavado, surf, ciclismo, y eventos y competencias ecuestres, se limitan a no más de cinco (5) equipos.</li> <li>No es necesario notificar al Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda (Alameda County Public Health Department, ACPHD) sobre las competencias entre condados que se celebren en el condado de Alameda.</li> <li>No es necesario notificar al ACPHD sobre las competencias entre equipos ni pedir autorización para celebrarlas.</li> </ul>
<b>Definición de grupo atlético o deportivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Como guía en cuanto a deportes, un grupo se define como <b>un equipo deportivo</b>.</li> </ul>	Igual.
<b>Consideraciones para campamentos deportivos al aire libre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para los campamentos deportivos, siga la <a href="#">Guía sobre deportes recreativos de interior y al aire libre para jóvenes y adultos</a>.</li> <li>Para campamentos que no sean deportivos, siga la <a href="#">Guía sobre grupos de niños y jóvenes</a>.</li> </ul>	Igual.



Categorías	Estado	Condado de Alameda
<b>Cantidad de grupos (equipos) atléticos o deportivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se recomienda encarecidamente respetar el límite de un grupo (equipo) por temporada para entrenadores y jugadores. No se permite la participación en más de un equipo durante la misma temporada.</li> <li>En caso de equipos numerosos, para evitar mezclar jugadores, arme grupos fijos reducidos de entrenamiento para las prácticas.</li> </ul>	Igual.
<b>Duración del grupo (equipo) atlético o deportivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se recomienda encarecidamente un equipo por temporada para jugadores y entrenadores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si no es temporada deportiva, el ACPHD recomienda encarecidamente mantenerse en un grupo (equipo) durante 3 semanas como máximo.</li> </ul>
<b>Espectadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para los eventos deportivos de interior de deportes de jóvenes (menores de 18 años), los espectadores se limitan a los miembros inmediatos del grupo familiar de los jugadores para la práctica y las competiciones (partidos) con el único propósito de supervisión adecuada para la edad. Siga la <a href="#">Guía para eventos y espectáculos en vivo en interiores con público sentado</a>.</li> <li>Para eventos deportivos al aire libre, se permite que asistan espectadores a las competencias (partidos), siempre y cuando sigan la <a href="#">Guía para eventos y espectáculos en vivo al aire libre con público sentado</a>.</li> <li>El número de espectadores debe limitarse para garantizar que se mantengan los límites de capacidad interior o exterior, y el distanciamiento físico.</li> </ul>	Igual.
<b>Tapabocas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los jugadores deben usar tapabocas durante la práctica, el acondicionamiento y las competencias (partidos) según lo toleren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los jugadores deben usar tapabocas durante la práctica, el acondicionamiento y las competencias. “Según lo toleren” significa que los jugadores pueden quitarse el tapabocas por un breve</li> </ul>



Categorías	Estado	Condado de Alameda
		<p>período de tiempo si es necesario, para recuperar el aliento o si tienen dificultad para respirar. Los jugadores deben hacer su mejor esfuerzo para mantener siempre el tapabocas puesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Aquí</a> se pueden ver las excepciones específicas en las que los tapabocas pueden convertirse en un peligro.</li> </ul>
<p><b>Guía para deportes al aire libre de contacto moderado a alto fuera de la categoría</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe pedir un consentimiento informado. Proporcione información sobre el riesgo a todos los padres y tutores legales de los menores que participen en los deportes, y pídale a cada padre, madre o tutor que firme un consentimiento informado en el que indiquen que entienden y reconocen los riesgos que figuran en él.</li> <li>• Se recomienda encarecidamente que los jugadores y entrenadores se hagan la prueba de antígeno o de reacción en cadena de la polimerasa (polymerase chain reaction, PCR) una vez a la semana.</li> <li>• Si habrá una competencia (partido), se recomienda encarecidamente que los resultados de las pruebas estén disponibles 24 horas antes del partido.</li> </ul>	<p>Igual.</p>
<p><b>Guía para deportes de interior de contacto bajo, moderado y alto fuera de la categoría</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debe aumentarse la ventilación en las instalaciones deportivas de interior en la mayor medida posible.</li> <li>• Deben realizarse pruebas periódicas a los jugadores y al personal de apoyo. Se aceptan tanto pruebas de antígeno diarias como pruebas de PCR periódicas.</li> <li>• Toda prueba de antígeno positiva debe confirmarse con una prueba de PCR. Se requiere una prueba de PCR para los jugadores y el personal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulte la guía del Condado sobre ventilación interior <a href="#">aquí</a>.</li> <li>• Se requiere una prueba de PCR semanal cuyo resultado esté disponible en el plazo de 48 horas antes de una competencia.</li> <li>• Si un equipo prefiere la prueba de antígenos, la frecuencia mínima sugerida es dos (2) veces por semana. Sin embargo, los resultados positivos deben confirmarse con una prueba de PCR.</li> </ul>



