



Ventura Unified
SCHOOL DISTRICT

VENTURA UNIFIED SCHOOL DISTRICT

**PHASE ONE ATHLETICS
GUIDELINES/
NORMAS DE
ATLETISMO DE LA FASE
UNO PARA EL REGRESO
A LOS JUEGOS**

Ventura Unified School District
Phase One Return-to-Play Athletics Guidelines
As of September 1, 2020

The physical and mental health of our student-athletes is our first priority. To that end, we propose the following guidelines for participation in Phase One conditioning for Fall athletics beginning on September 22, 2020, with the following guidelines.

Based on the successful implementation of Phase 1 for Fall sports and guidance from Ventura County Public Health, Spring sports and Band, Cheer, and Dance, will tentatively be eligible to begin Phase One conditioning on November 2.

California COVID-19 Industry Guidance

<https://covid19.ca.gov/industry-guidance/> (Youth Sports is the last item on the document)
<https://files.covid19.ca.gov/pdf/guidance-youth-sports--en.pdf>
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/small-groups-child-youth.aspx>

California Interscholastic Federation Guidelines for Return to Physical Activity:

https://www.cifstate.org/covid-19/Resources/RTP_Combined.pdf

NFHS Guidance for Opening of High School Athletics: https://cifstate.org/covid-19/Resources/2020-nfhs-guidance-for-opening-up-high-school-athletics-and-activities-nfhs-smac-may-15_2020-final.pdf

Phase 1 Reopening focuses on reconnecting with student-athletes through conditioning and should take place outside. Students and coaches must maintain physical distancing, no physical contact with others, and no sharing of equipment. These are voluntary workouts.

Prior to participating in any workouts:

- Every student must be enrolled at the respective high school
- Students must complete VUSD athletic clearance via registermyathlete.com or via completed paperwork, including a current physical
- Participate in a team Zoom meeting facilitated by head coach - Explain plan, expectations, procedures, passive and self-screening process, etc.
- Student and parent/guardian secure Phase One Return-to-Play Athletic Guidelines for review
- Student and parent/guardian secure 2019 Covid-19 CDC factsheet in review.
- Student and parent/guardian signed and returned Pandemic Sports Release

Guidelines for Families/Students

- Students must stay home if they are sick. If a fever is present, remain at home for a minimum of 48 hours after the fever subsides. If you have COVID-19 like symptoms, please stay home and contact a medical professional.
- Families are encouraged to follow standard precautions set forth by the CDC for the virus's contraction and spread.
- Students not willing to strictly adhere to guidelines and instructions from coaches regarding these precautions will not be allowed to attend workouts.
- Students will not have access to locker room facilities and should report ready for the session and return home immediately following the session.
- Students MUST bring their own water bottles. Sharing of water bottles is prohibited.
- No visitors or observers will be allowed at the sessions.
- Alternative activities will be provided for athletes who cannot or do not want to currently participate in phase 1 return-to-play workouts.
- It is recommended that students limit the number of outside VUSD cohorts they are participating in to preserve the integrity of the VUSD Phase One stable conditioning cohort. What is cohorting: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/prepare-safe-return.html>
- Contact your athlete's coach/Athletic Director/administrator with any questions or concerns.

Guidelines for Coaches:

- Review and understand how to implement Phase One Athletics Guidelines (confirmed by communication with site)
- Complete COVID-19 Training (Training can be accomplished via NFHS or VUSD COVID PowerPoint training) <https://nfhslearn.com/courses/covid-19-for-coaches-and-administrators>
- Submit proof of training (Certificate, sign-in sheet, etc.) to site Athletic Director
Submission of facilities plan (student arrival/departure plan, visual of locations of where separate groups will be working out, and times of each session)
- Must be cleared to coach through VUSD Human Resources Department
- Coaches are required to wear masks or face coverings indoors in public settings and outdoors when social distancing is not possible.
- Coaches are responsible for monitoring adherence to all processes and protocols and reporting and providing accountability when necessary.

