



Plan for Returning to Athletic Conditioning & Workouts

Greetings SMUSD Parents,

September 22nd, 2020

SMUSD is announcing the return of in-person athletic conditioning and workouts at both Mission Hills High School and San Marcos High School starting on **Monday, September 28th**.

On August 3, 2020, the California Department of Public Health published guidelines for sports and extracurricular activities. While keeping our student health and safety as a priority, and following the California Interscholastic Federation (CIF), county, state and federal health and safety guidelines, SMUSD will implement the following "Return to Play" safety plan developed to guide coaches through the return of athletic training opportunities and workouts in a COVID-19 environment. The plan reflects the best available scientific and medical information available at this time.

Return to Play Guidelines

General Information / Pre-participation Requirements:

- Physical distance of at least 6 feet between all individuals must be maintained.
- Face coverings are required when arriving and exiting all athletic facilities.
- All workout and training sessions are voluntary. Student athletes are not required to participate.
- All students are required to bring their own water bottle, water bottles must not be shared. Hydration stations are not permitted in this phase.
- All participants must complete the Release of Liability for SMUSD relating to COVID-19.
- Vulnerable individuals should not oversee or participate in any workouts during Phase 1.

Limitations on Gathering / Available Athletic Facilities:

- Training and conditioning sessions can be scheduled by district coaches beginning September 28th, 2020.
- Campus facilities will be available to district coaches from 2:30pm until 9:00pm, Monday through Friday.
- Start times for all groups will be staggered in order to comply with physical distancing requirements and guidelines.
- All sessions will be scheduled through the site's Athletic Director and follow the facility use protocols.
- No visitors will be permitted to attend conditioning sessions. This includes parents, Booster clubs, and community members.
- Locker rooms will not be accessible before, during, or after workouts. Students will need to be dressed in appropriate workout attire when they arrive.
- Workouts will be conducted in "stable cohorts" of athletes. There will not be mixing of cohorts. Cohorts will remain consistent each day.

- Coaches are limited to contact with one cohort of 14.

Equipment / Personal Hygiene:

- This initial phase shall include only training and conditioning instruction and exercises.
- No specific sports equipment, such as balls, tackle dummies, sleds etc. shall be used.
- Shared athletic equipment (towels, clothing, shoes, or sports specific equipment) between students is not permitted.
- Students must wear their own appropriate workout clothing (do not share clothing) individual clothing/towels should be washed and cleaned after every workout.
- All equipment (weights, benches, etc.) shall be cleaned with an EPA-registered cleaning product between each possible contamination period (before a different person uses the equipment) following all SMUSD cleaning protocols.
- The coach overseeing the use of the equipment during any session will be in charge of cleaning it after the workout.
- Students should use their own hand sanitizer before and after workouts, as well as after contact with any shared equipment and should refrain from certain activities including high fives, handshakes, hugs, fist bumps and handling of any other equipment that is not their own.

Screening / Symptoms:

- All coaches and students must be self-screened daily for signs/symptoms of COVID-19 prior to a workout. Screenings will include a wellness check by the coach. If the coach / student responds "Yes" to any of the COVID-19 Employee Symptom Questionnaire or if your temperature is > 100.0 F, please (a) Do not come to practice and (b) tell your coach you will not be at practice.
- Everyone must have a daily temperature screening with a non-contact infrared thermometer before entering the MHHS / SMHS facilities. Anyone with a temperature > 100.0° Fahrenheit will be asked to wait in a designated area before having their temperature checked again.
- If the student / coach has a temperature >100.0° Fahrenheit in the second test or identifies having a COVID-19 related symptom they will be immediately sent home in order to isolate themselves. Parents of students will be informed and be asked to watch for other COVID-19 related symptoms. Referral to a physician for evaluation is recommended if any COVID-19 related signs / symptoms worsen.
- Any student / coach sent home due to a "Yes" response to COVID-19 Employee Symptom Screening and/or a temperature >100.0 ° Fahrenheit will be required (a) to go home and may return 72 hours after symptoms are resolved and proof of a negative test.
 - If no negative test is provided then the student / coach can return back to campus after 10 days of isolation (a) 24 hours without fever (no meds) and (b) symptoms are improving
- Any student / coach who provides the school with a positive test results will have to isolate for 10 days and may return back to campus (a) 24 hours without fever (no meds) and (b) symptoms are improving
- Any student / coach who is identified as a close contact to a positive test results will have to be quarantined for 14 days.

