



**Recomendaciones para la práctica del baloncesto en Puerto Rico; COVID-19**

***Fases Pi-1 y Pi-4***



Saludos creamos este documento con la intención de que los componentes de liga, clubes, jugadores, padres o encargados y entrenadores tengan una guía de como proceder en este momento con relación a la práctica del baloncesto y la pandemia del COVID-19. El mismo consta de tres partes principales; la gestión en el baloncesto, recomendaciones de driles para la practica y las recomendaciones del centro para el control de enfermedades (CDC). En los anejos compartimos contigo de manera general las recomendaciones que provee el CDC, tomamos en consideración el insumo de información que provee las ordenes administrativas del Departamento de Recreación y Deportes y tomamos ideas de documento preparado por ABEPE. El manual está construido bajo los principios:

- La seguridad y salud de cada uno de los componentes del juego de baloncesto es nuestra prioridad
- Las recomendaciones de la Federación Internacional del Baloncesto (FIBA)
- La uniformidad en los mensajes en acorde con las órdenes y leyes del Estado Libre Asociado de Puerto Rico y las leyes y recomendaciones de las entidades gubernamentales del Gobierno Federal de los Estados Unidos de América
- Alineamiento de todo con las reglas del baloncesto

## Gestión en el baloncesto

Procedemos a compartir la información sobre la gestión del baloncesto y sus componentes en especial jugadores, padres, entrenadores, entrenadores de destrezas y clubes. Hemos establecido niveles de autorización del juego para así poder comunicarnos y entender que regulaciones y recomendaciones aplican. Este documento trabaja con las recomendaciones de las fases Pi-1 y Pi-4. Los niveles de autorización son;

Código de identificación	Autorización/aplicación
Pi-1	Práctica individual un jugador y entrenador. No podrá permitirse contacto con el jugador en la práctica.
Pi-4	Práctica individual hasta 4 jugadores y entrenador. No podrá permitirse contacto entre jugadores.
Pi-12	Práctica individual hasta 12 un solo equipo y su entrenador. No podrá permitirse contacto entre jugadores.
Juego	Juego
C	Clubes

## Clubes

Los clubes serán responsables de la implementación de cada uno de los pasos a seguir para asegurar la salubridad de los espacios que ocuparan el personal que atienden. Además, deberán cumplir con las disposiciones de las entidades reguladoras gubernamentales y olímpicas.

### Pasos

1. Registrarse en el DRD

*Deberá proceder a registrarse en el portal ([drd.gov](http://drd.gov)) en el listado de clubes para informar que estará activo en la práctica del baloncesto.*

2. Registrarse en el FBPUR como Club activo

*Deberá informar a la federación que como club estará activo en la práctica del baloncesto durante este periodo y completar el censo de participantes en el club.*

3. Contactar a la municipalidad para obtener las guías y/o permisos para la operación de facilidades

*Es muy importante que cada club contacte a su municipalidad para confirmar las ordenanzas municipales aplicables y si hay autorización para uso de las facilidades.*

4. Crear plan para desinfectar la cancha

*En muchas localidades esto deberá hacerse junto a la municipalidad y el departamento de limpieza y ornato.*

5. Crear protocolo de positivo al Covid-19 en las personas que utilizan o utilizaron la cancha.

*Cada club deberá crear un protocolo si en la eventualidad alguno de los integrantes o participantes de clínicas, actividades y otros resultase positivo. Esto incluyendo a los padres. Este protocolo deberá ser de conocimiento de todos, y será la bitácora de asistencia la que podrá establecer las personas a contactar para trabajar este asunto. Sera necesario informar a las autoridades municipales al respecto.*

6. Informar el plan de operaciones al municipio

*El club deberá crear un plan operacional el cual contenga, pero no se limita a; horarios de prácticas, protocolos y limpieza de la facilidad.*

7. Conseguir la data de los lugares más cercanos que realizan pruebas.

*Esta información es necesaria para poder compartirla si en efecto algún integrante del club solicita la misma.*

8. Preparar protocolo de práctica para compartirlo con DRD, FBPUR y municipio.

*Cada club preparara un protocolo para prácticas, en adelante compartimos un ejemplo. Este protocolo deberá ser compartido con las entidades reguladoras y el municipio. El protocolo deberá contener un relevo de responsabilidad firmado por el padre o encargado*

9. Rotular las áreas y marcar los espacios para el distanciamiento de ser necesario.

*Para poder comunicar de manera efectiva el plan de trabajo se recomienda la rotulación de las áreas de trabajo, de esta manera acostumbramos a los componentes del club a la nueva realidad.*

10. Crear inventario de equipos tales como, termómetro electrónico, mascarillas, hand sanitizer, jabón líquido y guantes de ser necesario.

*Cada club deberá asegurarse que al momento que cualquier persona entre a la facilidad pueda tener accesible los productos generales de higiene en cada uno de los espacios que va a acceder. No se podrá iniciar una sesión de práctica si los mismo no estan disponibles.*

## Manejo de equipos

En adelante protocolo a seguir para el manejo de la comunicación y gestión de los equipos del club.

Pasos

1. **Discutir con el entrenador la reglas, protocolos y documentos a someter para poder comenzar a practicar.**
2. **Contactar cada uno de los jugadores de equipo.** Es importante que se cree una red de comunicación del club para poder crear un acervo del total a participar del proceso de entrenamiento.
3. **Llenar encuesta de cernimiento.** Como parte del comienzo de práctica, cada uno de los participantes deberá llenar la encuesta para poder medir la exposición al Covid-19 de cada participante.
4. **Compartir con los padres el plan de prácticas y como se trabajará la dinámica de acceso a la cancha.**
5. **Los jugadores no podrán salir de sus autos y entrar a la cancha hasta tanto el entrenador le indique que puede hacerlo.**
6. **Se designará un padre que velará por los niños y el distanciamiento.**
7. **Si algún padre y/o jugador obtiene el Covid-19 deberá informarlo al instante al entrenador y al club.**

En adelante un listado de cotejo general para que los clubes tengan una idea de los pasos a seguir. Cada club adaptara esta recomendación según aplique.