Phase I Participation Guidelines:

- **Passive Screening**
 - All coaches and participants will do a self-assessment for signs/symptoms of COVID-19 prior to reporting to the activity each day. The coach will confirm that all participants have done their self-assessment on the attendance roster daily. Rosters should be stored so that there is a record of everyone present in case a student develops COVID-19.

- If a student has not completed self-assessment prior to arrival, the student athlete will complete a verbal health questionnaire upon arrival.
 - If a student exhibits illness, fever, cough, and/or flu-like symptoms, the student will be sent home to recover after the student athlete's parent/guardian is notified.
 - Screening, attendance, and group information will be logged by coaches.
- **Grouping, Distancing, and Face Covering**
 - Students will participate in small cohorts and shall not mix between groups
 - Coaches will be assigned to each group.
 - To the extent possible, attempt to create student/staff cohorts to minimize the mixing of student groups throughout the day. Minimize movement of students and staff between groups as much as possible.
 - Student arrival and exit locations, times, and procedures will be coordinated such that students do not mix with other groups.
 - Students shall maintain a minimum 6 feet social distance before, during, and after sessions using cones, tape, etc. (NOTE: according to the CDC, when exercising athletes will be breathing heavier and should be distanced at 9ft from each other)
 - Students are encouraged to wear masks and face coverings at all times, including when they arrive and leave workouts, but will not be required when actively exercising (social distance will be maintained).
 - Social distancing needs to be maintained for any first-aid needs.
 - Determine an isolation area if a student becomes sick during practice while waiting for a parent/guardian to come pick up the student.
 - Signage for distancing and face coverings posted at each site
- **Hygiene Protocol**
 - Coaching staff will instruct/remind students about proper hygiene protocol including washing hands and using hand sanitizer.
 - Coaching staff will instruct/remind students best practices for coughing and sneezing into a tissue or into their elbows.
 - Coaches will model and practice handwashing.
 - Students will wash hands or use hand sanitizer after screening and prior to participation.
 - Students must have their own water bottle to participate and will only be allowed to use water fountains to refill their own water bottle. **(No sharing of water bottles)**
 - Students must be encouraged to shower and wash their workout clothing immediately upon returning to home.
 - Area for storing personal belongings will be designed with social distancing in mind.
 - Signage for washing of hands posted at each site
- **Equipment**

- Any equipment used will not be shared among students and will be disinfected at the conclusion of each session.
 - Balls will not be used during the beginning of Phase One.
 - Frequently touched surfaces and any shared spaces will be cleaned regularly with products approved for use against COVID-19 and consistent with EPA OSHA Guidelines
 - Students should wear their own appropriate workout clothing (do not share clothing). Individual clothing/towels should be washed and cleaned after every workout.
 - Restrooms will be open for use. One person allowed at a time and practicing social distancing guidelines.
- **Plan for When a Staff Member or Student Becomes Sick**
 - Students and/or staff that present with a fever above 100.4 **and** a cough and/or shortness of breath and/or gastrointestinal illness should be considered a suspect COVID-19 case and referred for testing.
 - Guardians should be notified to pick up their child and bring them to their primary medical doctor for COVID-19 testing.
 - For those that do not have a usual source of care, coordinate with VCPH to arrange for same day testing.
 - While the individual is awaiting test results, they should isolate at home and be provided a distance learning option.
 - When there is a ***confirmed COVID-19*** test, coordinate with VUSD District Office and VCPH to determine who should be considered as a close contact.
 - **Staff member or student with a confirmed COVID-19 diagnosis needs to inform the site, so the site designee can contact VUSD Risk Management to determine next steps.**
 - Staff that are identified as a close contact of a ***confirmed COVID-19*** case will be referred for testing. Verification of a negative test result would allow the person to return to work. Active symptom screening (temperature and symptom checks) will be done daily for 14 days following exposure. The employee will wear a *medical mask* at all times during those 14 days at the end of which they will undergo repeat COVID-19 testing.
 - For students who remained with the same cohort of individuals, the staff and students in the same cohort as the individual who was ***confirmed as being positive for COVID-19*** should be considered contacts. Close friends with significant contact outside of the cohort should also be treated similarly. The students and staff should be referred for testing.
 - For those that do not have a usual source of care, coordinate with VCPH to arrange for same day testing.
 - While the individual is awaiting test results, they should isolate at home and be provided a distance learning option.