Please note that this plan is fluid and guidelines and recommendations will be modified as CIF, county, state, and federal health and safety guidelines change. Those health and safety regulations must be adhered to. If you find a conflict between the guidance, please consult your school's Athletic Director in resolving it. If, after successful implementation of Phase 1, there is no evidence of a rebound or

increase in COVID-19 cases or symptoms, our programs may be permitted to proceed to Phase 2 in accordance with federal, state, county, district, and CIF guidelines. Parents / students / coaches will be directed to the MHHS/SMHS website where a Centers for Disease Control and Prevention (CDC) information sheet about COVID-19 signs/ symptoms will be posted.

We appreciate all your patience and understanding as we continue to navigate health and safety guidelines, school guidelines and safe facility use. We look forward to seeing all of our students back on campus, doing what they love.

Sincerely,

Cliff Mitchell, Principal MHHS
DJ Zapata, Athletic Director MHHS

Adam Dawson, Principal SMHS
Jeff Meyer, Athletic Director SMHS

Plan de regreso a los entrenamientos de acondicionamiento físico y deportivo

Saludos padres de familia de SMUSD,

22 de Septiembre 2020

SMUSD anuncia el regreso a los entrenamientos de acondicionamiento físico y deportivo en persona, para las dos escuelas, Mission Hills High School y San Marcos High School, que comenzarán el **lunes, 28 de Septiembre**.

El 3 de agosto del 2020, el Departamento de Salud Pública de California publicó las reglas para los deportes y actividades extracurriculares. Mantener la salud y la seguridad de nuestros alumnos es prioridad, y siguiendo las reglas para la salud y seguridad de la Federación Interescolar de California (CIF, por sus siglas en inglés), del condado, del estado y del gobierno federal, SMUSD implementará el siguiente plan seguro "Volver a jugar", desarrollado para guiar a los entrenadores durante el regreso a los entrenamientos de acondicionamiento físico y deportivo en esta época del COVID-19. El plan refleja la mejor información científica y médica disponible en este momento.

Reglas para Volver a Jugar

Información General / Requisitos Previos a la participación:

- Se debe mantener una distancia física de al menos 6 pies entre todos los participantes.
- Es obligatorio el uso de tapabocas al llegar y salir de todas las instalaciones deportivas.
- Todas las sesiones de entrenamiento y ejercicios son voluntarias. Los estudiantes atletas no están obligados a participar.
- Todos los estudiantes necesitan traer su propia botella de agua, las botellas de agua no deben compartirse. No está permitido tener estaciones de hidratación en este momento de la fase.
- Todos los participantes deben completar la Exención de Responsabilidades de SMUSD con relación al COVID-19.
- Los individuos vulnerables no deben asistir a observar o participar en ninguno de los entrenamientos durante la fase 1.

Número limitado de personas/ Instalaciones deportivas disponibles:

- Las sesiones de entrenamientos de acondicionamiento físico y deportivo serán programadas por los entrenadores de distrito comenzando el 28 de septiembre del 2020.
- Las instalaciones del campus estarán disponibles para los entrenadores del distrito, de 2:30 pm a 9:00 pm, de lunes a viernes.
- Las horas de inicio de cada grupo serán escalonadas para cumplir con las reglas y el distanciamiento que se requiere.
- Todas las sesiones se programaran a través del director atlético de la escuela, y se seguirán los protocolos de uso de las instalaciones.
- Nos serán permitidos los visitantes a las sesiones de entrenamiento de acondicionamiento físico y deportivo. Esto incluye a los padres de familia, clubes de promotores e integrantes de la comunidad.
- Los estudiantes no tendrán acceso antes, durante o después de los entrenamientos a los casilleros del gimnasio. Los estudiantes deben llegar con la ropa apropiada para hacer ejercicio.

- Los entrenamientos se llevarán a cabo con un grupo establecido de atletas. No podrán mezclarse los grupos. Los grupos serán fijos todos los días.
- Los entrenadores están limitados a trabajar únicamente con un grupo de 14 atletas.

