



Cal South Regreso a Juego, Fases y Responsabilidades

Resumen:

1. Este resumen de las fases proporciona una estructura para un enfoque gradual al **Regreso a Juego** (RTP, por sus siglas en inglés) durante este tiempo sin precedentes de la pandemia del COVID-19. Se incluye dentro y entre las fases los pasos específicos que se deben considerar e implementar.
2. Varios condados dentro de los Distritos de Cal South aprobarán las Fases independientemente. Las Ligas de Cal South, sus clubes y organizaciones por lo tanto operarán bajo las normas basadas en la ubicación de sus actividades.
 - 2.1. Todas las fases deberán ser basadas y en acuerdo con las normas de las autoridades estatales, del condado y locales.
3. Se sugiere una cantidad mínima de tiempo dentro de cada fase. Este tiempo brinda la oportunidad de garantizar la salud de cada individuo y la seguridad necesaria para cada fase. Los clubes deben considerar cuidadosamente las condiciones necesarias para avanzar a la siguiente fase y estar preparados, si es necesario, para permanecer en la fase actual por más tiempo que el cronograma indicado o volver a una fase anterior para garantizar la seguridad de todos los participantes. No continúe con la siguiente fase si no cumple con las políticas de distanciamiento social de su región.
4. Como recordatorio, **volver a jugar es una elección personal**. Los participantes deben sentirse cómodos para determinar si les gustaría reanudar las actividades en un entorno de grupo pequeño. Recomendamos que todos los participantes (entrenadores, padres, jugadores, administradores, etc.) se comuniquen con su club o entrenadores para comprender mejor las políticas de seguridad vigentes y trabajar juntos para protegerse contra la propagación de COVID-19.
5. Al desarrollar estas reglamentos, Cal South coordinó en orden de jurisdicción las siguientes organizaciones e instituciones:
 - 5.1. Guía y reglamentos del Centro de Control y Prevención de Infecciones (CDC, por sus siglas en inglés)
 - 5.2. Guía y reglamentos del Departamento de Salud Pública de California de COVID-19 (CDPH, por sus siglas en inglés)
 - 5.3. Poliza "Play On" de la Federación de Fútbol de Estados Unidos (USSF, por sus siglas en inglés)
 - 5.4. Guía y reglamentos del Regreso a la Actividad de United States Youth Soccer (USYS, por sus siglas en inglés)
6. Viajar a otros estados:
 - 6.1. Los equipos, clubes y organizaciones con sede en otros estados de California estarán operando bajo diferentes regulaciones estatales y locales. Los equipos de Cal South pueden viajar a otros estados siempre que denuncien a los requisitos de Cal South para viajar y las respectivas regulaciones estatales / locales.

Fase de Mantenerse en Casa:

Fase: 0

1. Durante esta fase, ya que no hay capacidad para organizar eventos de entrenamiento o competencia en persona, las comunicaciones virtuales se recomiendan como una opción para mantenerse en contacto con entrenadores, jugadores, padres u otros.
2. Entrenamientos ocurren virtualmente.
3. Entrenamiento individual o grupal usando tecnología de conferencia.
4. Los jugadores practican en casa usando su propio equipo.

Cal South- Fases de Regreso al Juego:

Fase 1: Campamentos de Futbol (Entrenamiento y actividades con limitades individuales)

