



U.S. SOCCER
PLAY ON

FASE III
GUÍA DE RECOMENDACIONES
DE FÚTBOL BASE



U.S. Soccer PLAY ON

Fase III - Guía de Recomendaciones de Fútbol Base

Tabla de Contenido

- I. Introducción a la Fase III: Carta del Dr. George Chiampas, Director Médico de U.S. Soccer
- II. Consideraciones Médicas
 - Alta Médica para Participar en Entrenamientos o Partidos
 - Consideraciones Médicas a Diario para Participar en los Entrenamientos o Partidos
 - Recursos adicionales de Salud y Protocolo de Seguridad para los Árbitros
 - Recomendaciones de Equipo de Protección Personal (EPP, Máscaras/ Cubrebocas)
- III. Preparándose para los Entrenamientos o Competencias
 - Consideraciones para Todas las Sesiones de Entrenamientos & Competencias
 - Seguimiento de Contactos: Seguimiento de Exposición y Alertas
 - Preparándose para los Entrenamientos o Competencias
 - Transporte a los Entrenamientos o Competencias
 - Protocolo de Llegada y Registración para los Entrenamientos o Eventos
 - Recomendaciones para los Padres y Tutores
- IV. Administración del Sitio e Instalaciones
 - Saneamiento de Instalaciones & Protocolos de Seguridad
 - Acceso al Agua o Fuentes de Agua
 - Señalización
 - Diseño del Campo (Incluidos Bancos)
 - Manejo de Puestos
- V. Manejo de Equipamiento para Entrenamientos o Competencias
 - Equipamiento Compartido
 - Equipamiento Individual
- VI. Consideraciones para las Competencias
 - Participación en Competencias & Torneos
 - Calentamientos
 - Consideraciones para los Árbitros
 - Actividades Previo al Partido
 - El Partido
 - Hidratación / Enfriamiento / Descansos para Saneamiento
 - Medio Tiempo
 - Consideraciones en Caso de Lesiones
 - Después del Juego
 - Inclemencias del Clima
- VII. Consideraciones para los Entrenamientos - Actualización para la Fase III
 - Consideraciones para los Sesiones de Entrenamiento
 - Consideraciones para los Jugadores con Discapacidades
 - Actividades de Entrenamiento



- Comunicación Durante los Entrenamientos
 - Gimnasio y Ejercicios de Fortalecimiento
- VIII. Información y Recursos Adicionales PLAY ON – Continuación de las Fases Anteriores
- A. Resumen de Fases Regresar-a-Jugar
 - B. Código de Conducta de Higiene General
 - C. Recursos de Bienestar
 - Hidratación
 - Consideraciones al Calor
 - Estrategias de Nutrición para Apoyar las Actividades y la Función Inmune
 - D. Recursos Adicionales

La información contenida en este documento no pretende ni implica ser un sustituto del consejo, diagnóstico o tratamiento de un médico profesional. Todo el contenido, incluidos texto, gráficos, imágenes e información, se proporciona únicamente con fines informativos generales. El conocimiento y las circunstancias sobre COVID-19 cambian constantemente y, como tal, U.S. Soccer no se hace responsable ni asume ninguna responsabilidad por la exactitud o integridad de esta información. Además, debe buscar el asesoramiento de médicos profesionales y/o funcionarios de salud pública si tiene preguntas específicas sobre su regreso al entrenamiento y la competición.

I. Carta del Dr. George Chiampas, Director Médico de U.S. Soccer

Estimados Jugadores de Fútbol, Entrenadores, Padres, Árbitros y Administradores

En junio de este año, U.S. Soccer lanzó PLAY ON, una amplia campaña educativa para unir y apoyar a la comunidad del fútbol durante esta pandemia mundial. Nuestro enfoque se divide en cinco fases, desde la Fase 0 (sin actividades ni partidos) hasta la Fase IV (sin restricciones relacionadas con COVID-19). Las fases están explicadas en detalle en la sección de "recursos" de este documento.

La Fase III permite la continuación del entrenamiento de todo el equipo y la adición de Competencias de todo el equipo, siempre que:

- Los protocolos de prevención y respuesta de COVID-19, por supuesto, todavía están vigentes y se siguen activamente
- Se mantiene el distanciamiento social, con excepciones limitadas como parte de las actividades de entrenamiento y las competencias como se describe
- Se recomienda que los equipos participen solo en eventos locales / regionales y de un solo día para evitar viajes significativos o donde se requiera pasar la noche
- Todas las políticas y decisiones están guiadas por recomendaciones locales y estatales.

Si bien los entrenamientos y la incorporación de Competencias pueden continuar haciendo que las cosas se vean más "normales", en consideración de cómo se transmite COVID-19, es de vital importancia que todos los involucrados en el proceso de regreso-a-jugar lo hagan con extrema diligencia y atención a las normas y directrices ampliamente acordadas.

Como siempre hemos compartido y enfatizado, estas pautas y mejores prácticas sea utilizadas CUANDO Y SI sus autoridades locales han considerado seguro reunirse en grupos y en ningún momento las competencias deben incluir más individuos (jugadores, sustitutos, entrenadores, árbitros y padres/tutores) de lo que está permitido localmente. U.S. Soccer no respalda de



ninguna manera las prácticas o los partidos en violación de ningún mandato federal, estatal o local.

Queremos enfatizar que la Fase III solo debe instituirse después de una reintegración exitosa de la Fase I, y después de una progresión adecuada de grupos reducidos hasta el entrenamiento completo del equipo y la buena forma física en la Fase II. Las duraciones sugeridas de la Fase I y II son de 4 a 6 semanas y de 3 a 6 semanas, respectivamente.