- Students and staff that test negative may continue to attend or workout but should wear *medical masks* and practice meticulous hand hygiene and social distancing.
 - They should be retested at approximately 7 and 14 days.
 - Temperature/symptom checks would be taken twice per day and reported to VCPH as part of contact follow-up (as practicable when activities are shorter than a school day)
 - For high school, students, teachers, coaches, and classmates of the positive individual may not be considered close contacts with physical distancing measures in place. However, close friends would be considered close contacts and should be treated as above.
 - Sick staff members and students with **confirmed COVID-19** should not return until they have met CDC criteria to discontinue home isolation, which would be determined by VCPH

- **Football Specific Guidelines - Phase 1**
 - Conditioning and individual drills.
 - When balls are allowed, a player should not participate in drills with a single ball that will be handed off or passed to other teammates.
 - Contact with other players is not allowed, and there should be no sharing of tackling dummies/donuts/sleds.
 - Protective equipment prohibited.

- **Water Polo Specific Guidelines- Phase 1**
 - Conditioning, individual ball skill drills, no contact or sharing of balls.
 - When balls are allowed a player may shoot with a ball(s), but a team should not practice/pass a single ball amongst the team where multiple players touch the same ball.

- **Indoor Volleyball Specific Guidelines - Phase 1**
 - Phase One will be conducted outdoors for Indoor Volleyball.
 - When balls are allowed for individual ball handling drills, each player has their own ball.
 - A player should not use a single ball that others touch or hit in any manner.

- **Cross Country Specific Guidelines - Phase 1**
 - Runners should maintain at least 6 feet of distancing between individuals, no grouping (i.e. starts and finishes).

Distrito Escolar Unificado de Ventura
Normas de atletismo de la Fase Uno para el regreso a los juegos
A partir del 1 de septiembre del 2020

La salud física y mental de nuestros estudiantes atletas es nuestra prioridad primordial. Con ese fin, proponemos las siguientes normas para la participación en el acondicionamiento de la Fase Uno para el atletismo de otoño a partir del 22 de septiembre del 2020, con las siguientes normas.

Con base en la implementación exitosa de la Fase 1 para los deportes de otoño y la orientación de Salud Pública del Condado de Ventura, los deportes de primavera, así como la Banda, Animadores (porristas) y Danza serán elegibles provisionalmente para comenzar la Fase Uno el 2 de noviembre.

Guía industrial de COVID-19 de California <https://covid19.ca.gov/industry-guidance/> (los deportes juveniles es la información al final del documento) <https://files.covid19.ca.gov/pdf/guidance-youth-sports--en.pdf>

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/small-groups-child-youth.aspx>

Normas de la Federación Inter escolar de California para el regreso a la actividad física:
https://www.cifstate.org/covid-19/Resources/RTP_Combined.pdf

Orientación de la NFHS para la apertura de atletismo en la escuela secundaria: https://cifstate.org/covid-19/Resources/2020-nfhs-guidance-for-opening-up-high-school-athletics-and-activities-nfhs-smac-may-15_2020-final.pdf

La Reapertura de la Fase 1 se centra en volver a conectar con los estudiantes atletas a través del acondicionamiento y debe realizarse al aire libre. Los estudiantes y entrenadores deben mantener la distancia física; No se permite ningún contacto físico con los demás y no deben compartir equipo. Estos entrenamientos son voluntarios.