Artículo	Información
Duración recomendada	Un minimo de dos semanas basandose a los reglamentos de distanciamiento social del estado y/o locales.
Características principales	<ol style="list-style-type: none"> Las regulaciones estatales y/o locales de "Mantenerse en Casa" se levantan para los deportes juveniles con condiciones. Cal South levanta la suspensión permitiendo que se reanuden los entrenamientos basandose en los reglamentos de distanciamiento social estatales y/o locales. Si un padre / tutor no se siente cómodo haciendo que su hijo/a regrese al juego, las ligas / clubes deben apoyar que el jugador elija <u>NO regresar al juego.</u> Las ligas/clubes tienen todos los protocolos de prevención y respuesta COVID-19 en su lugar. La información del Protocolo de Prevención y Respuesta de COVID-19 se ha distribuido a todos los involucrados y los recibos de reconocimiento han sido recibidos por las ligas/clubes. Durante la Fase 1, es importante considerar las estrategias de riesgo de lesiones a medida que la resistencia, la fuerza y las habilidades futbolísticas vuelven a enfocarse. Los grupos de entrenamiento deben cumplir con el número máximo de jugadores permitido en un "Grupo de Entrenamiento" basado en los reglamentos de distancia social estatales y / o locales. Todos los ejercicios y actividades de práctica deben enfocarse en el entrenamiento individual de aptitud física y habilidades para el Grupo de Entrenamiento autorizado en un ambiente socialmente distante. Los ejercicios dentro de un Grupo de Entrenamiento pueden incluir pases, siempre que la pelota no sea tocada por el jugador que no sea por sus pies y los jugadores mantengan el distanciamiento social según lo regulado por las autoridades estatales y / o locales. Los participantes dentro de un Grupo de entrenamiento no pueden llegar a las instalaciones (área de capacitación) hasta que el Grupo de entrenamiento anterior haya partido por completo. Limite el número de participantes en la instalación (área de entrenamiento) de modo que el distanciamiento social siempre permita a los participantes y empleados mantener un mínimo de seis (6) pies de distancia entre ellos. Los Administradores y Entrenadores de la Liga / Club siempre deben usar máscaras durante el entrenamiento a menos que participen activamente en el Ejercicio de Entrenamiento y / o entrenamiento y / o dentro de las restricciones de distancia de seis (6) pies. Los padres idealmente deberían dejar a los niños y recogerlos de la práctica si corresponde. <ol style="list-style-type: none"> Si los padres optan por quedarse y observar la práctica, pueden hacerlo desde áreas designadas previamente, usar máscaras, mientras mantienen un distanciamiento adecuado de los atletas y otros padres. Proporcione una separación mínima entre los Grupos de entrenamiento de al menos seis (6) pies.
No Permitido	<ol style="list-style-type: none"> Los jugadores no pueden compartir equipo de jugar. Los jugadores no pueden compartir baberos / pinnies de práctica. No habrá padres en el campo de entrenamiento.

Fase 1: Campamentos de Futbol (Entrenamiento y actividades con limitades individuales)

Artículo	Información
	<ol style="list-style-type: none"> 4. No habrá partidos amistosos entre jugadores. 5. No hay competencia o torneos entre equipos. 6. No se permite el contacto físico como: abrazos, chocar los cinco, etc. 7. No habrá actividades que puedan crear oportunidades para que un individuo entre en contacto con el equipo de otro. Esto incluiría cabeceos, saques de banda, etc. 8. No compartir pertenencias entre jugadores, como botellas de agua, teléfonos celulares, botines, calcetines, espinilleras, etc. 9. No se le permite a los jugadores escupir a otros jugadores.
Requerimientos de cumplimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Las ligas/clubes deben entrenar a todos los administradores, entrenadores (ya sean empleados o contratistas) sobre la limpieza y desinfección apropiada, higiene de manos y etiqueta respiratoria, según las sugerencias de la CDC y los requisitos de CDPH. 2. Las ligas/clubes deben distribuir la información del Protocolo de Cal South de la Prevención y Respuesta a COVID-19 y recibir un recibo de conocimiento y aceptación de parte de los administradores del club, entrenadores (ya sean empleados o contratistas) voluntarios, padres/ guardianes y jugadores mayores de 19 años. 3. Las ligas/clubes requerirán la Exención de COVID-19 de Cal South firmada y completada de sus administradores, entrenadores (ya sean empleados o contratistas), y voluntarios, y padres/guardianes y jugadores mayores de diecinueve (19) años. 4. La liga/clubes deben designar administradores responsables de monitorear y rastrear el cumplimiento del protocolo COVID-19 de Prevención y Respuesta documentado en cada instalación. 5. Los administradores de la liga/club crearán señales claras de entrada y salida de las instalaciones o el campo, de modo que los grupos de entrenamiento no entren en contacto con otros grupos en el campo al entrar o salir de las instalaciones. 6. Los participantes involucrados en el entrenamiento (funcionarios de equipos, administradores, entrenadores y jugadores) deberán conducir un chequeo diario de la temperatura por una posible fiebre menor (>100.4°F) en su casa antes de entrenar. <ol style="list-style-type: none"> 6.1. Si tiene una fiebre, NO VAYA AL ENTRENAMIENTO 6.2. Si no hay termómetros, conduzca un cuestionario diario de salud que vaya en línea con las sugerencias de la CDC y/o CDPH, "Coronavirus Self-Checker". 6.3. No vaya a las instalaciones de entrenamiento o canchas con cualquier síntoma de COVID-19, como es descrito por la CDC y/o CDPH. <ol style="list-style-type: none"> 6.3.1. Comunique remotamente su estado de salud a sus entrenadores, instructores, administradores de equipo o personal medico dentro de 24 horas de su sesión de entrenamiento. 6.3.2. Padres (y no el jugador menor de edad) deberá comunicarse con el administrador o entrenadores de la liga/club, en acuerdo con la póliza y sugerencia de Safe Soccer Framework y el Centro de EE. UU. de SafeSport. 6.3.3. Hable con un doctor y siga las sugerencias de la CDC y/o CDPH COVID-19 sobre la autocuarentena. 7. Para las personas que han dado positivo por COVID-19, se debe proporcionar a la liga/club la confirmación por escrito del estado negativo de COVID-19 y la autorización de su medico para poder volver a participar plenamente en el deporte y la actividad.