Independientemente de en qué fase esté operando un Club, todos deben estar preparados para dar un paso atrás y volver a una fase anterior si es necesario como respuesta a un riesgo mayor, brotes conglomerados, actualizaciones de las pautas de salud pública o la incapacidad de mantener con seguridad COVID-19 protocolos de prevención y respuesta. Es importante permanecer alerta y ágil mientras nos preparamos para cada eventualidad. Al priorizar la seguridad de su comunidad futbolística, puede preservar la salud de quienes nos rodean y ayudar a garantizar que el fútbol pueda seguir siendo parte de nuestras vidas en este momento.

Al principio y durante todo el proceso de regreso-a-jugar, recuerde que cada participante y sus familias deben mantenerse informados y tomar decisiones informadas sobre cuándo están listos para jugar. Nadie debe sentirse presionado, o presionar a otros, a tomar una decisión.

En nombre de U.S. Soccer y todos los involucrados en nuestro deporte, les agradezco sinceramente a usted y a toda nuestra comunidad de fútbol por su participación activa y sus esfuerzos en torno al regreso seguro a jugar. Juntos, avanzaremos y prosperaremos. Somos, y seguiremos siendo, "Una Nación y Un Equipo".

Sinceramente,

Dr. George Chiampas
Director Médico de U.S. Soccer



II. Consideraciones Médicas

Alta Médica para Participar en Entrenamientos o Partidos

1. Como la Fase II incluye mayores actividades y riesgos de exposición, se recomienda a las personas con condiciones de salud preexistentes a proporcionar una autorización ACTUALIZADA por escrito de su médico para volver a participar plenamente.
2. Para las personas que dieron positivo para COVID-19, se necesitará la confirmación por escrito de un status negativo de COVID-19 y/o la alta médica de su médico siguiendo las pautas más actualizadas de los CDC para volver a participar y regresar a las actividades.
3. Para las personas (incluyendo a jugadores, entrenadores, árbitros, voluntarios y administradores) que han experimentado una exposición conocida a COVID-19 en los últimos 14 días, se recomienda lo siguiente:
 - a. Comience la cuarentena por 14 días
 - b. Una confirmación por escrito de una alta médica de COVID-19 de su médico siguiendo las pautas más actualizadas de los CDC
4. Se recomienda para las personas que sostuvieron alguna enfermedad mientras permanecieron en casa, se recomienda el alta médica por escrito de su proveedor médica de que no tienen COVID y están en condiciones para participar en entrenamientos y Competencias.
5. Esté preparado para informar la aparición de cualquier síntoma nuevo de inmediato. Póngase en contacto con su médico y siga las recomendaciones anteriores para volver a jugar.
6. Las personas que pueden tener un mayor riesgo de COVID-19 (incluidas entre otras, pero no limitada a personas mayores de 65 años de edad, afecciones cardíacas o respiratorias crónicas, como hipertensión o diabetes, o que tienen un estado inmunocomprometido) deben buscar orientación de su profesional médico para su participación.

Consideraciones Médicas a Diario para Participar en los Entrenamientos o Partidos

1. El participante (incluyendo a jugadores, entrenadores, árbitros, voluntarios y administradores) debe realizar diario una revisión de temperatura para confirmar una fiebre baja (menor de 100.4° F) en casa antes del entrenamiento. Si tiene fiebre, no vaya a entrenar.
 - a. Si termómetros no están disponibles, realice un cuestionario diario de salud en línea con el "Auto verificador de Coronavirus", que los CDC ponen a disposición.
2. No participe en actividades si tiene alguno de los síntomas que parecen a continuación.
 - a. Expuesto a COVID en los últimos 14 días
 - b. Dolor de garganta
 - c. Falta de aliento / dificultad para respirar
 - d. Fiebre más de 100.4° F (38° C)
 - e. Escalofríos
 - f. Dolor de cabeza
 - g. Congestión nasal
 - h. Tos persistente y/o productiva
 - i. Dolores y molestias en las articulaciones.
 - j. Vómitos o diarrea
 - k. Erupción en la piel
3. No vaya a instalaciones o campos de entrenamiento con ninguno de los síntomas mencionados.
4. Por una forma remota comunique su estado de salud a los entrenadores, instructores, administradores de equipo o personal médico dentro de las 24 horas de su sesión de entrenamiento.
 - a. Los padres (y no el jugador menor) deben comunicarse con el club o el entrenador, de acuerdo con las políticas y orientaciones de Safe Soccer Framework y U.S.



Center for SafeSport. Hable con un médico y siga las pautas del CDC sobre la auto cuarentena.

5. Si un miembro de su hogar experimenta los síntomas mencionados, el miembro de la familia debe consultar a un médico. Siga las recomendaciones enumeradas para la alta médica descritas en este documento. Mantenga todos los hábitos de higiene recomendados descritos por los CDC.

