



Si has estado enfermo o tienes algún síntoma de COVID-19 o has estado expuesto a alguien que estuvo enfermo o con síntomas de COVID-19 dentro de los últimos 14 días, por favor **QUEDATE EN SU CASA** y notifica al club al correo electrónico admin@sterlingsoccerclub.org.

ANTES DEL ENTRENAMIENTO

- Controla que el equipo de entrenamiento este limpio y desinfectado.
- Con tu padre o madre, completa el control de temperatura y chequeo acorde al CDC, y sigue el protocolo de reporte de acuerdo con los resultados obtenidos.
- Lávate las manos o usa alcohol en gel antes de llegar al campo de entrenamiento o al campo de juego.
- Lleva tu propio equipo de entrenamiento, incluyendo pelota, botella de agua, y alcohol en gel, ya que no se puede compartir el equipo de entrenamiento (pone el nombre en el equipo de entrenamiento de tu pertenencia).
- Si sos arquero, trae tus propios guantes.
- Lleva tu mascara o tapa boca ya que lo tendrás que usar en el campo de entrenamiento o en el campo de juego.
- Debes tratar de evitar ir con otros jugadores a la práctica en el mismo vehículo.
- Cuando entres al campo de entrenamiento o juego te controlarán la temperatura. Si algún jugador tiene temperatura ≥ 100.4 grados Fahrenheit, el jugador no podrá participar del entrenamiento o juego y debe ser enviado a su casa. Al jugador no se le permitirá permanecer en el campo de entrenamiento o juego o parque.
- Tus padres deberán esperarte hasta que seas admitido a la practica o al juego.

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

- Entra al campo de entrenamiento o juego por el área designada y ve directamente a tu campo asignado.
- Los jugadores pueden o no usar máscara durante el entrenamiento, pero deben practicar distancia social todo el tiempo.
- Practica distancia social cuando sea posible – no des abrazos, high fives, choque de puños, ni toques nada que no sea de tu pertenencia.
- Al llegar al entrenamiento o juego, deja tu equipamiento en el área designada a 6 pies de distancia de tus compañeros al costado del campo.
- Usa tu propia pelota – no la compartas con nadie ni uses la pelota de otro jugador.
- Si estás entrenando o jugando de arquero, siempre usa tus guantes. Limpia los guantes y tus manos después de usarlos.
- No se puede escupir en el campo de entrenamiento o juego.

AL FINAL DEL ENTRENAMIENTO

- Junta tus pertenencias, incluyendo botella de agua, pelota, alcohol en gel y mascara.
- Cuando el coach te deje ir, sal por el área destinada y ve directamente al vehículo de tu padre/madre o adulto responsable manteniendo distancia social.
- Usa máscara o tapaboca cuando estés saliendo del campo de entrenamiento o juego.
- Usa alcohol en gel después del entrenamiento o juego y lávate las manos al llegar a tu casa.
- Al llegar a tu casa, rápidamente lávate las manos, lava tu ropa y desinfecta tu equipo de entrenamiento antes del próximo partido o entrenamiento.

GUIA PARA LOS PARTIDOS

- Pon tus pertenencias y equipamiento 6 pies de otros .
- Usa máscara o tapaboca cuando no estés en el juego.
- Usa máscara o tapaboca al finaliza el partido y mientras estés en el campo de deportes o parque.