Fase 1: Campamentos de Futbol (Entrenamiento y actividades con limitades individuales)

Artículo	Información
	<p>8. Para fines de seguimiento de contactos, las ligas/clubes debe mantener una lista de todos los usuarios de las instalaciones (área de entrenamiento), participantes en los entrenamientos y asistentes, etc. Para fines de privacidad, la lista debe almacenarse de forma segura y no compartirse públicamente. En el caso de que alguien que participe en sus actividades se enferme, consulte esta lista para "seguimiento o localización" para determinar quién en su club puede haber estado directamente expuesto a una enfermedad y aconsejarlo en consecuencia. Incluya los siguientes elementos en su lista de seguimiento de contactos. Para menores, use la información de contacto de los padres.</p> <p>8.1. Recopile la siguiente información del participante afectado</p> <ul style="list-style-type: none">8.1.1. Fecha8.1.2. Sitio/campo8.1.3. Nombre8.1.4. Equipo8.1.5. Número de teléfono8.1.6. Correo electrónico8.1.7. Información específica de la sesión de entrenamiento (horario, cancha, entrenador) <p>8.2. Siga la guía de notificación establecida por la CDC y/o CDPH para el COVID-19</p> <p>8.3. Notifique a aquellos que han estado en contacto cercano con el participante afectado</p>

Fase 2: Partidos amistosos limitados, basándose en números específicos	
Artículo	Información
Duración recomendada	Un mínimo de dos semanas basándose en las guías estatales y/o locales de distanciamiento social.
Características principales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Todas las características principales de la Fase 1, excepto con las siguientes modificaciones. 2. <u>Nuevas características en la Fase 2:</u> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Los ejercicios de práctica y las actividades ahora pueden incluir múltiples jugadores dentro del grupo de entrenamiento. El número de jugadores en un grupo de entrenamiento deberá seguir las regulaciones definidas por las autoridades estatales y/o locales. 2.2. Partidos amistosos entre grupos de entrenamiento dentro de la misma liga/club serán permitidos. 2.3. Compartir equipo, como balones, es permitido durante el entrenamiento regular, como cabeceos y saques lateral son permitidos.
No permitido	<ol style="list-style-type: none"> 1. Padres no pueden estar en la cancha de entrenamiento. 2. Jugadores no pueden compartir chalecos de practica/pinnies. 3. No se permiten partidos amistosos, competencias, torneos entre equipos de diferentes ligas/clubes. 4. No se permite el contacto físico como: abrazos, chocar los cinco, etc. 5. No compartir pertenencias entre jugadores, como botellas de agua, teléfonos celulares, botines, calcetines, espinilleras, etc. 6. No se le permite a los jugadores escupir a otros jugadores.
Requerimientos de cumplimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los mismos que en la Fase 1