Recursos adicionales de Salud y Protocolo de Seguridad para los Árbitros

1. Sea consciente al aceptar asignaciones de partidos.
 - a. No acepte un juego si experimenta algún síntoma.
 - i. Como contratista independiente, no es obligatorio que acepte un juego. Es su elección y debe tener en cuenta su nivel de salud y comodidad.
 - b. Si rechaza un juego, sea respetuoso con el asignador y notifíquelo lo antes posible para dar tiempo a buscar un reemplazo.
2. Si comienza a mostrar síntomas después de aceptar un juego, comuníquese inmediatamente con su asignador y cancele su asignación. No participe en ningún partido si no se siente bien o presenta los síntomas descritos.
 - a. Los asignadores deben considerar tener "reservas" regulares disponibles en caso de que un árbitro deba cancelar una asignación por razones de salud.
3. Antes de partir hacia el campo, los árbitros deben responder a las siguientes preguntas a su asignador. Si el árbitro responde que sí a cualquiera de estas preguntas, debe notificar a su asignador y abstenerse de officiar el juego.
 - a. ¿Ha entrado en contacto con alguien que tiene, está siendo examinado o muestra signos de coronavirus? (Sí o No)
 - b. ¿Exhibe alguno de los siguientes síntomas? (Sí o No)
 - i. Expuesto a COVID en los últimos 14 días
 - ii. Dolor de garganta
 - iii. Falta de aliento / dificultad para respirar
 - iv. Fiebre más de 100.4° F (38° C)
 - v. Escalofríos
 - vi. Dolor de cabeza
 - vii. Congestión nasal
 - viii. Tos persistente y/o productiva
 - ix. Dolores y molestias en las articulaciones.
 - x. Vómitos o diarrea
 - xi. Erupción en la piel

Recomendaciones de Equipo de Protección Personal (EPP, Máscaras, Cubrebocas)

1. Se recomienda que todos los participantes (entrenadores, jugadores, árbitros, instructores, administradores) usen EPP nuevo o limpio al llegar, partir y cuando no estén físicamente activos durante las actividades de entrenamientos o partidos.
 - a. Durante la duración del partido, los entrenadores y los jugadores sustitutos en la banca deben usar máscaras.
 - b. Se les recuerda a los árbitros que usen EPP para la llegada y la inspección de campo previa al juego.
 - i. Si un cuarto oficial está presente, él o ella debe usar EPP mientras está en la mesa del cuarto oficial o en el área designada.
2. El EPP debe cubrir la nariz y la boca, ser transpirable, consistir en algodón o material tipo mecha y seguir las pautas del CDC.
3. El EPP debe ser nuevo o limpio para cada sesión de entrenamiento o juego y desechar o limpiar bien después de cada sesión de entrenamiento o juego.
4. Siempre que se sigan todas las medidas de evaluación, higiene y distanciamiento social, las máscaras no son obligatorias para



- jugadores/entrenadores/árbitros/instructores/participantes durante los momentos de entrenamiento (es decir, cuando están físicamente activos).
- a. El EPP puede oscurecer la visión, aumentar los problemas respiratorios o aumentar el riesgo de otras lesiones mientras se está físicamente activo.
5. Para los jugadores, árbitros o el personal que opten por usar EPP mientras se esfuerzan físicamente, se debe considerar lo siguiente:
 - a. Discuta con su médico de atención primaria si alguna condición médica lo predispone para evitar el uso de una cubierta facial mientras participa en actividades físicas.
 - b. El EPP debe ser transpirable y no prevenir ni interrumpir la ventilación.
 - c. El EPP no debe obstruir la visión del participante.
 - d. El EPP no debe representar un riesgo para otro participante.
 - e. El EPP debe estar en buen mantenimiento, bajo la responsabilidad del individuo.
 6. Los espectadores deben usar EPP.
 7. A medida que nos acercamos al verano, el calor y la humedad pueden provocar una mayor incomodidad o problemas respiratorios al usar máscaras durante todo el día. Se le recomienda a los entrenadores, árbitros y espectadores que tomen "descansos de EPP" durante el entrenamiento o el día del juego.
 - a. Para tomar un descanso de EPP, simplemente asegúrese de estar a más de 10 pies de distancia de otro participante y quítese la máscara.
 - i. En caso de que otro participante se mueva dentro de 10 pies, regrese su máscara para cubrir su nariz y boca.
 8. Considere tener una máscara de reemplazo disponible si su EPP se moja debido al sudor o las condiciones ambientales.
 - a. Desinfecte sus manos después de quitarse una máscara usada y reemplazarla con una máscara limpia.
 9. Las recomendaciones pueden cambiar según la evolución de la información médica y de salud, así como las pautas locales, estatales o federales.



III. Preparándose para los Entrenamientos o Competencias

Consideraciones para Todas las Sesiones de Entrenamientos & Competencias

1. Siga todas las regulaciones estatales/locales.
2. Solo se pueden considerar los entrenamientos y Competencias al aire libre en la Fase III.
3. Considere crear un espacio para "grupos de equipo" para limitar el riesgo de exposición cruzada que puede provenir del aumento de las interacciones en la Fase III.
 - a. Por equipo, mantenga los mismos entrenadores, administradores, instructores y personal para todas las actividades del equipo.
 - b. Si es posible, limite los entrenadores, administradores, instructores y personal a un solo equipo.
4. Limite la asistencia de entrenadores, árbitros, administradores, instructores y personal en los entrenamientos y Competencias para permitir el distanciamiento social.
5. Revise su espacio. Si es posible, considere cuidadosamente qué la "capacidad máxima" garantizaría que el distanciamiento social siga siendo posible a través de todas las actividades.
 - a. Considere implementar un protocolo para rastrear el número de participantes y espectadores en su espacio en cualquier momento dado. Restrinja a personas adicionales que ingresan a la instalación o espacio después de alcanzar la "capacidad máxima".
6. Comunique sus pautas ACTUALIZADAS de salud y seguridad a todos los participantes, incluyendo a los jugadores, entrenadores, árbitros, administradores, padres y equipos adversarios.
 - a. Para los partidos, el equipo local es responsable de comunicar y mantener los protocolos de salud y seguridad.
 - i. El equipo visitante debe revisar minuciosamente y seguir todas las pautas de salud y seguridad descritas por el equipo local o la organización anfitriona.

