

MUSD Athletics

Who's Ready for Some _____ (add sport)

We received great news from our district today. Beginning _____, (add date) we get to be back as a (Coyote/Stallion/Toro _____ (add sport) Family. Our athletes have endured a lot of uncertainty the last couple of months with school, sports, and life in general. Our hope is that this news offers some relief and excitement. I know it does for us. _____ (add date) starts our Road to Valley/CMAC.

Your child's safety and well-being is our coaching staff's #1, priority. Our district has provided us with strict return procedures and training protocols. As a staff, we understand that for many of our athletes this will be their first time participating in a serious training environment. The following weeks will not look like your typical _____ (add sport) practice; they will be designed to get us ready to move into the next phase where we will be allowed to conduct our traditional training practices. We understand there may be some apprehension, which is completely understandable. Below is a list that may help answer some questions.

- A Return to Play Waiver Form (located on our district and school athletic website) must be signed by a parent/guardian prior to return to activity.
- Athletes will be assigned to groups of 10 and they will remain in that group throughout the training season until we move into the next phase. Phases will be reassessed weekly.
- Athletes will be given a specific time to arrive for training. New groups will be arriving every 10-15 minutes; we ask that you arrive and depart on time.
- Athletes will check in with the coach prior to training to verify that the athlete does not have any symptoms. An attendance log will be maintained in the athletic office for 14 days.
- Athletes are to provide their own water bottle and water to hydrate during training. Please ensure that you bring plenty of water.
- Athletes are to wear a facemask to and from the check-in area. Once physical activity begins, a facemask is not required since heavy breathing would be restricted.
- Athletes will need to come dressed for the workout. Locker rooms will not be open.
- The restrooms will be available for use, one athlete at a time. Athletes will be required to check in with the coach when they leave to and return from the restroom.
- Training sessions will consist of no more than 90 minutes. (see examples below)
 - Pod 1 (10 athletes) work out time 9:00-10:30
 - Pod 2 (10 students) work out time 9:15-10:45
 - Pod 3 (10 students) work out time 9:30-11:00

MUSD Deportes

Quien Está Listo Para _____ (add sport)

Hoy recibimos buenas noticias de nuestro distrito. Comenzando _____, (add date) nosotros volvemos como (Coyote/Stallion/Toro _____) (add sport) familia. Nuestros Atletas han sufrido mucha incertidumbre los últimos meses con escuela, deportes y vida en general. Nuestra esperanza es que esta noticia ofrezca un poco de alivio y emoción. Sé que lo hace por nosotros. _____ (add date) comienza nuestro camino a los campeonatos de Valle/CMAC.

La seguridad y bienestar de su hijo/hija es la prioridad #1 de nuestro personal de entrenamiento. Nuestro distrito nos ha proporcionado estrictos procedimientos de devolución y protocolos de capacitación. Como personal, entendemos que para muchos de nuestros atletas esto será su primera vez que participan en un entorno de entrenamiento serio. Las siguientes semanas no se verán como su práctica típica de _____. (add sport) Estarán diseñadas para prepararnos para pasar a la siguiente fase donde se nos permitiría llevar a cabo nuestras prácticas tradicionales de entrenamiento. Entendemos que puede haber algo de aprehensión, lo cual es completamente comprensible. A continuación, se muestra una lista que puede ayudar a responder algunas preguntas.

- Un formulario de exención de regreso a jugar (ubicado en el sitio web de nuestro distrito y escuela) debe ser firmado por un padre/tutor antes de regresar a la actividad.
- Los atletas serán asignados a grupos de 10 personas y permanecerán en ese grupo durante toda la temporada de entrenamiento hasta que pasemos a la siguiente fase. Las fases serán reevaluadas semanalmente.
- Los atletas tendrán un tiempo específico para llegar a el entrenamiento. Nuevos grupos llegaran cada 10-15 minutos; le pedimos que llegue y salga a tiempo.
- Los atletas se registrarán con el entrenador antes del entrenamiento para verificar que el atleta no tiene ningún síntoma. Se mantendrá un registro de asistencia en la oficina de atletismo durante 14 días.
- Los atletas deben proporcionar su propia botella de agua durante el entrenamiento para hidratarse durante el entrenamiento. Por favor, asegúrese de traer suficiente agua.
- Los atletas deben usar una mascarilla hacia y desde el área de registración. Cuando comienza la actividad física, no se requiere una máscara facial ya que la respiración pesada estaría restringida.
- Los atletas tendrán que venir vestidos para el entrenamiento. Los vestuarios no estarán abiertos.
- Los baños estarán disponibles para su uso, un atleta a la vez. Los atletas deberían registrarse con el entrenador cuando salgan y regresen del baño.
- La sesión de entrenamiento consistirá en no más de 90 minutos. (ejemplos a continuación)
 - Grupo 1 (10 atletas) tiempo de entrenar 9:00-10:30
 - Grupo 1 (10 atletas) tiempo de entrenar 9:15-10:45
 - Grupo 1 (10 atletas) tiempo de entrenar 9:30-11:00