Fase 3 Entrenamiento en equipo y partidos amistosos	
Artículo	Información
Duración recomendada	Un mínimo de dos semanas basándose en las guías estatales y/o locales de distanciamiento social.
Características principales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Todas las características principales de la Fase 1 y Fase 2, excepto con las siguientes modificaciones. 2. <u>Nuevas características de la Fase 3</u> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Actividades de entrenamiento se permiten basándose en las regulaciones estatales y/o locales de distanciamiento social 2.2. Partidos amistosos están permitidos entre ligas/clubes, tanto como se define por las autoridades estatales y/o locales 2.3. Compartir equipo, como balones, es permitido durante el entrenamiento regular, como cabeceos y saques lateral son permitidos.
No permitido	<ol style="list-style-type: none"> 1. Padres no pueden estar en la cancha de entrenamiento. 2. Jugadores no pueden compartir chalecos de practica/pinnies. 3. No se permiten partidos amistosos, competencias, torneos entre equipos de diferentes ligas/clubes. 4. No se permite el contacto físico como: abrazos, chocar los cinco, etc. 5. No compartir pertenencias entre jugadores, como botellas de agua, teléfonos celulares, botines, calcetines, espinilleras, etc. 6. No se le permite a los jugadores escupir a otros jugadores.
Requerimiento de cumplimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los mismos que en la Fase 1

Fase 4 Competiciones & Torneos	
Artículo	Información
Duración recomendada	Un mínimo de dos semanas basándose en las guías estatales y/o locales de distanciamiento social.
Características principales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Todas las características principales de las Fases 1, 2 y 3 excepto con las siguientes modificaciones. 2. <u>Nuevas características de la Fase 4</u> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Los equipos están permitidos a participar en partidos amistosos, competencias y torneos basándose en los reglamentos de distanciamiento social del estado y/o locales. 2.2. Actividades de entrenamiento pueden incluir a más de un equipo 2.3. Los padres son permitidos a estar en las bandas laterales en las competencias y torneos basándose en los reglamentos de distanciamiento social del estado y/o locales.
No Permitido	<ol style="list-style-type: none"> 1. Padres no pueden estar en la cancha de entrenamiento. 2. No se permite el contacto físico como: abrazos, chocar los cinco, etc. 3. No compartir pertenencias entre jugadores, como botellas de agua, teléfonos celulares, botines, calcetines, espinilleras, etc.
Requerimientos de cumplimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los mismos que en la Fase 1

Responsabilidades por entidad

Ente	Protocolo
Ligas/clubes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Si un padre o guardián no se siente cómodo con su hijo/a regresando a jugar en ninguna de estas fases, sea comprensivo del jugador optando a <u>NO REGRESAR A JUGAR.</u> 2. Las ligas/clubes deben entrenar a todos los administradores, entrenadores y voluntarios de la liga o club (ya sea empleados o contratistas), sobre la limpieza y desinfección apropiada, higiene de manos y etiqueta respiratoria, según las sugerencias de la CDC y los requisitos de CDPH. 3. Las ligas/clubes deben distribuir y colectar la información del Protocolo de Cal South de la Prevención y Respuesta a COVID-19 a todos los participantes, incluyéndose a los administradores, entrenadores (ya sean empleados o contratistas), voluntarios, padres/guardianes de menores y jugadores mayores de 19 años. 4. La liga/clubes solo permitirán la participación de aquellos que hayan completado la exención COVID-19 de Cal South, incluyéndose a los funcionarios de los equipos, administradores, entrenadores y voluntarios (ya sean empleados o contratistas). 5. Las ligas/clubes son responsables de cumplir con los requisitos sobre el COVID-19 de los Centros de Parque y Recreación y/o distritos escolares para recibir permisos de canchas. 6. La divulgación, y una copia del Protocolo del Regreso a Juego deberá ser publicada y disponible en la entrada de cada instalación usada por la liga/club para los entrenamientos. 7. Proveer el espacio adecuado para el distanciamiento social, como es descrito por los reglamentos estatales y/o locales. 8. Asegurarse que hay botes de basura apropiados para las canchas 9. Las ligas/clubes desarrollaran un plan específico para dejar y recoger a los atletas que sigue los reglamentos regionales de distanciamiento social que incluye: <ol style="list-style-type: none"> 9.1. No permitir el uso de auto compartido para participantes no relacionados de diferentes hogares, 9.2. Si es posible, designe carriles o dirección para entrar y salir para dejar y recoger a atletas en el estacionamiento de las instalaciones del entrenamiento. 10. Los administradores de la liga/club crearán señales claras de entrada y salida de las instalaciones o el campo, de modo que los grupos de entrenamiento no entren en contacto con otros grupos en el campo al entrar o salir de las instalaciones. 11. Los administradores de las ligas/club y entrenadores deberán usar mascararas, al menos que estén involucrados activamente en las actividades de entrenamiento. 12. La liga/clubes deben designar administradores responsables de monitorear y rastrear el cumplimiento del protocolo COVID-19 de Prevención y Respuesta documentado en cada instalación. 13. Los participantes en los entrenamientos (administradores, entrenadores, jugadores, etc.) deberán conducir un chequeo diario de la temperatura por una posible fiebre menor (>100.4°F) en su casa antes de entrenar <ol style="list-style-type: none"> 13.1. Si tiene una fiebre, NO VAYA AL ENTRENAMIENTO. 13.2. Si no hay termómetros, conduzca un cuestionario diario de salud que vaya en línea con las sugerencias de la CDC y/o CDPH, "Coronavirus Self-Checker".