Seguimiento de Contactos: Seguimiento de Exposición y Alertas

1. Para fines de seguimiento de contactos, mantenga una lista de todos los usuarios de la instalación, participantes y asistentes a los entrenamientos y partidos.
2. Para fines de privacidad, la lista debe almacenarse de forma segura y no compartirse públicamente.
3. En el caso de que alguien que participe en sus actividades se enferme, consulte esta lista para "seguimiento o localización" para determinar quién fue directamente expuesto a la enfermedad y alertarlo.
4. Se le recomienda que las listas estén disponibles durante un mínimo de 21 días para tener en cuenta el período de presentación de síntomas y enfermedad de COVID-19.
5. Incluya los siguientes elementos en su lista de seguimiento de contactos. Para menores, use la información de contacto de los padres.
 - a. Fecha
 - b. Sede
 - c. Nombre
 - d. Número de teléfono
 - e. Correo Electrónico de los participantes

Preparándose para los Entrenamientos o Competencias

1. Todos los participantes, incluyendo a los jugadores, entrenadores y árbitros, deben preparar y empacar botellas de agua individuales.
 - a. Se recomienda que cada jugador traiga al menos dos botellas de agua al entrenamiento, para limitar la necesidad de rellenar la botella. No debe compartir botellas de agua y no se recomienda usar fuentes de agua públicas.
 - b. Marque claramente su nombre en su botella de agua.



2. Vístase en casa con su equipamiento de entrenamiento para que pueda llegar al sitio de entrenamiento/juego listo para jugar, dirigir o arbitrar sin necesidad de usar vestuarios o espacios para cambiarse.
 - a. Los entrenadores deben confirmar los uniformes con sus jugadores antes de las Competencias, para que los jugadores puedan evitar cambiarse en el sitio.
 - b. Se recomienda que los árbitros usen uniformes de árbitro de oro para evitar chocar con la mayoría de los uniformes del equipo. Considere comunicarse con los entrenadores u organizadores de la competencia con anticipación para determinar los colores apropiados y evitar cambios en el sitio. Si es necesario, traiga colores de remplazo para prepararse si hay conflictos.
3. Se recomienda a los participantes empacar y llevar al entrenamiento suministros personales de desinfección, incluidos desinfectantes para manos. Los materiales desinfectantes deben estar claramente marcados y no compartidos.
4. Evite traer pertenencias innecesarias al entrenamiento o Competencias.
5. Siga los procedimientos de EPP (mascaras faciales).
6. Lávese las manos antes de partir para el entrenamiento o Competencias.
7. Realice una revisión diariamente de temperatura para fiebre baja (menor de 100.4° F) en casa antes del entrenamiento o las Competencias. Si tiene fiebre y se siente enfermo, no vaya a entrenar. Consulte a su médico.

Transportación a los Entrenamientos o Competencias

1. Viaje a entrenamientos y Competencias con la menor cantidad de personas posible. Se recomienda viajar solo con miembros de su familia u hogar inmediato.
2. En caso de que sea necesario compartir el viaje, considere lo siguiente:
 - a. Solo comparta el viaje con una familia o persona que haya practicado los requisitos apropiados de distanciamiento y resguardarse establecidos por el gobierno local o los funcionarios de salud pública.
 - b. Compartir viajes con las mismas personas en cada entrenamiento o competencia.
 - c. Asegúrese de que todos los pasajeros hayan superado los requisitos de autorización preliminares y diarios descritos en esta sección.
 - d. Mantenga un distanciamiento seguro dentro del vehículo durante la carga, el transporte y la descarga.
 - e. Limite el número de paradas entre el sitio de salida y el destino del entrenamiento.
 - f. Use su EPP en el vehículo.
3. De acuerdo con Safe Soccer Framework y U.S. Center for SafeSport políticas y orientación el menor y un adulto que no sea el padre/tutor legal del jugador menor no deben estar solos en el vehículo juntos.

Protocolo de Llegada y Registración para los Entrenamientos o Eventos

1. Considere y diseñe cuidadosamente sus protocolos de llegada y registración para los entrenamientos y partidos que se adapten a la disposición de sus instalaciones, el tamaño de su sitio y las actividades que se realizan.
2. Considere las siguientes recomendaciones para todos los participantes. Los participantes incluyen a jugadores, entrenadores, árbitros y voluntarios que participan activamente en el entrenamiento o el juego (como los niños recogebalones).
 - a. Si la instalación tiene un número mínimo de canchas, considere tener un acceso de entrada única y un punto de registro para todos los participantes en entrenamientos o Competencias.
 - i. Los participantes deben pasar por la registración uno por uno para mantener el distanciamiento social.
 1. Se deben usar marcas en el suelo para que se mantenga el distanciamiento social durante la fila. Estas marcas deben estar al menos a 6 pies de distancia.