Cotejo	Lista de cotejos para Clubes
	1. Certifica que cada entrenador tenga el entendimiento de este proceso
	2. Crear un plan de horarios de practicas
	3. Compartir el plan de limpieza con entrenadores
	4. Crear protocolo de práctica
	5. Crear bitácora de asistencia
	6. Marcar las áreas de “outside” con el distanciamiento de 6 pies. Esto para que el jugador tenga un espacio asignado al cual regresar y sentirse seguro de estar cumpliendo con la regla de distanciamiento.
	7. Establecer protocolo de positivo al Covid-19, que podrá incluir, pero no limitarse a la suspensión inmediata de práctica en el club
	8. Monitorear el cumplimiento de los procesos y planes establecidos
	9. Certificación y/o autorización municipal o entidad reguladora del uso de la cancha

## Ejemplo de Protocolo de práctica

En adelante un ejemplo de lo que debe contener un protocolo de club para presentar ante el DRD y la FBPUR. Cada club presentará su protocolo ajustado a sus situación y entorno comunitario. En este caso se presenta para la práctica de 6 o menos. La intención de compartir este ejemplo es para que sea de guía para montar el suyo propio. El mismo es adaptable a las regulaciones que se presenten en el momento que se requiera.

### **Protocolo de vuelta a la cancha; fase I (prácticas en grupo; 6 o menos)**

1. Nos comunicaremos en nuestras redes y a través de los chats de nuestros equipos e indicaremos las acciones realizadas en nuestra cancha para crear un ambiente limpio y apropiado para el comienzo de nuestra actividad deportiva.
2. Se solicitará a los entrenadores que hagan los arreglos para que se realicen las pruebas.
3. Cada equipo nombrará a un padre o encargado de velar por el cumplimiento de las reglas básicas que se establezcan en este protocolo.
4. Toda persona una vez salga de su carro hacia la cancha deberá tener puesta su mascarilla incluyendo niños mayores de 2 años.
5. Todos los niños o jóvenes que participarán de la práctica deberán traer su propia hidratación, su propio balón (a menos que el club le provea uno), una toalla y un bulto con el material necesario para mantener la limpieza de su espacio.
6. Mediremos la temperatura a la entrada a la cancha. Una vez se compruebe que la temperatura es la correcta según los estándares provistos por el CDC se procederá a permitir la entrada a la cancha.
7. Una vez los jugadores entren en cancha deberán lavarse las manos o utilizar el hand sinitazer.
8. Los jugadores se quitarán su máscara en el área de la cancha, la colocaran dentro de su bulto o un área personal y al finalizar se la colocaran de nuevo.
9. Cada equipo es responsable de la limpieza de la cancha luego de su uso. El equipo que le corresponda entrar a practicar deberá esperar en su auto hasta que el entrenador les indique en el chat que puedan entrar.
10. Solo se permitirá un padre encargado por equipo el cual velará por el cumplimiento de las reglas.
11. Se invita a que toda la basura se coloque en los zafacones.
12. Una vez concluya la práctica nadie deberá quedarse en los alrededores de las facilidades.

Estas son las medidas que estaremos estableciendo en nuestro club en esta primera fase, la misma se atempera a las reglas municipales y Ordenes Ejecutivas del Gobierno de Puerto Rico. Juntos combatiremos el Covid-19, nuestro club está comprometido con la salud de nuestra comunidad y seremos parte del proceso correcto de volver a practicar el deporte que amamos. Este plan este sujeto a cambio en la medida que nuevas órdenes y los resultados de nuevas investigaciones así lo ameriten.

Contamos con su apoyo



Cuestionario de Cernimiento para prevenir el riesgo de contagio COVID 19

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Club/pueblo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Genero: \_\_\_\_\_

*Para prevenir el riesgo de contagio COVID 19, las siguientes preguntas están diseñadas para determinar si existe riesgo de infección con COVID-19*

1. ¿Ha estado en contacto con una persona enferma con síntomas virales recientemente? Si  No

2. En las últimas 48 horas, ¿ha experimentado síntomas de tos, falta de aire, y/o dolor de garganta?

Si  No

3. En las últimas 48 horas, ¿ha tenido fiebre? Si  No

4. En las últimas 48 horas, ¿ha experimentado pérdida de sus sentidos de gusto u olfato? Si  No

5. En las últimas 48 horas, ¿ha experimentado vómitos y/o diarreas? Si  No

6. ¿Usted o algún familiar que viva con usted ha viajado a algún país de emergencia o vacaciones como: China, España, Italia, Estados Unidos, entre otros? Si  No

Si contesto Si, indique en que país y cuando: \_\_\_\_\_

7. ¿Usted o un familiar que viva con usted ha estado en contacto con alguna persona con resultado positivo en COVID-19 o que haya presentado algún síntoma? Si  No  Si contesto Si, explique:

\_\_\_\_\_

8. ¿Usted padece alguna condición o enfermedad respiratoria? Si  No  Si contesto Si, explique:

\_\_\_\_\_

9. ¿Se ha realizado prueba de COVID-19 en los pasados 15 días? Si  No  Si contesto Si, explique:

\_\_\_\_\_

10. ¿Está usted consciente que su honestidad al responder este cuestionario podría evitar el riesgo de contagio COVID-19? Si  No

Disclaimer

**Doy fe que en las pasadas 24 horas no he tenido fiebre, no he tenido ningún síntoma relacionado al COVID-19 o síntomas que pueda colocar en riesgo mi vida y la vida de los demás. Doy fe que estoy en la condición de salud correcta para participar de esta práctica. Si soy el padre o encargado del menor que así conste que mi hijo/hija puede practicar el deporte y doy fe de lo arriba escrito.**

Firma del Padre o encargado \_\_\_\_\_ Firma del jugador \_\_\_\_\_





Guardar esta información de manera que se pueda hacer referencia a la misma en caso de un posible rastreo de casos positivos.

### Padres y jugadores

La mayor responsabilidad de este proceso recae sobre los padres y sobre los jugadores. Es de suma importancia que cada uno de ellos haga su parte y cumpla con las reglas que se establecen. Es responsabilidad del padre y/o jugador mayor de 18 años, no exponer aquellos que padezcan de condiciones de alto riesgo, como el asma, diabetes u otros. En este caso se invita a que se limite a la práctica individual hasta que las autoridades recomienden lo contrario. Cada entrenador tendrá la potestad de indicarle a un padre o a un jugador que este excusado de la practica pues no está siguiendo los procesos establecidos.