Ente	Protocolo
	<p>13.3. No vaya a las instalaciones de entrenamiento o canchas con cualquier síntoma de COVID-19, como es descrito por la CDC y/o CDPH.</p> <p>13.3.1. Comunique remotamente su estado de salud a sus entrenadores, instructores, administradores de equipo o personal medico dentro de 24 horas de su sesión de entrenamiento.</p> <p>13.3.2. Padres (y no el jugador menor de edad) deberá comunicarse con el administrador o entrenadores de la liga/club, en acuerdo con la póliza y sugerencia de Safe Soccer Framework y el Centro de EE. UU. de SafeSport.</p> <p>13.3.3. Hable con un doctor y siga las sugerencias de la CDC y/o CDPH COVID-19 sobre la autocuarentena.</p> <p>14. Para las personas que han dado positivo por COVID-19, se debe proporcionar a la liga/club la confirmación por escrito del estado negativo de COVID-19 y la autorización de su medico para poder volver a participar plenamente en el deporte y la actividad.</p> <p>15. Para fines de seguimiento de contactos, las ligas/clubes debe mantener una lista de todos los usuarios de las instalaciones (área de entrenamiento), participantes en los entrenamientos y asistentes, etc. Para fines de privacidad, la lista debe almacenarse de forma segura y no compartirse públicamente. En el caso de que alguien que participe en sus actividades se enferme, consulte esta lista para "seguimiento o localización" para determinar quién en su club puede haber estado directamente expuesto a una enfermedad y aconsejarlo en consecuencia. Incluya los siguientes elementos en su lista de seguimiento de contactos. Para menores, use la información de contacto de los padres.</p> <p>15.1. Recopile la siguiente información del participante afectado</p> <p>15.1.1. Fecha</p> <p>15.1.2. Sitio/Cancha</p> <p>15.1.3. Nombre</p> <p>15.1.4. Equipo</p> <p>15.1.5. Número de teléfono</p> <p>15.1.6. Correo electrónico</p> <p>15.1.7. Información específica de la sesión de entrenamiento (Horario, cancha, entrenador)</p> <p>15.2. Siga la guía de notificación establecida por la CDC y/o CDPH para el COVID-19</p> <p>15.3. Notifique a aquellos que han estado en contacto cercano con el participante afectado</p>
Entrenadores	<p>1. Siga y cumpla con todos los protocolos de Regreso a Juego de Cal South, ligas/clubes y reglamentos de distanciamiento social estatales y/o locales.</p> <p>2. Preguntele a sus jugadores como se sienten.</p> <p>3. Si un padre o guardián no se siente cómodo con su hijo/a regresando a jugar en ninguna de estas fases, sea comprensivo del jugador optando a <u>NO REGRESAR A JUGAR.</u></p> <p>4. Realice una verificación diaria de temperatura de fiebre baja (>100.4°F) antes del entrenamiento.</p> <p>4.1. Si tiene fiebre, NO VAYA AL ENTRENAMIENTO.</p> <p>4.2. Si no hay termómetros, conduzca un cuestionario diario de salud que vaya en línea con las sugerencias de la CDC y/o CDPH, "Coronavirus Self-Checker".</p> <p>4.3. No vaya a las instalaciones de entrenamiento o canchas con cualquier síntoma de COVID-19, como es descrito por la CDC y/o CDPH.</p> <p>4.3.1. Comunique remotamente su estado de salud a sus administradores de liga/club o personal medico dentro de 24 horas de su sesión de entrenamiento.</p> <p>4.3.2. Hable con un doctor y siga las sugerencias de la CDC y/o CDPH COVID-19 sobre la autocuarentena.</p>