- ii. Desinfectante de manos o una estación para lavarse las manos deben estar disponibles en el lugar.
 - iii. A su llegada, al participante se le debe hacer una serie de preguntas de evaluación de salud, alineadas con el "Auto verificador de Coronavirus" del CDC, para confirmar la autorización médica para participar.
 - iv. Si está disponible, los Clubes pueden considerar el uso de un termómetro sin contacto para confirmar rápidamente las temperaturas de los participantes. (Recuerde que el calor extremo puede afectar la lectura de la temperatura corporal).
 - v. El entrenador, un miembro del personal o un "Oficial de Seguridad" designado puede ser responsable de hacer preguntas de evaluación de salud.
 - vi. Confirme que todos los participantes hayan traído una hidratación adecuada desde su hogar.
 - vii. Recopile toda la información necesaria para los requisitos de seguimiento de contactos (detalles descritos anteriormente en la Sección III de este documento).
3. Considere las siguientes recomendaciones para espectadores y no participantes en las competiciones.
 - a. Establezca una entrada separada para todos los espectadores y no participantes.
 - i. Todos los no participantes deben recibir información sobre las pautas de seguridad de la competencia y la importancia de asistir solo a la competencia si no tienen síntomas de COVID-19. Los espectadores deben seguir las recomendaciones de EPP usando el EPP en todo momento.
 - b. Si es posible, los nombres y la información de todos los espectadores y no participantes aún deben registrarse para seguir las recomendaciones de seguimiento de contactos descritas anteriormente en la Sección III.
 - c. Los espectadores deben proceder inmediatamente al área designada para espectadores / "Zonas familiares" para mantener el distanciamiento social que se detallan a continuación en la Sección IV.
 - d. Los espectadores deben mantener el distanciamiento social todo momento y evitar congregarse.
 - e. Como recordatorio, así como en la Fase II, no se anima a los espectadores a asistir a los entrenamientos. Se les recomienda que solo el participante salga del vehículo al llegar al entrenamiento. Se le recomienda que el conductor salga del centro del entrenamiento o permanezca en el estacionamiento, permanezca en el vehículo y observe todas las pautas de distanciamiento social para evitar la exposición innecesaria a los participantes.
4. Si la instalación tiene muchas canchas, la instalación puede considerar:
 - a. Organice múltiples puntos de registración siguiendo los procedimientos anteriores.
 - b. Establezca un proceso de registración virtual para los participantes y espectadores.
 - c. (En el caso de las Competencias) Haga que cada equipo participante realice preguntas de evaluación de salud para confirmar que nadie está experimentando síntomas de COVID-19 y proporcionar información de seguimiento de contactos para todos los participantes y asistentes a su llegada.
5. Se les recomienda a los clubes a asignar horarios específicos de llegada para todos los participantes del evento (por ejemplo, para el personal del evento, por equipo, para los árbitros) para limitar la congestión durante la registración y el acceso al campo.
 - a. Los participantes deben esperar en sus vehículos hasta su hora específica para ingresar a la instalación o a la cancha.

Recomendaciones para los Padres y Tutores

1. Los padres y tutores deben estar al tanto de todas las recomendaciones de seguridad tanto para su club local como para los visitantes en Competencias organizadas. En todo



- momento, los padres deben asegurarse de que su familia siga las recomendaciones de seguridad, incluso para el EPP.
2. Los padres y tutores deben apoyar al entrenador y la organización en el cumplimiento de todas las recomendaciones de seguridad.
 3. No se recomienda a los padres y tutores de asistir el entrenamiento.
 - a. En caso de que los padres y tutores asistan a una competencia, deben seguir cuidadosamente las políticas de registro de los espectadores y observar desde las áreas específicamente designadas para su visualización.
 4. Los padres y tutores no deben reunirse juntos y deben seguir las pautas de distanciamiento social.
 5. Los padres o tutores que miran el partido nunca deben ingresar al área de banca del equipo.
 6. Los padres o tutores deben tener la información de contacto del personal relevante.



IV. Administración del Sitio e Instalaciones

Saneamiento de Instalaciones & Protocolos de Seguridad

1. Mantenga su programa de limpieza y desinfección de rutina aumentada que se había establecido previamente en la Fase I y la Fase II.
 - a. Limpie y desinfecte sus instalaciones de acuerdo con los estándares de higiene de los CDC, prestando especial atención a las áreas de alto tráfico, como los baños.
2. Implemente planes de limpieza concienzudo alrededor de las Competencias para prepararse y gestionar el aumento del tráfico. Es importante que el personal de limpieza tenga una presencia visible en las instalaciones.
 - a. Las instalaciones deben desinfectarse y limpiarse completamente antes y después de cada día de competencia.
 - b. Las instalaciones deben limpiarse y desinfectarse constantemente durante los días de competencia con énfasis en áreas de alto contacto como los baños y las gradas.
3. Las estaciones de desinfectante de manos o de lavado de manos deben ubicarse alrededor de la instalación y ser fácilmente identificables.
4. Si hay puertas o puertas alrededor de la instalación, considere mantenerlas abiertas permanentemente durante los días de competencia para disminuir la posibilidad de propagación del virus.
5. Las operaciones de los baños deben ajustarse para permitir el distanciamiento social y evitar la propagación del virus.
 - a. Si el baño es pequeño, considere convertirlo en un baño para un solo ocupante o limitar la cantidad de personas adentro. Las personas necesitan un distanciamiento social adecuada mientras están en el baño.
 - i. Las marcas en el suelo deben usarse para indicar el distanciamiento social durante permanezcan en fila. Estas marcas deben estar al menos a 6 pies de distancia.
 - b. Los baños con varias puertas deben tener puertas de entrada y salida claramente marcadas para controlar el flujo del tráfico.
 - i. Las marcas en el piso se pueden usar para fomentar un flujo de tráfico de un solo sentido.
 - c. Si se utilizan baños portátiles, colóquelos de modo que las puertas no estén adyacentes entre sí.
 - i. Las marcas en el suelo deben usarse para indicar el distanciamiento social durante permanezcan en fila.
 - ii. Las estaciones de desinfectante de manos o lavado de manos deben ubicarse afuera de los baños portátiles.
 - d. Considere agregar un baño portátil para cada cancha para uso exclusivo de los jugadores.
6. No se deben utilizar salas de reuniones. Considere realizar reuniones afuera para permitir un distanciamiento social adecuado.
7. El uso de los vestuarios puede considerarse en la Fase III si es necesario, pero si es posible, debe evitarse.
 - a. Los vestuarios deben limpiarse y desinfectarse profundamente después de cada uso.
 - b. Un número limitado de personas debería poder acceder al vestuario al mismo tiempo para mantener el distanciamiento social.
 - i. Se debe considerar la señalización para alentar el distanciamiento social dentro del vestuario.
 - c. El vestuario debe permanecer cerrado cuando no esté en uso.