Cotejo	Listado de cotejo para padres y jugadores
	1. Asegurarse que el jugador tenga un bulto/bolsa/artefacto para colocar pertenencias a usar en la practicas
	2. Hidratación
	3. Mascarilla según recomendaciones de Orden Ejecutiva
	4. Balón propio
	5. Hand sanitizer
	6. Contactar al entrenador para los detalles del manejo de acceso a la cancha
	7. Si algún padre y/o jugador obtiene el Covid-19 deberá informarlo al instante al entrenador y al club

### Recomendaciones a jugadores

- Le corresponde estar pendiente a los síntomas del Covid-19.
- Si no se siente bien, no asista a la práctica.
- Viaje en su propio vehículo o con su familia.
- Mantenga la distancia en todo momento, 6 pies, este concepto le ayudara inclusive en el concepto de crear espacios en cancha.
- En los momentos de recesos, mantenga la distancia.
- Evite escupir
- Evite tocarse los ojos, la boca y la nariz durante el entrenamiento.
- No compartas equipo de practica que no estén sanitizados, balones, equipos electrónicos ni utensilios con otras personas.
- Cambiarte lo antes posible después de la práctica, ducharse con agua y jabón creando la mayor espuma posible en el proceso.
- Limpia tu balón y todo el material que utilizaste durante el entrenamiento.
- Depende mucho de tu cuidado el que podamos volver a las canchas a jugar nuestro juego como se sabemos jugarlo.

### Entrenadores de equipo y entrenadores de destrezas

Los entrenadores son los responsables del orden en la cancha. Su salud ni la de los participantes podrá colocarse en riesgo, por tanto, se recomienda seguir todas las guías establecidas por el CDC y las organizaciones de la salud para cuidar de lo mas preciado, nuestros jugadores. También se exhorta a todo

entrenador a ser prudente en el uso de las redes sociales en los momentos de entrenamiento. De manera que el mensaje que se lleve es uno de prudencia y cumplimiento de las leyes. En ninguna circunstancia el entrenador deberá estar sin protección básica entienda mascarilla. Deberá higienizar constantemente los equipos y repetir el que los jugadores eviten no guardar la distancia, tocarse la cara, los ojos o llevarse las manos a la boca.

Cotejo	Listado de cotejo para entrenadores
	1. El entrenador deberá tener en todo momento su mascarilla y/o “face shield”
	2. Productos para higienizar equipos a usarse
	3. Área marcada con distanciamiento ya sea por las estaciones
	4. Discutir las instrucciones con cada uno de los participantes, entre ellas que no deberán abandonar el área asignada sin instrucción
	5. Si algún padre y/o jugador obtiene el Covid-19 deberá informarlo al instante al entrenador
	6. Repasar los síntomas del Covid-19 de manera que pueda identificar posibles oportunidades y poder actuar con prudencia y en protección de los participantes
	7. Marcar las áreas de “outside” con el distanciamiento de 6 pies. Esto para que el jugador tenga un espacio asignado al cual regresar y sentirse seguro de estar cumpliendo con la regla de distanciamiento
	8. Marcar toda área de trabajo dentro la cancha velando por el distanciamiento social
	9. Bitácora de asistencia a práctica que contenga nombre, número contacto y duración de la práctica
	10. Proveerá un balón para cada jugador de este no tener disponible uno, deberá higienizar cada equipo de práctica cada vez que un jugador lo use.
	11. No se recomienda el uso de silbato regular para evitar el esparcimiento de partículas, se recomienda el uso de silbato electrónico. Adjunto ejemplo <a href="https://youtu.be/HvRM1EiHIs">https://youtu.be/HvRM1EiHIs</a>

Se recomienda a los entrenadores

- Ser creativos a la hora de saludarse y despedirse de acuerdo con la nueva realidad de la distancia.
- Calcular el tiempo de entrenamiento para que incluya el proceso de higienizar los equipos y el espacio utilizado pensando que el próximo entrenador utilizara el mismo.
- Se recomienda el entrenamiento individual con un jugador y luego ir en grado ascendente hasta grupos pequeños de hasta 4.
- Calendarizar los momentos de hidratación para que se cumpla con el mismo y de espacio a trabajar con otros mientras unos están en este proceso.
- Propiciar que el jugador tenga el espacio y el tiempo para mantenerse limpio en sus manos y su sudor.
- El entrenador debe protegerse utilizando mascarilla y se recomienda añadir “face shield”.

Recomendaciones de tipos de Driles o ejercicios para los niveles Pi4 y Pi12.

Driles de aspectos ascendentes del juego. Recomendaciones de ejecutorias.

Es fundamental que el entrenador sea un buen modelo, que eduque a los atletas, los comprenda y establezca límites claros con respecto a que es aceptable; ayudando a los atletas a distinguir lo correcto de lo incorrecto. El entrenador ayudará a cada uno de los jugadores a desarrollarse, para esto deberá realizar actividades que correspondan con la habilidad de cada jugador. Asimismo, deberá contar con un amplio espectro de actividades centradas en la diversión y el disfrute de la práctica del deporte. Durante el proceso, se persigue enseñar competencias deportivas, personales y de la vida que persigan el desarrollo integral de nuestros participantes.

En esta etapa donde el retorno al juego no está definido, los entrenadores necesitan considerar un amplio abanico de factores para determinar que compromiso exigirán de parte de sus jugadores. Esto se relaciona a la carga, tiempo e intensidad del trabajo a realizar en cancha.

*Se sugiere que se le dé énfasis a las destrezas y temas para trabajar; (todos están dirigidos a la ejecución individual)*

Habilidades de defensa

1. Juego de pies:
  - a. Postura equilibrada
  - b. Movimiento lateral (desplazamiento defensivo)
  - c. Cambio de dirección
  - d. Transición de movimiento lateral a carrera de velocidad
    - i. Ajuste al atacante
      1. Volar con el balón
      2. Moverse eficazmente (pie correcto en el desplazamiento defensivo)
      3. Carrera rápida
      4. Pasos cortos
      5. Dos manos en alto
      6. Comunicación (bola, ayuda)
      7. Anticipación
2. Movimientos y posiciones de defensa
  - a. Contención
  - b. Hacer girar al dribbleador
  - c. Dirigir al dribbleador
    - i. Posición para negar el pase
    - ii. Posición defensiva abierta
    - iii. Ayuda y recuperación
  - d. Defensa del poste bajo
    - i. Negar el pase
    - ii. Marcado:
      1. De cara al atacante
      2. De espaldas al atacante

- iii. Por detrás.
- e. Bloqueo (box out) – fundamento solamente en simulaciones individuales y acciones de rebote.

