

Distrito Escolar del Condado de Lincoln  
Instalaciones atléticas al aire libre Reapertura de ejercicios de acondicionamiento y  
entrenamientos  
Temporada 1: Etapa 1

***Creemos que el atletismo y las actividades en el Distrito Escolar del Condado de Lincoln se enfocan en alentar a todos los programas a crear una cultura y comunidad positivas al desarrollar el carácter, el espíritu deportivo, la ética de trabajo y el orgullo de todos los participantes.***

El Distrito Escolar del Condado de Lincoln reabrirá sus campos deportivos de la escuela High/preparatoria para los entrenamientos de fuerza y acondicionamiento a partir del 12 de octubre para todos los estudiantes que ingresan a los grados 9-12 bajo las siguientes reglas:

1. Los estudiantes-atletas no deben estar en grupos de más de 20. Dos entrenadores deben estar presentes durante un entrenamiento. Se deben seguir todas las reglas de planos (6 pies) sobre el espacio entre todos. Al comenzar el entrenamiento, los estudiantes usarán un desinfectante de manos proporcionado por LCSD. La entrada y salida hacia y desde el campo se realizará a través de diferentes puertas.
2. El único equipo deportivo que se permitirá se entregará a cada estudiante individual y no se compartirá. Si un estudiante olvida su equipo deportivo asignado y provisto, se quedará sin equipo deportivo ese día.
3. Todos los atletas y entrenadores deben **mantener una distancia social de 6 pies en todo momento**. No debe haber amontonamientos, gritos o celebraciones físicas de equipo / grupo. Todos los entrenadores y estudiantes usarán una cubrecocas.
4. Todos los atletas deben pasar un reviso visual en el sitio y tener la confirmación de Remind o una nota fechada y firmada de un padre / tutor cada día que responda a las preguntas de evaluación diaria para participar.
5. Los estudiantes asignados a un grupo no pueden mezclarse con otros grupos durante el tiempo de dos semanas. Una vez que un estudiante atleta es asignado a un espacio, ese es su espacio con esos mismos estudiantes atletas durante el período de entrenamiento de dos semanas. Para que esto funcione,

se recomienda que los entrenadores trabajen juntos para desarrollar programas de ejercicios específicos del área para adaptarse a los horarios de los estudiantes y ayudar a todos los estudiantes y no solo a los estudiantes dentro de un programa en particular.

6. Los entrenamientos no superarán **los 40 minutos por grupo**. Se deben mantener al menos 20 minutos entre los grupos de ejercicios para asegurarse de que los estudiantes puedan subirse a su automóvil e irse a casa antes de que llegue el siguiente grupo.
7. Debido a las limitaciones de reunión, los padres no pueden estar en el campo, en el estadio o en la pista. Los padres deben esperar en sus autos a que termine su estudiante-atleta o regresar a recogerlos.
8. Los baños, los vestuarios y el edificio no estarán abiertos durante el acondicionamiento y el entrenamineto al aire libre. Los estudiantes no deben encontrar su propia ubicación para ir al baño. Si los estudiantes-atletas necesitan usar el baño, deberán terminar su entrenamiento e irse a casa para usar el baño. Si los miembros del personal necesitan usar el baño, pueden usar el baño disponible para el personal en el edificio, pero no pueden dejar a los estudiantes desatendidos.
9. Solo las instalaciones de LCSD se utilizarán para este período inicial de entrenamiento de dos semanas. Los campos estarán bloqueados cuando no estén en uso para entrenamientos y acondicionamiento. (Si un equipo necesita estar fuera del sitio para un ejercicio físico y acondicionamiento, cross country, la ruta debe ser aprobada previamente por el director deportivo).
10. No se deben utilizar silbatos. Solo se usarán alarmas / ruidos artificiales para llamar la atención de los estudiantes-atletas.
11. Se requiere que los padres / tutores reconozcan estas reglas, a través de los formularios de Google, para que todos los estudiantes atletas puedan participar. Todos los trámites de participación atlética de LCSD / OSAA deben completarse para que los entrenadores y estudiantes-atletas participen en la Temporada 1 y / o cualquier temporada posterior.
12. No Se permitirán otros entrenamientos fuera del sitio patrocinados y dirigidos por entrenadores o desarrollados por LCSD. Todos los entrenamientos deben

realizarse en el campus siguiendo estas pautas (con la excepción de campo a través). Se permiten entrenamientos en casa.

13. Los estudiantes atletas deberán traer sus propias botellas de agua. Las botellas no se rellenarán y no se proporcionará agua. Los estudiantes sin agua no podrán participar en el entrenamiento diario.

14. Los administradores programarán, supervisarán y apoyarán activamente la implementación de estas expectativas y estarán presentes.

15. A medida que cambien las fases del condado y las reglas de CDC / OHA / ODE / OSAA / PACE, LCSD continuará evaluando la apertura de instalaciones para los entrenamientos de la Temporada 1.

### **VALORES FUNDAMENTALES**

<b>Desarrollo de personaje</b>	<b>Comportamiento deportivo</b>	<b>Ética de trabajo</b>	<b>Orgullo</b>	<b>Participación de la comunidad</b>
--------------------------------	---------------------------------	-------------------------	----------------	--------------------------------------