Antes de participar en cualquier entrenamiento:

- Cada estudiante debe estar inscrito en la escuela secundaria respectiva.
- Los estudiantes deben completar la autorización atlética de VUSD a través de registermyathlete.com o mediante la entrega de documentación, incluyendo un examen físico actualizado.
- Participar en una reunión de Zoom del equipo facilitada por el entrenador a cargo – Donde se dará una explicación del plan, las expectativas, los procedimientos, el proceso pasivo y de autoevaluación, etc.
- El estudiante y el padre/tutor legal obtienen y revisan las Normas atléticas para el regreso al juego de la fase uno.
- Estudiante y padre/tutor obtienen y revisan la hoja informativa de Covid-19 CDC 2019.
- El estudiante y el padre/tutor firman y entregan la autorización de deportes durante la pandemia.

Normas para familias/estudiantes

- Los estudiantes deben quedarse en casa si están enfermos. Si presentan fiebre, permanezca en casa durante un mínimo de 48 horas después de que la fiebre desaparezca. Si tiene síntomas similares al COVID-19, quédese en casa y comuníquese con un profesional médico.
- Se anima a las familias a seguir las precauciones estándares establecidas por el CDC (Centro para el control de enfermedades) para la contracción y propagación del virus.
- Los estudiantes que no estén dispuestos a cumplir estrictamente con las normas e instrucciones de los entrenadores con respecto a estas precauciones no podrán asistir a los entrenamientos.
- Los estudiantes no tendrán acceso a las instalaciones del vestuario (lockers) y deben presentarse listos para la sesión y regresar a casa inmediatamente después de la sesión.
- Los estudiantes DEBEN traer su propia botella de agua. Está prohibido compartir botellas de agua.
- No se permitirán visitantes u observadores en las sesiones.
- Se proporcionarán actividades alternativas para los atletas que no puedan o no quieran participar actualmente en los entrenamientos de vuelta al juego de la fase 1.
- Se recomienda que los estudiantes limiten el número de cohortes o grupos externos a VUSD en las que participan para preservar la integridad de la cohorte de acondicionamiento estable de la Fase Uno de VUSD. Qué es la cohorte: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/prepare-safe-return.html>
- Comuníquese con el entrenador/director atlético/administrador de su atleta si tiene preguntas o inquietudes.

Normas para los entrenadores:

- Revisar y comprender cómo implementar las Normas de la Fase Uno para el Atletismo (Confirmado por comunicación con el plantel).
- Capacitación completa de COVID-19 (la capacitación se puede realizar a través de la capacitación en PowerPoint de COVID de NFHS o VUSD) <https://nfhslearn.com/courses/covid-19-for-coaches-and-administrators> .
- Presentar prueba de entrenamiento (certificado, hoja de registro, etc.) al Director Atlético del sitio. Presentación del plan de las instalaciones (plan de llegada/salida del estudiante, una representación visual de las ubicaciones de donde los grupos estarán trabajando por separado y los horarios de cada sesión).
- Debe estar autorizado para entrenar a través del Departamento de Recursos Humanos de VUSD.
- Se requiere que los entrenadores usen máscaras o cubiertas para la cara en el interior de entornos públicos y al aire libre cuando el distanciamiento social no es posible.
- Los entrenadores son responsables de supervisar el cumplimiento de todos los procesos y protocolos y de informar y rendir cuentas cuando sea necesario.

Normas de participación de la Fase I:

- **Detección pasiva**
 - Todos los entrenadores y participantes realizarán una autoevaluación diaria de señales y síntomas de COVID-19 antes de reportarse a la actividad. El entrenador confirmará que

