



Great Falls Reston Soccer Club
Pautas de Regreso al Juego
para
House League y SFL Soccer

Great Falls Reston Soccer Club (GFRSC) le agradece de antemano por desempeñar un papel vital y ayudar a que el juego que tanto disfrutamos regrese al campo. Al observar las pautas de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), las pautas estatales, así como los protocolos específicos del fútbol, relacionados con el brote de COVID-19, podemos trabajar juntos para garantizar que la transición de regreso al juego sea lo más tranquila y segura posible.

Recuerde, si no se siente cómodo regresando a la cancha de fútbol, sea cual sea su función, no hay presión para hacerlo. La salud, el bienestar y la seguridad de todos son la máxima prioridad del Club.

Esta guía está destinada a brindar información general únicamente y no constituye un consejo legal, ni reemplaza ningún consejo de las autoridades gubernamentales o de los CDC. Se han realizado esfuerzos para garantizar la exactitud de esta información en el momento de la publicación; sin embargo, se recomienda que consulte los [CDC](#) y/o el sitio web del [Departamento de Salud de Virginia](#) para obtener la información más actualizada sobre el distanciamiento social y cualquier otra medida que esté actualmente en vigor.

Autoevaluación de COVID-19 - *DIARIAMENTE y ANTES DE CADA JUEGO o PRÁCTICA*

Todos los jugadores, oficiales, voluntarios y espectadores deben someterse a autoevaluaciones periódicas para detectar cualquier síntoma relacionado con COVID-19. Nadie debe salir de casa o jugar fútbol si ellos, o alguien en su hogar, tienen alguno de los siguientes síntomas:

- Una temperatura (superior a 100 ° F)
- Una tos nueva y continua
- Pérdida o cambio de sentido del olfato o del gusto.

Esta autoevaluación debe realizarse antes de la llegada a cada sesión de entrenamiento o juego. Si una persona experimenta alguno de estos síntomas, NO debe participar. En cambio, debe seguir las pautas de los CDC sobre el auto-aislamiento. Cualquiera que haya recibido instrucciones de aislamiento por parte de un médico, debe seguir el consejo profesional y no puede participar.

Exención del club

Todos los jugadores deben firmar la exención GFRSC COVID-19 antes de participar en cualquier práctica o juego.

Actualizaciones de COVID-19 del Club

Todas las actualizaciones del Club estarán disponibles en el sitio web: www.GFRSoccerClub.org.



Quién	Qué, Cuándo	Pautas para el día de entrenamiento
<p>TODOS (es decir, jugadores, entrenadores, oficiales de partidos y ligas, voluntarios, padres, tutores, cuidadores y espectadores)</p>	<p>Viajes a entrenamientos y partidos</p>	<p>Todos los participantes deben seguir las mejores prácticas para dirigirse hacia y desde los entrenamientos y partidos. Todos los habitantes de un mismo hogar o “círculo de apoyo” pueden viajar juntos en un vehículo. Si los participantes necesitan viajar con otras personas fuera de su hogar o círculo de apoyo, deben intentar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Compartir cada vez el viaje con las mismas personas. ● Limitarse al menor número de personas posible. ● Abrir las ventanas del vehículo para ventilar ● Limpiar y desinfectar el vehículo entre viajes (concentrándose en todas las áreas tocadas como asientos y manijas de las puertas) usando productos de limpieza estándar. ● Exigir que el conductor y todos los pasajeros usen una mascarilla o cubierta facial. ● Considerar la disposición de los asientos para maximizar la distancia entre los pasajeros. ● Exigir que todos los pasajeros usen desinfectantes periódicamente antes y después del viaje.
<p>Padres / tutores / cuidadores</p>	<p>Información y consideraciones avanzadas</p>	<p>Es posible que ya haya notado que el reciente período de aislamiento y cuarentena ha provocado que su hijo/a se sienta ansioso o inseguro / incómodo para reanudar actividades como el fútbol. Apoye el regreso de su hijo/a al fútbol siempre y cuando se sienta seguro de hacerlo, y solo si cree que la actividad es segura y apropiada para su hijo.</p> <p>Su hijo/a debe llegar listo para hacer ejercicio. Asegúrese de que su hijo/a traiga su propio equipo, incluido desinfectante de manos, agua y pelota, y que estos artículos estén claramente marcados con su nombre. Estos NO deben compartirse con nadie más.</p> <p>Asegúrese de que su hijo/a sepa cómo mantener una distancia social. Por favor, haga todo lo posible para ayudar a su hijo/a a reconocer cómo se ve/siente una distancia de 6 pies usando brazos o saltos de pie.</p> <p>Se requiere que los entrenadores utilicen mascarillas o cubiertas faciales en todo momento durante las prácticas y los juegos.</p>