#### Habilidades de Ataque:

1. Habilidades básicas de movimiento:
  - a. Postura básica
  - b. Equilibrio
  - c. Juego de pies
  - d. Carrera
  - e. Velocidad
  - f. Cambio de dirección eficaz
  - g. Paradas (un tiempo, dos tiempos)
  - h. Pivoteo
2. Desmarcarse para recibir el balón
  - a. Fundamentos
    - i. Corte directo
    - ii. Corte en V
    - iii. Corte en L
    - iv. Corte puerta de atrás (backdoor)
    - v. Patrón triángulo (combinación de las tres anteriores)
3. Recepción
  - a. Fundamentos
4. Posesión de balón
  - a. Proteger el balón
  - b. Posición de triple amenaza
5. Pases
  - a. Pases básicos
    - i. De pecho (dos manos)
    - ii. De empuje (una mano)
    - iii. Picado
    - iv. Por encima de la cabeza
  - b. Línea de pase
  - c. Fintas de pase
6. Bote o dribleo
  - a. Bote o dribleo con ambas manos
  - b. Cruzado
  - c. En velocidad
  - d. En reversa
  - e. Por la espalda
  - f. Bote con finta de cambio de mano
  - g. Combinaciones
7. Lanzamientos al canasto
  - a. Básicos
  - b. Básico con juego de pies
  - c. Juego de pies para bandeja (güira)
  - d. Equilibrio para el tiro

- e. Sujeción del balón
  - f. Altura del tiro, soltar el balón
  - g. Tiro después del bote
  - h. Parada en un tiempo
8. Movimientos de ataque
- a. Importancia del primer paso
  - b. Ocupar la posición del poste
  - c. Paso de caída
  - d. Paso de caída: contramovimiento
  - e. Principios básicos del ataque desde el perímetro
  - f. Movimientos de finta (amague) de tiro
  - g. Recibir y lanzar
  - h. Penetración después del bote (dribleo)
  - i. Ataque de poste bajo

### Preparación Física

#### Consejos Básicos

1. Desarrollo físico aeróbico usando un entrenamiento de intervalos en que se combinan esfuerzos máximos incorporados a ejercicios de mayor duración.
2. Realizar actividades en la cancha que reproduzcan las condiciones o los movimientos del partido para desarrollar un “buen estado físico” para el básquetbol.
3. Incluir rebotes y otros movimientos explosivos en todas las sesiones de entrenamiento.
4. Utilizar en la práctica interrupciones que reproduzcan el tipo de interrupciones que se dan en un partido: 1 minuto por un tiempo muerto, 2 minutos al finalizar el primer y tercer cuarto, o según sean las reglas locales.
5. Se deben incluir actividades de calentamiento y relajación en todas las sesiones de entrenamiento.
6. Dribleo
  - Práctica de modalidades de dribleo
  - Cada jugador en su estación de trabajo
7. Defensa
  - Práctica de los movimientos individuales de defensa
  - Cada jugador guardando distanciamiento
  - **NO SE PERMITE LA DEFENSA INDIVIDUAL NI EL CONTACTO** en esta etapa
8. Lanzamiento
  - Cada jugador con su balón
  - Driles de lanzamiento en diferentes áreas de la cancha
  - **NO SE PERMITEN FILAS** para esperar turnos que no estén acompañadas de la demarcación de la cancha
9. Pases
  - Cada jugador con su balón
  - **NO SE PERMITE** el compartir balones en esta etapa
  - Práctica del pase contra objetos o contra el piso

## ANEJO

## Recomendaciones del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC siglas en inglés) con modificaciones por FBPUR.

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) ofrecen las siguientes sugerencias de formas en las que las organizaciones deportivas juveniles pueden proteger a sus jugadores, familias y comunidades y desacelerar la propagación de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). Los administradores de organizaciones deportivas juveniles pueden consultar a sus funcionarios de salud locales y estatales para determinar si se deben implementar estas consideraciones y cómo. Cada comunidad baloncestística puede necesitar hacer ajustes en función de sus necesidades y circunstancias particulares. La implementación debe basarse en lo práctico, aceptable y adaptarse a las necesidades de cada comunidad. El objetivo de estas consideraciones es complementar —**no reemplazar**— cualquier ley, norma y regulación de salud y seguridad estatal, local, territorial o tribal a la que deban acogerse las organizaciones deportivas juveniles.

### Principios orientadores a tener en cuenta

Hay una serie de medidas que los clubes deportivos y/o entrenadores, pueden tomar para ayudar a reducir el riesgo de exposición al COVID-19 y su propagación durante las competencias y prácticas deportivas. Cuanto mayor sea la cantidad de personas con las que interactúe un niño o un entrenador, cuanto más estrecha y prolongada sea la interacción física y cuanto más equipos se compartan entre varios jugadores, mayor será el riesgo de propagación del COVID-19. Por consiguiente, el riesgo de propagación del COVID-19 puede ser diferente en función del tipo de actividad. Las siguientes son las formas en las que aumenta el riesgo de propagación del COVID-19 en entornos de deportes juveniles:

- **El riesgo más bajo:** prácticas o entrenamiento de habilidades deportivas en casa, solos o con familiares.
- **Mayor riesgo:** prácticas por equipos.
- **Más riesgo:** competencia dentro del equipo.
- **Aún más riesgo:** competencias entre equipos de la misma área geográfica local.
- **El riesgo más alto:** competencias entre equipos de diferentes áreas geográficas.

Si las organizaciones no pueden adoptar medidas de seguridad durante la competencia (por ejemplo, mantener el distanciamiento social con los niños a una distancia de seis pies entre ellos todo el tiempo), pueden evaluar bajar un nivel y limitar la participación a competencias solo entre integrantes del mismo equipo (por ejemplo, juegos amistosos entre integrantes del mismo equipo) o prácticas del equipo únicamente. De manera similar, si las organizaciones no pueden implementar medidas de seguridad en las actividades en equipos, pueden optar por actividades individuales o desde casa, especialmente si algún integrante del equipo tiene un riesgo alto de enfermarse gravemente.