Acceso al Agua o Fuentes de Agua

1. Asegurar que las políticas de hidratación apropiadas estén en su lugar con todos los participantes y espectadores teniendo acceso ilimitado al agua para entrenamientos y partidos, especialmente en climas cálidos.
 - a. En primer lugar, se alienta a los participantes a traer un mínimo de dos botellas etiquetadas personalmente para el entrenamiento y las Competencias. Los participantes no deben compartir sus botellas de agua personales.
2. Como alternativas cuando un participante o espectador no tiene sus propias botellas de agua, el Club debe considerar cuidadosamente y planificar cómo puede hacer que el agua esté disponible de manera segura.
 - a. Las fuentes de agua deben limpiarse y desinfectarse constantemente, especialmente durante los meses de verano, cuando el uso es más frecuente.
 - i. Considere solo permitir que se llenen botellas de agua en las fuentes de agua para eliminar el posible contacto entre las personas y la boquilla.
 - ii. Las estaciones de desinfectante de manos o lavado de manos deben ubicarse al lado de cada fuente de agua para usar después de llenar o beber de la fuente.
 - b. De ser posible, considere vasos desechables individuales servidos previamente o botellas de agua desechables, arregladas por un adulto con guantes. Coloque los vasos o botellas en una mesa o en estaciones de preparación individuales. Evite pasar los vasos o botellas a mano.

Señalización

1. Las políticas y procedimientos de la instalación, en lo que se refiere a cualquier medida de mitigación de COVID-19, deben publicarse en cada entrada y / o en el lugar de llegada/registro.
 - a. Esto debe incluir una señalización clara que indique que se debe usar EPP.
2. La señalización general de distanciamiento social debe colocarse alrededor de la instalación, incluidas las áreas de las canchas.
3. Para manejar las inclemencias del clima:
 - a. Si se pronostica, considere publicar protocolos específicos en las entradas a la instalación.
 - b. Publique límites de ocupación para cualquier habitación que pueda ser utilizada como refugio en los protocolos establecidos.
4. Los baños deben tener la siguiente señalización:
 - a. El [CDC recomiendan](#) procedimientos de lavado de manos sobre cada lavabo.
 - b. Señalización que limita el número de personas en cada baño.
 - c. Marcas en el piso para fomentar un flujo de tráfico de un solo sentido.
 - d. Las marcas en el suelo deben usarse para indicar el distanciamiento social durante permanezcan en fila. Estas marcas deben estar al menos a 6 pies de distancia.
5. Los puestos deben tener la siguiente señalización:
 - a. Las marcas en el suelo deben usarse para indicar el distanciamiento social durante permanezcan en fila. Estas marcas deben estar al menos a 6 pies de distancia.
 - b. Señalización para transacciones sin efectivo, según sea necesario.
6. Los vestuarios deben tener la siguiente señalización:
 - a. Señalización que limita el número de personas en cada vestuario.
 - b. Señalización general que fomenta el distanciamiento social.

Diseño del Campo (Incluidos Bancos)

1. Revise su sitio y diseñe cuidadosamente un diseño personalizado que garantice que los equipos, los participantes y los espectadores puedan distanciarse socialmente de manera apropiada en varias etapas de actividades y partidos.



2. Designe puntos de "entrada" y "salida" claramente marcados a sus instalaciones y campos, coordinando con los lugares de registraci3n para llegadas. El tráfico peatonal debe fluir ADETRRO en la entrada y SALIR en la salida en todo momento.
3. Para las llegadas a los entrenamientos y partidos, crear "estaciones de preparaci3n personal" - áreas individuales para jugadores, entrenadores y árbitros.
 - a. Establezca una línea de conos a 6 pies de distancia en un área al lado del campo de juego.
 - b. Organice un cono por participante (jugador, entrenador, árbitro)
 - c. Cuando llegue un participante, designe un cono como su "estaci3n de preparaci3n personal" durante la sesi3n de entrenamiento. El individuo debe colocar sus bolsas, botellas de agua, toallas, etc. en el lugar del cono.
4. Alinee los bancos del equipo para que no estén muy cerca uno del otro.
 - a. Si las canchas están cercanas, mueva los bancos del equipo para los campos adyacentes a lados opuestos del campo para eliminar cuatro bancos del equipo en una línea lateral muy cercana.
5. Expande los bancos para permitir un espacio de seis pies entre cada jugador y entrenador durante el juego.
6. Si el inventario no permite bancos extendidos, similares a las "estaciones de preparaci3n personal", crear una línea de conos a 6 pies de distancia (o use pintura u otras marcas para delinear claramente) donde los jugadores pueden sentarse socialmente distanciados a lo largo de la banca. Use señalizaci3n, pintura u otras marcas para delinear áreas del equipo y áreas de espectadores.
7. Designe un área de espectadores con "Zonas Familiares" alejadas para mantener el distanciamiento social para que los miembros del mismo hogar vean un juego o entrenamiento.
 - a. Marque y espacie claramente estas zonas al menos a seis pies de la zona de la próxima familia.
 - b. Donde sea posible, las zonas deben estar a 10 pies del campo de juego y de los árbitros asistentes ubicados en por la banda.
 - c. Las áreas de espectadores o zonas familiares deben colocarse en el lado del campo opuesto a los bancos.
 - i. En los casos en que los campos adyacentes significan bancos ubicados en ambas líneas laterales, las áreas de espectadores pueden reubicarse atrás de las líneas de las porterías.
8. Si los campos tienen un diseño compacto, considere crear senderos para caminar en un solo sentido hacia los campos.
 - a. Se deben crear caminos para los bancos del equipo y las áreas de espectadores.
9. Si es necesario, considere horarios de entrenamiento y días de juego para evitar el uso de campos adyacentes al mismo tiempo.
10. Planifique tiempo extra entre partidos y entrenamientos para acomodar llegadas, salidas y limpieza de equipamientos.