Categorías	Estado	Condado de Alameda
	<p>sintomáticos en un plazo de 24 horas desde la notificación de los síntomas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los equipos deben adoptar y seguir un plan de seguridad para volver a jugar como se describe en la <a href="#">guía del Estado</a>.</li> <li>Los equipos deben establecer por escrito un plan de prevención de COVID-19 específico del centro, como se describe en la <a href="#">guía del Estado</a>.</li> <li>Los equipos deben evaluar la salud de todo el personal y los jugadores que ingresan al centro como se describe en la <a href="#">guía del Estado</a>.</li> <li>Los equipos deben cumplir con la <a href="#">guía del Estado para la Educación Superior sobre atletismo colegiado</a>.</li> </ul>	
<p><b>Las pruebas son obligatorias para deportes de contacto de alto riesgo como baloncesto, hockey sobre césped, fútbol americano, hockey sobre hielo, lacrosse, remo, rugby, fútbol, squash, vóleybol, waterpolo y lucha libre:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Es obligatorio realizarse la prueba de antígeno o de PCR una vez a la semana.</b></li> <li>Si habrá una competencia (partido), es obligatorio que los resultados de las pruebas estén disponibles 48 horas antes de cada competencia.</li> <li>En condados con tasas de casos entre 7 y 14 por cada 100,000, es obligatorio que todos los jugadores mayores de 13 años y los entrenadores se hagan la prueba.</li> </ul>	Igual.
<p><b>Concesiones</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respecto de las concesiones, consulte la <a href="#">Guía para eventos y espectáculos en vivo al aire libre con público sentado</a> o la <a href="#">Guía para eventos y espectáculos en vivo en interiores con público sentado</a>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prepare e implemente un <a href="#">Plan de protección contra la COVID-19 específico del sitio</a>.</li> <li>Capacite a los empleados de puestos de venta respecto de la prevención de la COVID-19, la evaluación de los síntomas y la importancia del uso de mascarillas, del distanciamiento social y del lavado de manos frecuente.</li> <li>Implemente la evaluación de síntomas en todos los empleados de puestos de venta.</li> <li>Asegúrese de que los empleados y los clientes usen mascarilla.</li> </ul>



Categorías	Estado	Condado de Alameda
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumpla los <a href="#">Procedimientos operativos en restaurantes del Departamento de Salud Ambiental del Condado de Alameda (Alameda County Department of Environmental Health) durante la COVID-19.</a></li> <li>• Siga las directrices del <a href="#">Plan de California para una economía más segura</a> y todos los <a href="#">Decretos del funcionario sanitario local.</a></li> </ul>
<p><b>Regreso a las actividades deportivas después de haber tenido COVID-19</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siga las directrices estatales e informe sobre los casos de COVID-19 a su departamento de salud local.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si hay tres (3) casos de COVID-19 o más entre miembros adultos de un equipo deportivo en un período de 14 días, notifique los casos <a href="#">aquí.</a></li> <li>• Informe sobre <b>cada uno</b> de los casos de COVID-19 en niños y jóvenes enviando un correo electrónico a <a href="mailto:safelearning@acgov.org">safelearning@acgov.org</a> o llamando al (510) 268-2101. Utilice <a href="#">este formulario</a> para informar sobre un caso sospechoso o confirmado de COVID-19 en menores de edad.</li> <li>• Las directrices detalladas sobre cómo informar casos de niños y estudiantes están disponibles <a href="#">aquí.</a></li> </ul>
<p><b>Deportes no organizados, que incluyen el juego pasivo, libre y abierto</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El Estado desaconseja la práctica de deportes no organizados de jóvenes y adultos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los deportes no organizados de niños, jóvenes y adultos deben limitarse solo a los participantes de no más tres grupos familiares fijos.</li> <li>• Se recomienda encarecidamente la práctica de deportes al aire libre con mascarilla en las que se pueda mantener una distancia de 6 pies entre los participantes para reducir el riesgo.</li> <li>• Para la natación y las actividades acuáticas, siga la <a href="#">Guía para gimnasios.</a></li> </ul>