### Evaluación de los riesgos

El tipo de deporte y el equipo que se comparte pueden influir en la propagación del COVID-19 entre los jugadores. Al evaluar el riesgo de propagación en el baloncesto, tenga en cuenta lo siguiente:

- **La cercanía física de los jugadores, y la cantidad de tiempo en la que están en contacto estrecho entre ellos o con el personal.** El baloncesto exige la cercanía frecuente entre jugadores esto puede dificultar la posibilidad de mantener el distanciamiento social, a diferencia de los

deportes en los que los jugadores no están cerca unos de otros. Para baloncesto, el juego se puede modificar para propiciar una distancia segura entre los jugadores.

- Por ejemplo, los jugadores y entrenadores pueden:
  - concentrarse en el desarrollo de habilidades individuales en lugar de en competir
  - limitar el tiempo que los jugadores pasan en contacto estrecho a través de juego de contacto solo durante los partidos, esto cuando aplique
  - reducir la cantidad de competencias durante la temporada.

Los entrenadores también pueden modificar las prácticas para que los jugadores entrenen sus habilidades individuales en lugar de competir entre ellos. Los entrenadores también pueden organizar a los jugadores en grupos pequeños (cohortes) que permanezcan juntos y entrenen juntos en las diferentes estaciones en lugar de cambiar de grupo o mezclar grupos.

- **La cantidad de contacto necesario con los equipos compartidos (por ejemplo, equipos de protección, bolas y o botellas de agua).** También es posible que una persona contraiga el COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tiene el virus y luego se toque la boca, la nariz o los ojos. Reduzca al mínimo la cantidad de equipos compartidos y limpie y desinfecte esos equipos entre cada uso por parte de personas diferentes, para reducir el riesgo de propagación del COVID-19.
- **La posibilidad de mantener el distanciamiento social cuando no participan del juego (por ejemplo, durante la práctica, en el banquillo o en la caseta).** En los momentos en los que los jugadores no participan activamente de la práctica o de la competencia, se debe poner énfasis en mantener **el distanciamiento social** al aumentar el espacio entre los jugadores fuera del campo, en la caseta o en el banquillo. Además, los entrenadores pueden recomendar a los atletas que usen el tiempo sin jugar para hacer entrenamiento individual o aeróbico en lugar de permanecer agrupados.
- **La edad del jugador.** Los jóvenes de más edad pueden seguir mejor las indicaciones de distanciamiento social y tomar otras medidas de protección como no compartir botellas de agua. Si es viable, un entrenador, padre o madre, u otra persona encargada de los cuidados pueden ayudar a garantizar que los atletas mantengan un correcto distanciamiento social. En el caso de los atletas más pequeños, los programas deportivos juveniles pueden pedir a los padres u otros integrantes del núcleo familiar que monitoreen a sus hijos para garantizar que mantengan el distanciamiento social y adopten otras medidas de protección (por ejemplo, los niños más pequeños pueden sentarse con sus padres o cuidadores en lugar de hacerlo en áreas grupales o en la caseta para jugadores).
- **Los jugadores con mayor riesgo de enfermarse gravemente.** Los padres y entrenadores deben evaluar el nivel de riesgo con base en cada jugador individual que forma parte del equipo y que podría tener mayor riesgo de enfermarse gravemente, como los niños con asma, diabetes u otros problemas de salud.
- **El tamaño del equipo.** Los deportes en los que participan grandes cantidades de jugadores en un equipo pueden aumentar la probabilidad de contagio, en relación con los deportes en los que los equipos son más reducidos. Evalúe reducir el tamaño de los equipos, si esto es posible.
- **Los visitantes, espectadores y voluntarios no esenciales.** Limite todos los visitantes, espectadores y voluntarios que no sean esenciales y cualquier actividad que implique la participación de grupos u organizaciones externas. Ser recomienda seleccionar un padre o encargado que sea el que vele por el cumplimiento de los requisitos de manera que los demás padres o encargados permanezcan en sus autos durante la práctica.
- **Los viajes fuera de la comunidad local.** Viajar fuera de la comunidad local puede aumentar las probabilidades de exponer a los jugadores, entrenadores y fanáticos al COVID-19 o de propagarlo sin saberlo a otras personas. Esto es particularmente cierto si un equipo de un área con altos niveles de COVID-19 compite con un equipo de un área con niveles bajos de presencia del virus.

Una vez se pueda competir entre equipos, los equipos deportivos juveniles deben analizar la posibilidad de competir solo contra equipos de su área local (por ejemplo, vecindario, localidad o comunidad).

## Fomentar comportamientos que reduzcan la propagación

Las organizaciones deportivas, clubes y entrenadores juveniles pueden considerar implementar diversas estrategias para fomentar comportamientos que reduzcan la propagación del COVID-19.

- **Quedarse en casa cuando corresponda**
  - Capacite al personal y a las familias de los jugadores acerca de cuándo deben quedarse en sus casas y cuándo pueden reanudar la actividad
    - Aliente de forma activa al personal, las familias y los jugadores enfermos a quedarse en casa. Cree políticas que fomenten que los empleados enfermos se queden en sus casas sin temor a represalias y garantice que los empleados conozcan estas políticas.
    - Las personas, incluidos entrenadores, jugadores y sus familias, deben quedarse en casa si dieron positivo en la prueba de detección del COVID-19 o tienen los síntomas.
    - Las personas, incluidos los entrenadores, jugadores y sus familias que tuvieron contacto cercano con una persona con COVID-19 en el último tiempo también deben quedarse en casa por espacio de 15 días y monitorear su salud.
    - Los criterios de los CDC pueden ayudar a establecer las políticas para volver a trabajar/estudiar:
      - [Si se enfermaron a causa del COVID-19](#)
      - [Si recientemente han tenido contacto cercano con una persona con COVID-19](#)
- **Protocolo para la higiene de manos y la higiene respiratoria**
  - Enseñe e imponga las prácticas de lavado de manos con agua y jabón por al menos 20 segundos
    - Si no hay agua y jabón disponibles, se puede usar desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol (para el personal y niños más grandes que puedan usar desinfectante de manos de forma segura).
  - No permita que los jugadores escupan y aliente a todos a cubrirse al toser o estornudar con un pañuelo desechable o el pliegue del codo. Los pañuelos desechables usados se deben botar en la basura, y deben lavarse las manos de inmediato con agua y jabón por al menos 20 segundos.
    - Si no hay agua y jabón disponibles, se puede usar desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.
- **Cubiertas para la cara**
  - Enseñe e imponga el uso de cubiertas para la cara. El objetivo de las cubiertas para la cara no es proteger a quienes las usan, sino reducir el riesgo de propagación del COVID-19 por parte de la persona que usa la mascarilla (que puede no tener síntomas de la enfermedad). Puede ser difícil para los jugadores usar cubiertas para la cara (especialmente para los jugadores más pequeños) mientras practican un deporte. Para esto, llegarán a la cancha con las cubiertas y una vez en su espacio de trabajo podrán quitársela. Los entrenadores, personal de las organizaciones deportivas juveniles,

funcionarios, padres y espectadores deben usar cubiertas para la cara tanto como sea posible.