Manejo de Puestos

1. Si bien los puestos de comida no están prohibidos, deben ajustarse cuidadosamente para permitir el distanciamiento social y seguir protocolos de seguridad que ayuden a prevenir la propagaci3n del virus.
 - a. Todos los alimentos y bebidas deben estar preenvasados. No se debe preparar comida en el sitio.
 - b. El personal debe usar el EPP adecuado, incluyendo guantes y las máscaras faciales.
 - c. Las paredes de plexiglás deben instalarse entre el miembro del personal y la fila.
 - d. El mostrador debe limpiarse después de cada cliente.
 - e. Las transacciones en efectivo deben evitarse, si es posible.
 - f. Las estaciones de desinfectante o lavado de manos deben ubicarse en el punto de venta para que los clientes las utilicen antes o después de realizar una compra.



- g. Las marcas en el suelo deben usarse para que se mantenga el distanciamiento social mientras están en fila. Estas marcas deben estar al menos a 6 pies de distancia.



V. Manejo de Equipamiento para Entrenamientos o Competencias

Equipamiento Compartido

1. La configuración de campo para entrenamientos o calentamientos para el juego debe establecerse para usar el equipamiento lo más mínimo para limitar la exposición y la transmisión de COVID-19.
2. Esté atento a los procedimientos de esterilización. Todo el equipamiento de campo (por ejemplo, banderas, balones y conos) debe desinfectarse antes del comienzo de la sesión o juego con antibacteriano de al menos 60% de etanol o 70% de isopropanol.
 - a. Permita tiempo adicional entre los partidos que se sucedan en sucesión en el mismo campo para garantizar que todo el equipamiento se limpie y se desinfecte entre las Competencias. Esto incluye equipamiento como banderas de esquina, goles y balones, así como bancos.
3. Los participantes no deben recoger equipamiento de campo, mover las porterías o manejar otro equipamiento.
4. Siempre que sea posible, se recomienda que los clubes proporcionen balones de fútbol para el entrenamiento. Como de costumbre, el equipo u organización anfitriona debe proporcionar balones para la competencia.
 - a. El club o entrenador debe asegurarse de que los balones se desinfecten antes y después de cada entrenamiento o juego.
 - b. No se recomienda a los jugadores que traigan sus propios balones. En caso de que el entrenamiento esté estructurado mediante el cual los jugadores traigan sus propios balones, un padre o adulto debe asegurarse de que se desinfecte antes y después del entrenamiento.
5. Los jugadores no están obligados a tener un balón individual designada para el entrenamiento.
6. Los porteros deben usar guantes al usar los balones.
7. Donde sea posible, no se deben usar petos generales del equipo para los entrenamientos o partidos.
 - a. Los equipos opuestos deben acordar colores uniformes antes del juego para que los jugadores puedan ser notificados en consecuencia y evitar la necesidad innecesaria de petos.
 - b. Se le recomienda al entrenador/instructor hacer un plan antes del entrenamiento y, según sea necesario, sugerir un color de equipo para el entrenamiento específico para que los jugadores vengan vestidos apropiadamente.
 - i. Alternativamente, los clubes podrían emitir temporalmente los petos de equipo a los jugadores. Los jugadores serían responsables de llevar estos petos al entrenamiento o partidos y lavarlos después del entrenamiento o partidos. Los petos emitidos deben estar claramente etiquetados y no compartidos ni rotados entre los jugadores durante el entrenamiento.
 - c. Si se usan los petos del equipo, solo deberían ser usados por un jugador y no compartidos ni rotados entre los jugadores.
 - d. Si se usan los petos del equipo, deben colocarse en la estación personal antes de la llegada del jugador, en lugar de ser entregados por entrenadores/personal.
 - e. Cualquier equipo que utilice los petos deben ser lavado por el club/organizador inmediatamente para disminuir la transmisión del COVID-19.
8. No se recomienda usar bañeras frías compartidas o en equipo para las sesiones de recuperación. Los jugadores deben considerar usar bañeras en casa para sumergirse en la bañera fría.

Equipamiento Individual

1. Todo el equipamiento de entrenamiento individual debe limpiarse y desinfectarse después de cada sesión.



2. Donde sea posible, no se recomienda a los jugadores que traigan sus propios balones.
 - a. Si balones son traídas por el jugador individual, el jugador debe asegurarse de que se desinfecte antes y después del entrenamiento
3. Todos los participantes deben llegar con su equipamiento de entrenamiento.
 - a. Todo el equipamiento personal debe limpiarse, desinfectarse y almacenarse adecuadamente después de cada sesión. Esto incluye botines de fútbol, espinilleras y cintas para la cabeza (si son reutilizables).
4. Para los jugadores que usan protectores bucales, una vez que el protector bucal se coloca en la boca, nunca se debe sacar durante la práctica para limitar la transmisión del virus
 - a. Si por alguna razón el protector bucal ha estado en contacto con las manos o el piso/suelo, el protector bucal no se debe volver a usar hasta que se haya lavado completamente. Lávese bien las manos después de lavar el protector bucal.
5. Las herramientas o equipamiento del entrenamiento (por ejemplo, portapapeles) solo deben ser utilizados por un entrenador y no deben compartirse entre el personal de entrenamiento.
6. Las herramientas o equipamiento de los árbitros (por ejemplo, silbatos, tarjetas) solo deben ser utilizados por un árbitro y no deben compartirse.



