



Preparing every student to thrive in a global society.

Tên: _____

Số thẻ học sinh ID# _____

Với lệnh mới từ Sở Y tế Công cộng Quận Hạt Santa Clara, chúng tôi đã sẵn sàng một lần nữa, từ từ mở lại chương trình thể thao của mình. Bản ghi chú này chỉ áp dụng cho ESUHSD và không áp dụng cho các nhóm bên ngoài. Những hướng dẫn này được kết hợp với Blossom Valley Athletic League và Liên đoàn Học viện Nội khoa California (CIF), giám sát tất cả các môn thể thao ở California. Để một môn thể thao có thể bắt đầu, Quận Hạt Santa Clara PHẢI cho phép và chuyển sang TIER có màu được chỉ định của môn thể thao đó. (Xem các cấp bên dưới)

1. Sau khi đạt đến bậc màu VÀ “ngày bắt đầu luyện tập đầu tiên” của môn thể thao đó, thời hạn luyện tập hai tuần của môn thể thao đó sẽ được bắt đầu.
2. Cuộc thi có thể bắt đầu sau khi thời hạn luyện tập hai tuần kết thúc.
3. TẤT CẢ các luyện tập và thi đấu PHẢI tuân theo các nguyên tắc như được trình bày bởi CIF và NFHS.
4. Tập thể lực, tập luyện kỹ năng và hướng dẫn có thể được tiến hành ngoài trời, với giãn cách là 6 feet, và trong các nhóm cố định vẫn được giữ, bất kể tình trạng của TIER trong quận hạt. Các hoạt động này có thể được tiến hành trong nhà và cần phù hợp với Năng lực được Hướng dẫn của Trung tâm Thể dục & Thể dục.

Các hướng dẫn sau đây phải được tuân thủ nghiêm ngặt. Mọi vi phạm sẽ dẫn đến bắt buộc kết thúc tập và có thể bị xử lý kỷ luật.

Nguyên tắc: Những hướng dẫn này được thiết kế để đưa các vận động viên của chúng tôi trở lại phòng tập một cách an toàn và lành mạnh.

- Nhóm cố định được định nghĩa là một nhóm duy nhất (nghĩa là Varsity là một nhóm, J.V. được coi là một nhóm riêng biệt).
- Nếu học sinh bỏ lỡ một buổi tập với một nhóm cố định, họ sẽ không được phép tham gia một nhóm tập khác.
- Nếu ai đó được chẩn đoán mắc COVID-19 trong nhóm cố định, nhóm đó sẽ bị tạm ngừng và tất cả các thành viên sẽ bị cách ly 10 ngày. Các quy tắc FERPA được áp dụng. Nếu ai đó được chẩn đoán, huấn luyện viên không thể thảo luận đi đâu này với các học sinh hoặc gia đình.
- Huấn luyện viên luôn phải đeo khẩu trang.
- Nguyên tắc CIF nêu rõ rằng đối với các môn thể thao như cầu lông, bóng chày, bóng rổ, cheer, khúc côn cầu, bóng đá, gôn, lacrosse, bóng đá, softball, quần vợt, bóng chày và đấu vật, người tham gia phải đeo khăn che mặt khi tham gia tập luyện, ngay cả lúc tập hết sức cho phép, cả trong nhà và ngoài trời (trừ khi việc che mặt có thể trở thành mối nguy hiểm), và phải đeo khăn che mặt khi không tham gia hoạt động (ví dụ: ngồi ở bên).
- Trong số các môn thể thao được miễn theo yêu cầu là chạy việt dã, đi trên kính, bơi lội và bóng nước.
- Các bài tập ngoài mùa có thể bao gồm phát triển kỹ năng và / hoặc conditioning. Trong mọi trường hợp không thể có tiếp xúc cơ thể (không five on five drills, scrimmages, v.v.). Đây là những bài tập riêng lẻ.
- Huấn luyện viên phải vệ sinh tất cả các thiết bị sau khi mỗi nhóm tập hoàn thành bài tập của họ (Cho phép dùng chung thiết bị) ([Disinfectant](#)).

East Side Union High School District Board of Trustees

Van T. Le, President

J. Manuel Herrera Vice President

Lorena Chavez, Clerk

Pattie Cortese, Member

Bryan Do, Member

Chris D. Funk, Superintendent

- Người chơi nên sử dụng nước rửa tay trước, trong và sau khi tập luyện / thi đấu.
- Tham gia Season 1 hoặc Season 2 là tự nguyện. Phụ huynh phải đăng ký tham gia.
- Học sinh sẽ được kiểm tra sức khỏe khi đến tham gia chương trình. Kiểm tra nhiệt độ phải được thực hiện ở nhà. Phụ huynh sẽ ký vào đơn cho phép tham gia.
- Tất cả các thực hành vệ sinh yêu cầu sẽ được tuân thủ ([Hygiene](#)).
- Mỗi môn thể thao phải tuân theo các nguyên tắc như đã nêu cho mỗi môn thể thao bởi CIF.
- Tại thời điểm này, phòng tập tạ vẫn đóng và sẽ không được mở cho đến khi chúng ta ở Bắc Cam.
- Tối đa hai (2) người bơi có thể bơi trong một làn đường.
- Các vận động viên tham gia môn bóng đá và bóng nước phải làm bài kiểm tra COVID-19 hàng tuần do học khu cung cấp để được tham gia thi đấu hàng tuần.
- Cheer cũng có thể bắt đầu tuân theo tất cả các hướng dẫn sức khỏe cộng đồng được nêu rõ ở trên.