Quién	Cuándo	Pautas para el día del juego
TODOS	Distanciamiento social durante los partidos	Ahora se permite el juego competitivo; sin embargo, en todos los entornos, tanto antes como después de los partidos, todos los participantes deben practicar el distanciamiento físico.
	Otras modificaciones de COVID-19: en partidos y entrenamientos (donde corresponda)	<p>NO apretones de manos, chocar los cinco ni chocar los puños. En su lugar, se les pedirá a los jugadores que usen desinfectante de manos antes del inicio de los partidos y/o entrenamientos.</p> <p>NO conversaciones en equipo amontonados. Se permiten conversaciones en equipo, siempre y cuando se mantenga el distanciamiento físico</p> <p>calentamientos / tiempos de descanso siempre deben mantener el distanciamiento físico-.</p> <p>Establecer el juego- tiros libres árbitros y entrenadores deben animar a los jugadores a seguir adelante con el juego y no prolongar innecesariamente el juego en conjunto de configuración, tales como muros de defensa de pie.</p> <p>Establecer el juego - tiros de esquina también deben tomarse con prontitud para limitar un marcado de cerca prolongado, y los postes de la portería deben limpiarse antes de los partidos, después de los partidos y en el entretiempo.</p> <p>Deben evitarse las celebraciones de goles. Las interacciones con los árbitros y asistentes de partidos solo deben ocurrir con jugadores que mantengan un distanciamiento social.</p> <p>Durante el desarrollo del juego, se anima a los entrenadores a limitar la proximidad persistente de los participantes durante el partido (donde es más probable que los participantes jóvenes se agrupen alrededor del balón) y proporcione pausas regulares para la higiene.</p>
	Durante los descansos (p. Ej., Medio tiempo)	Todos los participantes deben permanecer socialmente distanciados durante los descansos en el juego, con áreas espaciadas para el equipo y para cada individuo, incluidos los oficiales y suplentes. El cuerpo técnico y los suplentes deben, por ejemplo, dispersarse y evitar compartir banco si no se puede observar un distanciamiento físico. Las botellas de agua u otros envases de refrescos no deben compartirse en ningún caso. Los participantes deben traer sus propias bebidas o refrigerios en un recipiente marcado con su nombre. Después de la actividad, los participantes deben mantener el distanciamiento social durante cualquier interacción social.
	Uso del equipo/material de Fútbol	Se debe evitar compartir el material de fútbol siempre que sea posible. Cuando el equipo se comparte, debe limpiarse antes de ser utilizado por otra persona.
	Transferencia de la pelota	Cuando la pelota sale del juego, los que no participan en el juego no deben recuperarla y, en la medida de lo posible, deben recuperarla con los pies en lugar de las manos.
Gritar	Existe un mayor riesgo de infección en situaciones en las que las	

		personas gritan o conversan en voz alta. Esto se aplica particularmente en interiores y cuando se acerca a otra persona. Por lo tanto, los jugadores y espectadores deben evitar gritar o levantar la voz cuando estén cerca o frente a otra persona.
	Escupir	Todos deben abstenerse de escupir. Se recomienda toser o estornudar en un pañuelo de papel que se desecha rápidamente.
ESPECTADORES	Distanciamiento social	Padres, tutores, cuidadores, simpatizantes y otros espectadores deben permanecer socialmente distanciados durante los eventos. Se REQUIEREN máscaras. No cumplir con el uso de máscaras se considerará una violación de la política del Código de Conducta del Club y podría resultar en una acción disciplinaria que incluye una reprimenda, suspensión o expulsión de Great Falls Reston Soccer. Los grupos de espectadores deben limitarse a seis personas distribuidas y en consonancia con las orientaciones sobre el distanciamiento social. Debe haber espacio para que los oficiales, entrenadores y miembros del equipo se muevan por el área.