- Usar cubiertas para la cara es incluso más importante cuando se dificulta mantener el distanciamiento físico.
- Se debe recordar a las personas que usan cubiertas para la cara que no la toquen y que se **laven las manos** con frecuencia. Se debe proporcionar información a los participantes sobre el uso adecuado, la remoción y el lavado de las cubiertas de tela para la cara.
  - Importante: **No** se deben colocar cubiertas de tela para la cara a:
    - Bebés y niños menores de 2 años
    - Personas con dificultad para respirar o que estén inconscientes
    - Personas incapacitadas o que por cualquier otro motivo no puedan quitarse la cubierta de tela para la cara sin ayuda
- **Suministros adecuados**
  - Si hay instalaciones para lavarse las manos, propicie hábitos de higiene saludables poniendo a disposición suministros como jabón, toallas de papel, pañuelos desechables y botes de basura sin contacto/a pedal. Si no ha instalaciones disponibles para lavarse las manos, ponga a disposición desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol (para entrenadores, personal y jugadores mayores que pueden usar desinfectante de manos sin riesgo).
- **Carteles y mensajes**
  - Coloque carteles en lugares bien visibles (por ejemplo, en entradas, salidas y baños) que [promuevan las medidas de protección cotidianas](#) [ícono de pdf](#) y describan cómo [detener la propagación](#) [ícono de pdf](#) de gérmenes, como por ejemplo [al lavarse las manos correctamente](#) y [usar de manera adecuada la cubierta de tela para la cara](#) [ícono de imagen](#).
  - Transmita [anuncios públicos a través de sistemas de información pública de manera regular](#)
  - Incluya mensajes de prevención del COVID-19 (por ejemplo, [videos](#)) sobre los comportamientos que previenen la propagación del COVID-19 al comunicarse con el personal, los voluntarios, los funcionarios y las familias. Estos mensajes pueden incluir enlaces, videos y mensajes de prevención por email, en los sitios web de la organización y a través de las cuentas de la liga en [redes sociales](#).
  - Puede encontrar recursos digitales y para imprimir gratis en la página principal de [recursos de comunicación](#) de los CDC.

## Mantener entornos saludables

Las organizaciones deportivas, clubes, entrenadores para el baloncesto infantil, juveniles pueden evaluar la implementación de diversas estrategias para mantener entornos saludables.

- **Limpieza y desinfección**
  - [Limpie y desinfecte](#) las superficies que se tocan con frecuencia en el campo, la cancha o la superficie de juego (como los bebederos) al menos una vez al día o entre usos, tanto como sea posible. Se debe limitar el uso de objetos o equipos compartidos (como bolas, equipos de ejercicios), o se deben limpiar después de cada uso cuando es posible.
  - Elabore un cronograma para aumentar las tareas de limpieza y desinfección de rutina.
  - Garantice el uso y almacenamiento seguros de desinfectantes, lo que incluye guardar los productos fuera del alcance de los niños. Use productos que cumplan con los [criterios de desinfección de la EPA](#) [ícono de sitio externo](#).

- Identifique a un empleado o voluntario adulto que se encargue de la limpieza y desinfección correcta de objetos y equipos, particularmente de cualquier equipo compartido o de las superficies que se tocan con frecuencia.
- No se deben usar productos de limpieza cerca de los niños, y el personal debe garantizar que haya una ventilación adecuada al usar estos productos para evitar que los niños o ellos mismos inhalen vapores tóxicos.
- Use guantes para retirar las bolsas de basura y para manipular y desechar los residuos. Lavarse las manos después de quitarse los guantes.
- **Objetos que se comparten**
  - Evite que se compartan artículos que sean difíciles de limpiar o desinfectar. No permita que los jugadores compartan toallas, ropa u otros artículos que usan para limpiarse las manos o las caras.
  - Garantice un suministro adecuado de los artículos compartidos para reducir al mínimo la necesidad de uso compartido de equipos en la medida de lo posible (como equipos de protección, bolas, botellas de agua). Si esto no es posible, limite el uso de suministros y equipos a un grupo de jugadores por vez y límpielos y desinfectelos después de cada uso.
    - Mantenga las pertenencias de cada jugador separadas de las de los demás y en contenedores, bolsas y zonas rotuladas individualmente.
    - Si en algún evento se ofrece comida, prepare cajas o bolsas preempaquetadas para cada asistente en lugar de mesas de buffet o comidas de tipo familiar. Evite compartir alimentos y utensilios. Ofrezca desinfectante de manos o fomente el lavado de manos.
- **Ventilación**
  - Si juegan en interiores, garantice que los sistemas de ventilación o ventiladores funcionen correctamente. Aumente la circulación de aire exterior tanto como sea posible, por ejemplo, abriendo ventanas y puertas. No abra las puertas y ventanas si hacerlo representa un riesgo de salud o seguridad (p. ej., riesgo de caer, riesgo de provocar síntomas de asma) para los jugadores o los que usan el establecimiento.
- **Sistemas de agua**
  - Para minimizar el riesgo de la enfermedad del legionario y otras enfermedades asociadas con el agua, tome medidas para garantizar que todos los sistemas y las fuentes de agua (como bebederos, fuentes decorativas) sean seguros de usar después de un cierre prolongado del establecimiento. Los bebederos se deben limpiar y desinfectar, pero recomiende al personal y a los jugadores que lleven su propia agua para reducir al mínimo la necesidad de tocar los bebederos.
- **Modificaciones en la disposición y el distanciamiento (físico) social**
  - Designe a personal o voluntarios adultos que se ocupen de ayudar a mantener el distanciamiento social entre los jóvenes, entrenadores, referís o árbitros y espectadores (si las directivas estatales y locales autorizan la presencia de espectadores).
  - Haga que los jugadores mantengan una distancia de al menos 6 pies entre ellos en el campo mientras practican el deporte (por ejemplo, en el precalentamiento, durante los ejercicios previos y las simulaciones de jugadas)
  - Desaliente el contacto físico innecesario, como el choque de manos, estrecharse las manos, golpear los puños o los abrazos.
  - Priorice las prácticas al aire libre por sobre las prácticas en espacios interiores tanto como sea posible.
  - Cree distancia entre los jugadores al explicar los ejercicios o las reglas del juego.
  - Si se dificulta mantener la distancia física con los jugadores durante la competencia o práctica grupal, evalúe recurrir a ejercicios y prácticas individuales.
  - Aliente a los jugadores a esperar con sus tutores en el auto hasta unos minutos antes de iniciar una práctica, precalentamiento o juego, en lugar de reunirse en grupo.