Ente	Protocolo
	<ol style="list-style-type: none"> 5. Para las personas que han dado positivo por COVID-19, se debe proporcionar a la liga/club la confirmación por escrito del estado negativo de COVID-19 y la autorización de su medico para poder volver a participar plenamente en el deporte y la actividad. 6. Si algún jugador muestra síntomas de COVID-19 como son descritas por la CDC y CDPH, mande al jugador a casa. 7. Asegurese que todos los jugadores usen su propio equipo: <ol style="list-style-type: none"> 7.1. Balón (puede ser provisto por el entrenador con tal de que sea desinfectado antes que otros lo usen) 7.2. Agua 7.3. Espinilleras 7.4. Chalecos de practica/ pinnies (puede ser provisto por el entrenador con tal de que sea desinfectado antes que otros lo usen) 8. Debe ser la única persona permitida a colocar/recoger/tocar conos, discos u otro equipo de entrenamiento. 9. Asegurese que las actividades/ejercicios les de el distanciamiento social adecuado. 10. Entrenadores de ligas/clubes deben usar mascara a todo momento, al menos que esten involucrados activamente en el entrenamiento.
Padres	<ol style="list-style-type: none"> 1. Si no se siente comodo, <u>NO REGRESE A JUGAR</u>. Es la decisión de los padres cuando sus hijos/as regresen a jugar. 2. Padres y entrenadores deben asesorar el nivel de riesgo basándose en jugadores individuales del equipo que pueden estar a mayor riesgo de enfermedad grave, como jugadores que tienen asma, diabetes, y otros problemas de salud. 3. Revise y cumpla con los protocolos de Regreso a Juego de la liga/club e informa a su hijo/a sobre los requisitos de entrenamiento en las diversas fases. 4. Realice una verificación diaria de temperatura de fiebre baja (>100.4°F) antes del entrenamiento. <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Si su hijo/a tiene fiebre, NO VAYA AL ENTRENAMIENTO. 4.2. Si no hay termómetros, conduzca un cuestionario diario de salud que vaya en línea con las sugerencias de la CDC y/o CDPH, "Coronavirus Self-Checker". 4.3. No vaya a las instalaciones de entrenamiento o canchas con cualquier síntoma de COVID-19, como es descrito por la CDC y/o CDPH. <ol style="list-style-type: none"> 4.3.1. Comunique remotamente su estado de salud a sus administradores de liga/club o personal medico dentro de 24 horas de su sesión de entrenamiento. 4.3.2. Hable con un doctor y siga las sugerencias de la CDC y/o CDPH COVID-19 sobre la autocuarentena 5. Notifique al administrador y entrenadore de la liga/club inmediatamente si usted o su hijo/a se enferman con síntomas de COVID-19 como es especificado por la CDC y/o CDPH por cualquier razón. 6. Si usted o su hijo/a han dado positivo por COVID-19, se debe proporcionar a la liga/club la confirmación por escrito del estado negativo de COVID-19 y la autorización de su medico para poder volver a participar plenamente en el deporte y la actividad. 7. Asegurese que la ropa de su hijo/a sea lavada después de cada entrenamiento. 8. Asegurese que todo equipo de entrenamiento (botines, balón, espinilleras, chalecos de entrenamiento/pinnies, etc.) sean desinfectados antes y después de cada entrenamiento. 9. Prover a su hijo/a con desinfectante individual. 10. Asegurese que su hijo/a tenga suficiente agua.
Jugadores	<ol style="list-style-type: none"> 1. Si no te sientes comodo de regresar a jugar, NO REGRESES A JUGAR