Aparatos deportivos / Higiene personal:

- Esta fase inicial incluirá únicamente instrucción y ejercicios de entrenamiento y acondicionamiento físico y deportivo.
- No se utilizarán accesorios deportivos como bolas, maniquies para derribar, trineos, etc.
- No se permite compartir accesorios deportivos (toallas, ropa, zapatos, o cualquier accesorio deportivo) entre los estudiantes.
- Los estudiantes deberán usar ropa deportiva adecuada (no pueden compartir la ropa), la ropa y las toallas se deben lavar después de cada entrenamiento.
- Todos los aparatos del gimnasio (pesas, bancas, etc.) se deberán limpiar con productos de limpieza registrados por la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA, por sus siglas en inglés) después de cada uso, para evitar cualquier periodo de contaminación (antes que una persona diferente vaya a utilizar los aparatos) siguiendo los protocolos de limpieza de SMUSD.
- El entrenador supervisará el uso de los aparatos durante la sesión y se encargará de limpiarlos después del entrenamiento.
- Los estudiantes deberán traer su propio gel desinfectante, limpiarse las manos antes y después de los entrenamientos. Igualmente después del uso de cualquier aparato deportivo. Y deben abstenerse de ciertas actividades como apretones de mano, chocar los cinco, abrazos, chocar los puños y utilizar cualquier aparato deportivo que no les corresponda.

Detección / Síntomas:

- Todos los entrenadores y los estudiantes diariamente deben asegurarse de no presentar signos o síntomas del COVID-19 antes de los entrenamientos. Los exámenes incluirán un control de bienestar por parte del entrenador. Si el entrenador o el estudiante responde Sí a cualquiera de las preguntas del cuestionario del COVID-19 de los empleados o si su temperatura es $>100.00^{\circ}\text{F}$, por favor (a) No asista al entrenamiento y (b) Avísele a su entrenador que no vendrá al entrenamiento.
- Todos los días se les tomará la temperatura con un termómetro infrarrojo de no contacto, antes de entrar a las instalaciones de MHHS o SMHS. Cualquier persona que tenga la temperatura $>100.0^{\circ}$ Fahrenheit se le pedirá que espere en un área designada, y se le tomará la temperatura nuevamente.
- Si el estudiante o el entrenador tiene la temperatura $>100.0^{\circ}$ Fahrenheit en la segunda toma, o si presenta alguno de los síntomas de COVID-19, será enviado inmediatamente a casa para que se aisle. Se informará a los padres del estudiante y se les pedirá que observen si se presenta algún otro síntoma relacionado al COVID-19. Se recomienda que vayan a ver a un médico si los signos o síntomas empeoran.
- Cualquier estudiante o entrenador que sea enviado a casa a raíz de responder Sí a alguna de las preguntas del cuestionario del COVID-19 de los empleados o si su temperatura es $>100.00^{\circ}\text{F}$, se requiere (a) Quedarse en casa, podrá volver 72 horas después que se compruebe que los síntomas han desaparecido y con la prueba negativa de COVID-19.
 - Si no presenta una prueba negativa de COVID-19, el estudiante o el entrenador podrá volver al campus después de 10 días de aislamiento (a) 24 horas sin fiebre (sin medicamentos) y (b) los síntomas han mejorado.

- Cualquier estudiante o entrenador que presente la prueba positiva de COVID-19, deberá aislarse por 10 días. Podrá volver al campus si (a) lleva 24 horas sin fiebre (sin medicamentos) y (b) los síntomas han mejorado.
- Cualquier estudiante o entrenador que sea identificado cómo un contacto cercano a una persona que obtuvo una prueba de COVID-19 positiva, deberá quedarse en cuarentena por 14 días.

Por favor tenga en cuenta que este plan es fluido y las pautas y recomendaciones serán modificadas a medida que cambien las reglas y recomendaciones de CIF, del condado, del estado y del gobierno federal. Esas reglas de salud y seguridad deben ser cumplidas. Si tiene algún conflicto con las reglas, por favor consulte con el director de deportes de su escuela para resolverlo. Si después de una implementación exitosa de la fase 1, no hay evidencias de un rebrote o un aumento en los casos de COVID-19, nuestro programa podría pasar a la fase 2 de acuerdo a las reglas federales, estatales, del condado, del distrito y de CIF. En las páginas web de de MHHS y SMHS se publicará para los padres de familia, los estudiantes y los entrenadores la información del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) acerca de los signos y síntomas del COVID-19.

Agradecemos su paciencia y entendimiento mientras continuamos navegando por las nuevas reglas de seguridad y salud, las reglas escolares y el uso seguro de las instalaciones. Esperamos ver pronto a nuestros estudiantes de vuelta en el campus, haciendo lo que más les gusta.

Atentamente,

Cliff Mitchell, Director MHHS
DJ Zapata, Director de deportes MHHS

Adam Dawson, Director SMHS
Jeff Meyer, Director de deportes SMHS