- todos los participantes han realizado su autoevaluación en la lista de asistencia diaria. Las listas deben almacenarse de modo que haya un registro de todos los presentes en caso de que un estudiante desarrolle COVID-19.
- Si un estudiante no ha completado la autoevaluación antes de su llegada, el estudiante atleta completará un cuestionario de salud verbal a su llegada.
 - Si un estudiante presenta enfermedad, fiebre, tos y/o síntomas similares a los de la gripe, el estudiante será enviado a casa para recuperarse después de que se notifique al padre/tutor legal del estudiante atleta.
 - Los entrenadores mantendrán un registro de las evaluaciones, la asistencia y la información del grupo.
-
- **Agrupamiento, distanciamiento y cobertura facial**
 - Los estudiantes participarán en pequeñas cohortes o grupos y no se mezclarán con otros grupos
 - Se asignarán entrenadores a cada grupo.
 - Cuando sea posible, intentar crear grupos de estudiantes/personal para minimizar la mezcla de grupos de estudiantes a lo largo del día. Minimizar el movimiento de estudiantes y personal entre grupos siempre que sea posible.
 - Los lugares, horarios y procedimientos de llegada y salida de los estudiantes serán coordinados de manera que los estudiantes no se mezclen con otros grupos.
 - Los estudiantes deben mantener una distancia social mínima de 6 pies antes, durante y después de las sesiones usando conos, cinta adhesiva, etc. (NOTA: de acuerdo con el CDC, los atletas respirarán más profundamente cuando hacen ejercicio y deben mantener una distancia de 9 pies entre sí).
 - Se anima a los estudiantes a usar máscaras y cubiertas para la cara en todo momento, incluso cuando llegan y salen de los entrenamientos, pero no será necesario cuando hagan ejercicio activamente (donde se mantendrá la distancia social).
 - Es necesario mantener el distanciamiento social durante las necesidades de primeros auxilios.
 - Determinar un área de aislamiento si un estudiante se enferma durante la práctica mientras espera que un padre/tutor legal venga a recoger al estudiante.
 - Señalamiento de distanciamiento y cobertura facial colocada en cada sitio.
-
- **Protocolo de higiene**
 - El personal de entrenamiento instruirá/recordará a los estudiantes sobre el protocolo de higiene adecuado, incluido el lavado de manos y el uso de desinfectante para manos.
 - El personal de entrenamiento instruirá/recordará a los estudiantes las mejores prácticas para toser y estornudar en un pañuelo desechable o en sus codos.
 - Los entrenadores modelarán y practicarán el lavado de manos.
 - Los estudiantes se lavarán las manos o usarán desinfectante de manos después de la evaluación y antes de participar.

- Los estudiantes deben tener su propia botella de agua para participar y solo se les permitirá usar fuentes de agua para rellenar su propia botella de agua. (No compartir botellas de agua).
 - Se debe animar a los estudiantes a que se duchen y laven su ropa de entrenamiento inmediatamente después de regresar a casa.
 - Se asignará el área de almacenamiento de artículos personales siguiendo las Normas del distanciamiento social.
 - Señalización para el lavado de manos en cada sitio.
- **Equipo**
 - Cualquier equipo utilizado no será compartido entre los estudiantes y será desinfectado al final de cada sesión.
 - No se usarán balones durante el comienzo de la Fase Uno.
 - Las superficies que se tocan con frecuencia y los espacios compartidos se limpiarán regularmente con productos aprobados para su uso contra el COVID-19 y de conformidad con las Normas de EPA OSHA.
 - Los estudiantes deben usar su propia ropa adecuada de entrenamiento (no compartir la ropa). La ropa/toallas individuales se deben lavar y limpiar después de cada entrenamiento.
 - Los baños estarán abiertos para su uso. Solo se permite una persona a la vez y practicando las Normas de distanciamiento social.
- **Plan a seguir cuando un miembro del personal o un estudiante se enfermen**
 - Los estudiantes y/o el personal que presenten fiebre mayor a 100.4 y tos y/o dificultad para respirar y/o enfermedad gastrointestinal deben ser considerados casos sospechosos de COVID-19 y remitidos para la toma de la prueba de COVID-19.
 - Se debe notificar a los tutores para que recojan a su hijo y lo lleven a su médico de cabecera para la prueba de COVID-19.
 - Para aquellos que no cuentan con una fuente de atención médica, coordinar con VCPH para coordinar las pruebas del virus el mismo día.
 - Mientras la persona espera los resultados de la prueba, debe aislarse en casa y recibir una opción de aprendizaje a distancia.
 - Cuando haya una prueba que **confirme el COVID-19**, coordinar con la Oficina del Distrito de VUSD y VCPH para determinar a quién se debe considerar como un contacto cercano.
 - **El miembro del personal o el estudiante con un diagnóstico confirmado de COVID-19 debe informar al sitio, para que el designado del sitio pueda comunicarse con la Administración de Riesgos del VUSD para determinar los próximos pasos.**
 - El personal que se identifique como un contacto cercano de un caso confirmado de COVID-19 será referido para la prueba de COVID-19. La verificación de un resultado de prueba negativo permitiría a la persona volver al trabajo. La detección de síntomas activos (revisión de temperatura y síntomas) se realizará diariamente durante 14 días después de la exposición. El empleado usará una máscara médica en todo momento