SEASON 1

NGÀY BẮT ĐẦU TẬP LUYỆN: 22 tháng 2, 2021

NGÀY THI ĐẤU ĐẦU TIÊN: 8 tháng 3, 2021

| MÔN THỂ THAO | TIER (BẬC) | THI ĐẤU KẾT THÚC | NGÀY HỦY THI ĐẤU |
|---------------------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------------|
| Cross Country (Chạy đi ền kinh) | TÍM | 17 tháng 4,2021 | 26 tháng 3,2021 |
| Field Hockey (Khúc côn cầu) | ĐỎ | 17 tháng 4,2021 | 26 tháng 3,2021 |
| Football | CAM | 17 tháng 4,2021 | 26 tháng 3,2021 |
| Volleyball – Girls (Bóng chuyền - Nữ) | CAM | 17 tháng 4,2021 | 26 tháng 3,2021 |
| Water Polo | CAM | 17 tháng 4,2021 | 26 tháng 3,2021 |

SEASON 2

NGÀY BẮT ĐẦU TẬP LUYỆN: 22 tháng 3, 2021

NGÀY THI ĐẤU ĐẦU TIÊN: 5 tháng 4, 2021

| MÔN THỂ THAO | TIER (BẬC) | LEAGUE CUỐI CÙNG NGÀY ĐẤU | THI ĐẤU KẾT THÚC (Nếu không có ccf playoffs) | NGÀY HỦY THI ĐẤU |
|---------------------|-------------------|----------------------------------|---|-------------------------|
| Cầu lông | CAM | 15 tháng 5,2021 | 5/28/2021 | 5/10/2021 |
| Bóng chày | ĐỎ | 28 tháng 5,2021 | 5/28/2021 | 5/10/2021 |
| Bóng rổ | VÀNG | 28 tháng 5,2021 | 28 tháng 5,2021 | 10 tháng 5,2021 |
| CSC Cheer | VÀNG | 15 tháng 5,2021 | 28 tháng 5,2021 | 10 tháng 5,2021 |

February 26, 2021

| | | | | |
|-------------------|-----|-----------------|-----------------|-----------------|
| Golf – Nam | TÍM | 27 tháng 5,2021 | 28 tháng 5,2021 | 10 tháng 5,2021 |
| Golf – Nữ | TÍM | 28 tháng 5,2021 | 28 tháng 5,2021 | 10 tháng 5,2021 |
| Lacrosse – Nữ | ĐỎ | 28 tháng 5,2021 | 28 tháng 5,2021 | 10 tháng 5,2021 |
| Bóng đá | CAM | 19 tháng 5,2021 | 28 tháng 5,2021 | 10 tháng 5,2021 |
| Softball | ĐỎ | 28 tháng 5,2021 | 28 tháng 5,2021 | 10 tháng 5,2021 |
| Bơi lội | TÍM | 22 tháng 5,2021 | 28 tháng 5,2021 | 10 tháng 5,2021 |
| Điền Kinh | TÍM | 28 tháng 5,2021 | 28 tháng 5,2021 | 10 tháng 5,2021 |
| Tennis – Nam | TÍM | 14 tháng 5,2021 | 28 tháng 5,2021 | 10 tháng 5,2021 |
| Tennis – Nữ | TÍM | 14 tháng 5,2021 | 28 tháng 5,2021 | 10 tháng 5,2021 |
| Bóng chuyền – Nam | CAM | 28 tháng 5,2021 | 28 tháng 5,2021 | 10 tháng 5,2021 |

Theo sự hiểu biết của quý vị:

| | |
|---------------|--|
| Có hoặc không | |
| | Bạn có tiếp xúc gần (trong vòng 6 feet) với bất kỳ ai mắc bệnh COVID-19 đã được xác nhận hoặc bất kỳ bệnh truyền nhiễm nào khác trong 14 ngày qua không? |
| | Bạn đã gặp phải các triệu chứng COVID-19 trong vòng 14 ngày qua (chẳng hạn như ho dai dẳng, sốt trên 104 độ, ớn lạnh, đau họng, khó thở, tiêu chảy, mất khứu giác hoặc vị giác, đau cơ)? |

Tôi xác nhận các nguyên tắc phải tuân theo để cho phép học sinh hoặc học sinh trong đội Cheer của tôi tham gia vào mùa giải mùa xuân năm 2021.

Tên Phụ Huynh/Người giám hộ: _____

Chữ ký phụ huynh/ Người giám hộ: _____ Ngày: _____