Ente	Protocolo
	<ol style="list-style-type: none"> 2. Cumple con todos los protocolos de Regreso a Juego provistos por la liga/club que cumplen con los reglamentos estatales y/o locales. 3. Lavate bien las manos antes y después de los entrenamientos. 4. Limpia y desinfecta el equipo de entrenamiento (botines, espinilleras, ropa) después de cada entrenamiento. 5. No compartas agua, comida o equipo de entrenamiento. 6. Respeta y practica el distanciamiento social. 7. Deja tu equipo de entrenamiento, como bolsas, etc, por lo menos seis pies de distancia a los demás 8. No choques de cinco, saludos de mano, nudillos o celebraciones en grupo. 9. No escupir a otros participantes. 10. Si tienes la edad suficiente, hazte un chequeo diario de tu temperatura por una fiebre leve (>100.4°F) antes de cada entrenamiento. <ol style="list-style-type: none"> 10.1. If you have a fever, DO NOT GO TO Training. Si tienes fiebre, NO VAYAS AL ENTRENAMIENTO. 10.2. Si no hay termómetros, conduce un cuestionario diario de salud que vaya en línea con las sugerencias de la CDC y/o CDPH, "Coronavirus Self-Checker" 10.3. No vayas a las instalaciones de entrenamiento o canchas con cualquier síntoma de COVID-19, como es descrito por la CDC y/o CDPH. 10.4. Comunica remotamente tu estado de salud a los administradores de equipo o personal medico dentro de 24 horas de su sesión de entrenamiento. 10.5. Habla con un doctor y sigue las sugerencias de la CDC y/o CDPH COVID-19 sobre la autocuarentena. 11. Si haz dado dado positivo por COVID-19, se debe proporcionar a la liga/club la confirmación por escrito del estado negativo de COVID-19 y la autorización de tu medico para poder volver a participar plenamente en el deporte y la actividad. 12. Notifica inmediatamente al administrador y entrenador de tu liga/club si te enfermas y tienes síntomas de COVID-19 por cualquier razón, como son descritos por la CDC y/o CDPH.
Árbitros	<ol style="list-style-type: none"> 1. Toma tu temperatura en casa o antes de llegar a las canchas con un Termometro Digital Infrarojo. Si tienes un fiebre leve de más de 100.4F, quédate en casa y contacta a tu asignador para reemplazarte inmediatamente. *Termometro disponible en la carpa oficial de Cal South. <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Si tienes una fiebre, NO VAYAS A LAS CANCHAS O INSTALACIONES. 1.2. Si no hay termómetros, conduzca un cuestionario diario de salud que vaya en línea con las sugerencias de la CDC y/o CDPH, "Coronavirus Self-Checker". 1.3. No vaya a las instalaciones o canchas con cualquier síntoma de COVID-19, como es descrito por la CDC y/o CDPH. <ol style="list-style-type: none"> 1.3.1. Comunique remotamente su estado de salud a su asignador o administrador o personal medico dentro de 24 horas de su sesión de entrenamiento. 1.3.2. Hable con un doctor y siga las sugerencias de la CDC y/o CDPH COVID-19 sobre la autocuarentena. 2. Si ha dado positivo por COVID-19, se debe proporcionar a su asignador o administrador la confirmación por escrito del estado negativo de COVID-19 y la autorización de su medico para poder volver a participar plenamente en el deporte y la actividad. 3. Si no se siente bien en un partido, váyase a casa inmediatamente. 4. Si algún jugador muestra síntomas del COVID-19 como son descritas por la CDC y CDPH, mande al jugador a casa.