- Limite el uso de viajes en auto compartidos o en vans. Al viajar en auto a un evento deportivo, recomiende a los jugadores que lo hagan con personas que viven en su mismo hogar.
- Si es necesario compartir las instalaciones de práctica o competencia, evalúe aumentar la cantidad de tiempo entre una práctica y otra y entre competencias para permitir que un grupo se retire antes del ingreso de otro grupo al lugar. De ser posible, deje un tiempo para las tareas de limpieza y/o desinfección.
- **Guías y barreras físicas**
  - Proporcione señales físicas, como carteles y cinta adhesiva en los pisos o campos de juego, para garantizar que los entrenadores y jugadores mantengan una distancia de al menos 6 pies entre sí.
- **Espacios comunales**
  - Cierre los espacios compartidos como salas de casilleros, de ser posible. De lo contrario, escalone el uso y limpie y desinfecte cada vez que se usa.
  - Limite la cantidad de jugadores sentados en áreas de asientos cerradas para los jugadores, dejando que los jugadores se distribuyan en las áreas para espectadores si hay más espacio disponible (por ejemplo, si no se autoriza la presencia de espectadores).

## Mantener operaciones saludables

Las organizaciones deportivas, clubes, entrenadores para infantiles y juveniles pueden evaluar la implementación de diversas estrategias para que sus operaciones garanticen un entorno saludable.

- **Protecciones para el personal y los jugadores con mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19**
  - Ofrezca opciones para las personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19 que limiten su exposición al riesgo (como entrenamientos y prácticas en formato virtual).
  - Limite la participación en deportes juveniles al personal y a los jóvenes que viven en el área geográfica local (como la comunidad, ciudad, localidad o barrio) para reducir el riesgo de propagación desde áreas con niveles más altos de COVID-19.
- **Conciencia de regulación**
  - Esté al tanto de las políticas de las agencias de regulación estatales o locales relacionadas con los encuentros grupales para determinar si se pueden realizar eventos.
- **Identificación y conformación de grupos pequeños (cohortes)**
  - Mantenga a los jugadores juntos en grupos reducidos con entrenadores o personal dedicados exclusivamente al grupo y procure que cada grupo de jugadores y entrenador eviten entrar en contacto con otros grupos tanto como sea posible. Una alternativa para los equipos es que el mismo grupo de jugadores permanezca con el mismo entrenador, o que el mismo grupo rote entre diferentes entrenadores.
- **Horarios escalonados**
  - Escalone los tiempos de llegada y entrada a las sedes por cohortes (grupos) o implemente otros protocolos para limitar el contacto entre grupos y con los tutores tanto como sea posible. Un ejemplo es aumentar la cantidad de tiempo entre prácticas y competencias para que un grupo pueda irse antes de que llegue el otro. Esto también da más tiempo para limpiar las instalaciones entre usos.
  - Siempre que sea posible, flexibilice el lugar de trabajo (por ejemplo, a través del teletrabajo) y horarios de trabajo flexibles (como turnos escalonados) para ayudar a crear políticas y propiciar prácticas de distanciamiento social (mantener una distancia de la

menos 6 pies) entre entrenadores y otras personas, especialmente si el distanciamiento social es una medida recomendada por las autoridades de salud estatales y locales.

- **Encuentros, espectadores y viajes**
  - Evite los eventos grupales como juegos, competencias o encuentros sociales cuando no es posible mantener un espacio de al menos 6 pies entre las personas.
  - Limite la presencia de visitantes y voluntarios no esenciales, y las actividades que implican la participación de grupos u organizaciones externas tanto como sea posible, especialmente con personas que no son de la misma área geográfica local (comunidad, localidad, ciudad o condado).
  - Evite actividades y eventos como competencias y excursiones fuera del establecimiento (como ver una competencia de un equipo profesional).
- **Punto de contacto designado para el COVID-19**
  - Designe a una persona del Club para que sea responsable de responder a las inquietudes sobre el COVID-19. Todos los entrenadores, empleados, funcionarios y familias deben saber quién es esta persona y cómo contactarla.
- **Sistemas de comunicación**
  - Implemente sistemas para:
    - Que los entrenadores, el personal, los árbitros y las familias de los jugadores (en la medida de lo posible) informen a la organización deportiva juvenil si tienen [síntomas](#) del COVID-19, recibieron un resultado positivo en la prueba de detección del COVID-19 o han estado expuestos a alguien con COVID-19 en los últimos 14 días, de conformidad con la legislación y las políticas de privacidad vigentes y la [normativa para la divulgación de información de salud en el marco del COVID-19](#) [ícono de sitio externo](#) (por ejemplo, consulte "Notificar a los funcionarios de salud y contactos cercanos" de la sección **Prepararse para cuando alguien esté enfermo** que aparece más abajo), así como otras leyes y normas vigentes.
    - Notificar al personal, los funcionarios, las familias y el público acerca de cierres y restricciones vigentes en las instalaciones deportivas con el objetivo de limitar la exposición al COVID-19 (p. ej., horarios limitados de atención).
- **Políticas de licencia (descanso)**
  - Cree políticas de regreso a los juegos después del COVID-19. Puede basar la redacción de estas políticas en los criterios para [suspender el aislamiento y la cuarentena en casa](#) de los CDC.
- **Capacitación de entrenadores y personal**
  - Capacite a los entrenadores, funcionarios y empleados sobre todos los protocolos de seguridad.
  - Realice capacitaciones virtuales o asegúrese de que se cumpla el distanciamiento social durante la capacitación.
- **Reconocimiento de signos y síntomas**
  - Si es posible, realice evaluaciones de salud diarias (como [evaluación de síntomas](#)) a los entrenadores, funcionarios, empleados y jugadores de manera segura y respetuosa y conforme a las leyes y regulaciones de privacidad y confidencialidad vigentes.
  - Los administradores de programas deportivos juveniles pueden usar los ejemplos de métodos de evaluación de la [Guía complementaria para los programas de cuidados infantiles que permanecen abiertos](#) de los CDC como guía para evaluar a los niños, y las [Preguntas frecuentes para empresas en general](#) de los CDC para las evaluaciones del personal.
- **Establecimientos compartidos**
  - Fomente que cualquier organización que comparte o usa las instalaciones deportivas juveniles siga estas recomendaciones.