## Tabla explicativa de las categorías de deporte

	<b>Púrpura</b>	<b>Rojo</b>	<b>Naranja</b>	<b>Amarillo</b>
<b>Nivel de deporte al aire libre por categoría</b>	Deportes al aire libre de contacto bajo.	Deportes al aire libre de contacto moderado.	Deportes al aire libre de contacto alto y deportes de interior de contacto bajo.	Deportes de interior de contacto moderado.
<b>Practicados dentro de la categoría</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se debe cumplir con la sección del Estado de la guía <a href="#">Requisitos generales para todos los deportes</a>.</li> <li>Se recomienda encarecidamente cumplir con la sección del Estado de <a href="#">Otras directrices generales</a>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se debe cumplir con la sección del Estado de la guía <a href="#">Requisitos generales para todos los deportes</a>.</li> <li>Se recomienda encarecidamente cumplir con la sección del Estado de <a href="#">Otras directrices generales</a>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se debe cumplir con la sección del Estado de la guía <a href="#">Requisitos generales para todos los deportes</a>.</li> <li>Se recomienda encarecidamente cumplir con la sección del Estado de <a href="#">Otras directrices generales</a>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se debe cumplir con la sección del Estado de la guía <a href="#">Requisitos generales para todos los deportes</a>.</li> <li>Se recomienda encarecidamente cumplir con la sección del Estado de <a href="#">Otras directrices generales</a>.</li> </ul>
<b>Practicado en una categoría menos restrictiva/fuera de la categoría</b>	No corresponde.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es obligatorio pedir un consentimiento informado.</li> <li>Se debe cumplir con la sección del Estado de la guía <a href="#">Requisitos generales para todos los deportes</a>.</li> <li>Se recomienda encarecidamente cumplir con la sección del Estado de <a href="#">Otras directrices generales</a>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es obligatorio pedir un consentimiento informado.</li> <li>Se debe cumplir con la sección del Estado de la guía <a href="#">Requisitos generales para todos los deportes</a>.</li> <li>Se recomienda encarecidamente cumplir con la sección del Estado de <a href="#">Otras directrices generales</a>.</li> <li>Las pruebas son obligatorias en el caso de determinados deportes de contacto alto. Para</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es obligatorio pedir un consentimiento informado.</li> <li>Se debe cumplir con la sección del Estado de la guía <a href="#">Condiciones para volver a practicar el deporte si no se autoriza de otra manera</a>.</li> <li>Se debe cumplir con la guía del Estado para la Educación Superior sobre <a href="#">Atletismo colegiado</a>.</li> </ul>



	<b>Púrpura</b>	<b>Rojo</b>	<b>Naranja</b>	<b>Amarillo</b>
			obtener más información, consulte la tabla anterior “Deportes recreativos de interior y al aire libre para jóvenes y adultos”.	
<b>Nivel de deporte de interior</b>	No corresponde.	No corresponde.	Deportes de interior de contacto bajo según se definen en la tabla <a href="#">Deportes recreativos para jóvenes y adultos permitidos por categoría actual del Condado</a> del Estado.	Deportes de interior de contacto moderado y alto según se definen en la tabla <a href="#">Deportes recreativos para jóvenes y adultos permitidos por categoría actual del Condado</a> del Estado.
<b>Practicados dentro de la categoría</b>	No corresponde.	No corresponde.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se debe cumplir con la sección del Estado de la guía <a href="#">Requisitos generales para todos los deportes</a>.</li> <li>Se recomienda encarecidamente cumplir con la sección del Estado de <a href="#">Otras directrices generales</a>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se debe cumplir con la sección del Estado de la guía <a href="#">Requisitos generales para todos los deportes</a>.</li> <li>Se recomienda encarecidamente cumplir con la sección del Estado de <a href="#">Otras directrices generales</a>.</li> </ul>
<b>Practicado en una categoría menos restrictiva/fuera de la categoría</b>	No corresponde.	No corresponde.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se debe cumplir con la sección del Estado de la guía <a href="#">Condiciones para volver a practicar el deporte si no se autoriza de otra manera</a>.</li> <li>Se debe cumplir con la guía del Estado para la Educación Superior</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se debe cumplir con la sección del Estado de la guía <a href="#">Condiciones para volver a practicar el deporte si no se autoriza de otra manera</a>.</li> <li>Se debe cumplir con la guía del Estado para la Educación Superior sobre <a href="#">Atletismo colegiado</a>.</li> </ul>



Public Health Department: línea principal: (510) 267-8000  
 Información sobre COVID-19: (510) 268-2101

	Púrpura	Rojo	Naranja	Amarillo
			<p>sobre <a href="#">Atletismo colegiado</a>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es obligatorio realizarse una prueba. Para obtener más información, consulte la tabla anterior "Deportes recreativos de interior y al aire libre para jóvenes y adultos".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es obligatorio realizarse una prueba. Para obtener más información, consulte la tabla anterior "Deportes recreativos de interior y al aire libre para jóvenes y adultos".</li> </ul>