durante esos 14 días al final de los cuales se someterán a pruebas repetidas de COVID-19.

- Para los estudiantes que permanecieron con la misma cohorte de personas, el personal y los estudiantes de la misma cohorte que la persona que se confirmó como positiva del COVID-19 deben considerarse como contactos. Los amigos cercanos con contacto significativo fuera de la cohorte también deben ser tratados de manera similar. Los estudiantes y el personal deben ser referidos para ser evaluados.
 - Para aquellos que no cuentan con una fuente de atención médica, coordinar con VCPH para coordinar las pruebas del virus el mismo día.
 - Mientras la persona espera los resultados de la prueba, debe aislarse en casa y recibir una opción de aprendizaje a distancia.
 - Los estudiantes y el personal que resulten negativos en la prueba de COVID-19 pueden continuar asistiendo o haciendo ejercicio, pero deben usar máscaras médicas y practicar una meticulosa higiene de manos y distanciamiento social.
 - Deben volver a analizarse aproximadamente a los 7 y 14 días.
 - La revisión de temperatura/síntomas se hará dos veces al día y se informará al VCPH como parte del seguimiento de contacto (siempre que sea posible cuando las actividades sean más cortas que un día escolar)
 - Para la escuela preparatoria, los estudiantes, maestros, entrenadores y compañeros de clase del individuo con resultado positivo no pueden considerarse contactos cercanos con medidas de distanciamiento físico establecidas. Sin embargo, los amigos cercanos se considerarán contactos cercanos y deberían ser tratados como se indicó anteriormente.
 - Los miembros del personal que presenten enfermedad y los estudiantes con COVID-19 confirmado no deben regresar hasta que hayan cumplido con los criterios del CDC para interrumpir el aislamiento en el hogar, lo que sería determinado por el VCPH.
-
- **Normas específicas de fútbol americano - Fase 1**
 - Acondicionamiento y entrenamiento de manera individual.
 - Cuando se permita el uso de balones, un jugador no debe participar en ejercicios con un solo balón que será entregado o pasado a otros compañeros de equipo.
 - No se permite el contacto con otros jugadores y no se deben compartir los maniqués de ataque/donas/trineos.
 - Se prohíbe el equipo de protección.

 - **Normas específicas de waterpolo - Fase 1**
 - Acondicionamiento, ejercicios de habilidad con el balón individual, sin contacto o intercambio de balones.
 - Cuando se permita el uso de balones, un jugador puede lanzar con un balón o balones pero un equipo no debe practicar/pasar un solo balón entre el equipo donde varios jugadores tocan el mismo balón.

- **Normas específicas de voleibol de interior - Fase 1**

- La Fase Uno se llevará a cabo al aire libre para el voleibol de interior.
- Cuando se permite el uso de balones para ejercicios individuales de manejo del balón, cada jugador debe tener su propio balón.
- Un jugador no debe usar un solo balón que otros toquen o golpeen de ninguna manera.

- **Normas específicas para el campo traviesa - Fase 1**

- Los corredores deben mantener al menos 6 pies de distancia entre cada persona, sin agrupaciones (en las salidas y llegadas).

-