- **Apoyo y resiliencia**
  - Aliente a los empleados a tomarse descansos para dejar de mirar, leer o escuchar las noticias, incluidas las redes sociales, si se sienten abrumados o angustiados.
  - Promueva que se alimenten de manera saludable, hagan ejercicio, duerman bien y dediquen tiempo a relajarse.
  - Aliente a los empleados a hablar con alguien de su confianza acerca de sus inquietudes y cómo se sienten.
  - Considere colocar carteles de la línea directa de ayuda nacional: llamar al 1-800-985-5990 o enviar TalkWithUs por mensaje de texto al 66746

## Prepararse para cuando alguien esté enfermo

Las organizaciones de deportes juveniles, clubes, entrenadores, padres y jugadores pueden analizar la implementación de diversas estrategias para cuando se enferma una persona.

- **Informe los criterios de aislamiento en casa a las personas enfermas**
  - Los entrenadores, empleados, árbitros o jugadores enfermos no deben regresar hasta reunir los [criterios de los CDC para la suspensión del aislamiento en casa](#).
- **Aísle y traslade al personal enfermo**
  - Asegúrese de que los entrenadores, el personal, los funcionarios, los jugadores y las familias sepan que las personas enfermas no deben participar de actividades deportivas juveniles y que deben notificar a las autoridades deportivas (p. ej., el punto de contacto designado sobre el COVID-19) si ellos (los miembros del personal) o sus hijos (familias) se enferman y presentan [síntomas](#) del COVID-19, dan positivo para el COVID-19, o han estado [expuestos](#) a alguien con síntomas del COVID-19 o con un caso presunto o confirmado.
  - Aparte de inmediato a los entrenadores, empleados, funcionarios y jugadores con [síntomas](#) del COVID-19 (como fiebre, tos, dificultad para respirar) en cualquier actividad deportiva juvenil. Las personas que están enfermas deben retirarse a sus casas o a un establecimiento de atención médica, en función de la gravedad de sus síntomas, y seguir la [guía de los CDC para cuidarse y cuidar a otras personas](#) que están enfermas. Las personas que tuvieron [contacto cercano](#) con una persona que tiene [síntomas](#) también se deben apartar y se los debe enviar a sus casas. Siga la [guía de los CDC en caso de exposición en la comunidad](#) (consulte "Notificar a los funcionarios de salud y contactos cercanos" más abajo). Si presentan síntomas, las personas y sus familias deben seguir la [guía de los CDC para cuidarse y cuidar a otras personas](#) que están enfermas.
  - Establezca procedimientos para transportar de forma segura a las personas enfermas hasta su casa o establecimiento de atención médica. Si llamará a una ambulancia o llevará a alguien al hospital, procure avisarles antes que la persona podría tener COVID-19.
- **Limpieza y desinfección**
  - Cierre las áreas utilizadas por la persona enferma e impida el uso de estas áreas hasta que no estén [limpias y desinfectadas](#) (en el caso de las áreas al aire libre, esto incluye superficies u objetos compartidos, si corresponde).
  - Espere al menos 24 horas antes de limpiar y desinfectar. Si no puede dejar pasar 24 horas, espere tanto como sea posible. Garantice el [uso y almacenamiento correctos y seguros](#) de

productos de [limpieza ícono de sitio externo](#) y desinfección, lo que incluye guardarlos fuera del alcance de los niños.

- **Notificar a los funcionarios de salud y contactos cercanos**
  - De conformidad con las leyes y normas de privacidad y confidencialidad estatales y locales, las organizaciones de deportes juveniles deben notificar a los [funcionarios de salud locales](#), al personal del programa de deportes juveniles, a los árbitros y a las familias de inmediato si se produce un caso de COVID-19, sin descuidar la confidencialidad del paciente, de conformidad con la [Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades \(ADA\) ícono de sitio externo](#) y otras leyes y normas vigentes.

Coordine con los [funcionarios de salud locales](#) para crear un sistema de notificación (por ejemplo, por carta) que pueden usar las organizaciones deportivas juveniles para notificar casos de COVID-19 a los funcionarios de salud y contactos cercanos del caso.

- Aconseje a aquellos que han tenido [contacto cercano](#) con una persona diagnosticada con COVID-19 que se queden en casa y [monitoreen los síntomas llevando un control personal](#), y que sigan la [Guía de los CDC](#) si presentan síntomas.

### Esté atento a los síntomas

Los síntomas notificados por personas con COVID-19 varían desde aquellos que presentan síntomas leves hasta quienes se enferman gravemente. Los síntomas pueden aparecer **2 a 14 días después de la exposición al virus**. Las personas con estos síntomas podrían tener COVID-19:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Dificultad para respirar (sentir que le falta el aire)
- Fatiga
- Dolores musculares y corporales
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del olfato o el gusto
- Dolor de garganta
- Congestión o moqueo
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Esta lista no incluye todos los síntomas posibles. Los CDC seguirán actualizando esta lista a medida que aprendamos más acerca del COVID-19.

## Referencias

- <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/reopen-guidance.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/clean-disinfect/index.html>
- <https://www.fiba.basketball/bat/covid-19>
- Balón al aire; APABE

## Colaboradores

Comisión Técnica Federación de Baloncesto de Puerto Rico

Recopilado y adaptado por

Pedro Nelson Ramos Graulau