Ente	Protocolo
	<ol style="list-style-type: none"> 5. Se recomienda a los árbitros a mantener un mínimo de seis (6) pies de distancia durante juego dinámico e inmóvil a cada momento. 6. Los árbitros deberán permanecer separados por un mínimo de seis (6) pies con los jugadores / entrenadores / equipo de árbitros antes, durante y después del partido para todos los procedimientos administrativos. 7. Los árbitros deben usar EPP / máscara limpia al llegar / partir a las instalaciones para el check-in / previo al partido / sesiones de mentores / informes de evaluación del árbitro, etc. 8. Sujeto a los reglamentos estatales / locales, los Árbitros no están obligados a usar una máscara durante la duración del partido, sin embargo. 9. Los árbitros asistentes / 4º oficiales deben usar una máscara transpirable durante el partido. 10. Se recomienda a los Árbitros / Árbitros asistentes entrenar físicamente con una máscara transpirable antes de aceptar cualquier tarea; si no puede respirar cómodamente, no acepte ninguna tarea. Si durante su entrenamiento usando una máscara tiene algunas complicaciones, pare su entrenamiento. 11. La máscara debe cubrir la nariz y la boca y no debe tener ninguna afiliación con el logotipo deportivo y / o cualquier imagen que no defienda los valores centrales de Cal South y sus patrocinadores, el color de la máscara debe ser predominantemente negro. 12. Las bancas de los equipos en lados opuestos. 13. Entrenadores / jugadores en la banca que se adhieren a los protocolos de distancia social de la Liga / Club. 14. Sujeto a los reglamentos estatales / locales. Los entrenadores deben usar una máscara personal. 15. Sujeto a los reglamentos estatales / locales. Las personas en la banca deben usar una máscara. 16. No habrá saludo de manos antes o después del juego. 17. No habrá lanzamiento de moneda (el equipo local selecciona la mitad del campo, el equipo visitante comienza) 18. Los árbitros deben recomendar el distanciamiento físico antes, durante y después del partido a los jugadores / entrenadores / espectadores / equipo de árbitros. 19. Jugadores lesionados solo serán vistos por el Entrenador y el Árbitro, todos a una distancia de 6 pies. 20. Higiene obligatoria / descanso de agua: 1 durante cada mitad en el punto medio (por ejemplo, partido de 80 minutos, descanso al minuto 20 y 60 minutos) 21. Se recomienda a los árbitros que apliquen desinfectante para manos antes, durante los descansos y después del partido. 22. Los árbitros deben practicar todos los distanciamientos físicos según los reglamentos locales y/o estatales de la CDC, CDPH. 23. Los coordinadores de árbitros celebrarán una reunión de árbitros en grupos pequeños 60 minutos antes de los primeros juegos del día y cubrirán los reglamentos de la CDC de Covid-19 y cubrirán todas las pautas y recomendaciones de COVID-19 para volver a jugar. 24. Se requiere que los Evaluadores / Coordinadores de Árbitros / Mentores / Instructores / Asignadores de Árbitros usen máscara y sigan los reglamentos estatales y / o locales de la CDC CDPH para COVID-19 mientras se encuentran en lugares o campos. Se recomienda que los árbitros lleguen en equipo de árbitro (color de camiseta del juego TBA y decidido en el campo individual). 25. Los equipos de árbitros pueden sentarse juntos practicando distanciamiento físico durante los descansos. 26. Si está disponible, se recomienda utilizar la tarjeta de identificación del entrenador / jugador digital a través del teléfono inteligente del árbitro. 27. Los árbitros deben proporcionar su propia máscara y desinfectante para manos. 28. Desinfecte las banderas y el equipo de juego antes y después de usarlo, se recomienda no compartir el equipo de juego

del árbitro

29. Si está enfermo o si muestra algún síntoma de enfermedad, **MANTENGASE EN CASA.**

29.1. Si ha estado en contacto con árbitros o equipos y luego da positivo en la prueba de Covid-19, infórmele inmediatamente a su Asociación de Árbitros/ Administrador de Árbitros del Estado (Juan Guzmán- correo electrónico: jguzman@calsouth.com).

30. No participe en cualquier actividad futbolística si tiene uno de los siguientes síntomas:

30.1. Exposición a COVID-19 en los últimos 14 días

30.2. Dolor de garganta

30.3. Falta de aliento/dificultad para respirar

30.4. Fiebre de más de 100.4 F

30.5. Resfriado

30.6. Dolor de cabeza

30.7. Congestión nasal

30.8. Tos persistente

30.9. Dolores y molestias en las articulaciones

30.10. Vómito o diarrea

30.11. Sarpullido

31. Como recordatorio, regresar al arbitraje es una elección personal y debe sentirse cómodo con los reglamentos y recomendaciones anteriores. Debe determinar por sí mismo reanudar las actividades teniendo en cuenta la posibilidad y el riesgo de contratar Covid-19. ¡SOLO USTED PUEDE DECIDIR!

32. La información en este documento no pretende ni implica ser un sustituto del consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Toda la información indicada se proporciona únicamente con fines de información general. El conocimiento y las circunstancias en torno a Covid-19 cambian constantemente y, como tal, Cal South no se hace responsable ni asume ninguna responsabilidad por la exactitud de la integridad de esta información. Además, debe buscar asesoramiento de profesionales médicos y / o funcionarios de salud pública si tiene preguntas específicas sobre su regreso al arbitraje.