VI. Consideraciones para las Competencias

Participación en Competencias & Torneos

1. Se recomienda a los equipos que solo participen en eventos locales o regionales de un solo día al aire libre para evitar viajes y especialmente donde tengan que pasar la noche durante la Fase III.
2. Si se requiere viajar a una competencia o torneo que no sea local, se deben seguir las recomendaciones de viaje de la Fase III (descritas en la Sección III).

Calentamientos

1. Los calentamientos no deben comenzar hasta que los equipos anteriores hayan abandonado el campo y los equipos y bancos hayan sido limpiados y desinfectados. Permita tiempo extra entre los partidos para acomodar según sea necesario.
2. Las recomendaciones de calentamiento de la competencia siguen las recomendaciones de entrenamiento de la Fase III descritas a continuación en esta Sección VI.
 - a. Los entrenadores no deben estar a menos de seis pies de ningún jugador.
 - b. Las progresiones entre los ejercicios de calentamiento deben establecerse antes de que los jugadores lleguen al campo. Los jugadores no deben tocar ningún equipamiento.
 - c. En general, mantenga la mayor distancia social posible durante las actividades de calentamiento.
3. Los participantes deben evitar tocarse intencionalmente antes o después de las Competencias. Esto incluye abrazos, chocar los cinco o amontonarse.
4. Si se usan balones del juego durante el calentamiento, deben desinfectarse antes del partido.

Consideraciones para los Árbitros

1. Los campos aún se deben caminar.
2. Los artículos físicos (redes, goles, banderas de esquina, etc.) deben inspeccionarse visualmente.
3. Si se identifican problemas, por ejemplo, una red de portería necesita ser reparada o un objeto necesita ser retirado del campo de juego, los árbitros deben desinfectar sus manos después del incidente.
4. Los árbitros deben mantener al menos seis pies de distancia cuando se comunican con su equipo de árbitros, jugadores y entrenadores.
5. Si está presente el cuarto oficial, deben mantener una distancia de seis pies cuando se comunican con los entrenadores, jugadores o sus compañeros árbitros.
 - a. Si se proporciona una mesa para el cuarto oficial, el árbitro debe verificar que esté a seis pies de distancia del banco o del área técnica.
 - b. El cuarto oficial debe usar una máscara durante la duración del partido.

Actividades Previo al Partido

1. El lanzamiento de la moneda debe hacerse manteniendo un distanciamiento social.
 - a. Solo un árbitro y un representante por equipo deben participar en el sorteo.
 - ii. Solo el dueño de la moneda debe tocar la moneda.
 - b. Todos los participantes involucrados en el lanzamiento de la moneda deben usar una máscara, siguiendo las recomendaciones de que se deben usar máscaras en todo momento, excepto en los momentos de esfuerzo físico.
2. No se llevará a cabo salud de mano antes del juego.
3. La revisión de uniformes o de joyería deben ser revisados visualmente solamente, manteniendo 6 pies entre el árbitro y el jugador.
4. Las reuniones del equipo previo al juego deben ser breves.



- a. Todos los participantes deben usar el EPP adecuado y esforzarse por mantener el espacio entre ellos y los demás. Se debe evitar la proximidad prolongada, incluso con máscaras.
 - b. Amontonamiento se deben evitar.
5. Formalizar un plan para comunicar las alineaciones de manera de minimizar la transferencia directa a los árbitros.
 - a. Discuta con su liga si se pueden proporcionar informes de partidos a los árbitros con anticipación.
 - b. Si no se pueden proporcionar las alineaciones por adelantado, el entrenador puede colocar la alineación al final del banco para minimizar el contacto cercano.

El Partido

1. Se les recuerda a los jugadores y entrenadores en el banquillo, así como a los árbitros en la mesa del cuarto oficial, que usen el EPP durante la duración del juego.
2. No se deben saludar de mano, chocar los cinco, golpes de puño, golpes de pecho, amontonamientos, celebraciones grupales, etc., incluso cuando se marcan goles o cuando los sustitutos salen o entran al campo.
3. Se sugieren las siguientes modificaciones a los protocolos de sustituciones:
 - a. Al participar en el partido, los jugadores deben mantener la distancia de los árbitros y otros jugadores que también participan en el partido.
 - b. Si un jugador queda fuera del juego, el jugador debe pararse al menos a 6 pies de distancia de otras personas mientras se recupera antes, poniéndose una máscara facial.
4. Para lanzamientos, se recomienda a los jugadores activos que recojan los balones.
 - a. Los balones limpios y desinfectados pueden estar fácilmente disponibles para su uso, en el caso de que el balón no sea fácilmente recuperable. Es responsabilidad del equipo local u organizador de la competencia suministrar todos los balones desinfectados.
5. Cuando sea posible durante los descansos en juego, considere poner a disposición los balones desinfectados para reemplazar los balones usados
6. Evite retrasos en el inicio del juego, de modo que los jugadores no tengan períodos prolongados de estar cercanos. Por ejemplo, aliente a todos los participantes a realizar tiros libres y establecer jugadas con eficiencia para que los jugadores no tengan períodos prolongados en los muros de defensa hombro con hombro.

Hidratación / Enfriamiento / Descansos para Saneamiento

1. Se les recomienda a los organizadores de la competencia que consideren y sigan los pasos necesarios para la aprobación para incorporar descansos de hidratación /enfriamiento/"saneamiento" durante los partidos.
2. Se debe considerar la incorporación de estos en el punto medio de cualquier mitad que dure treinta minutos o más.
3. Durante este Descanso:
 - a. Los jugadores deben hidratarse mientras están socialmente distanciados. Esto también proporcionará la breve oportunidad de refrescarse, lo que puede no ocurrir durante todo el partido mientras se hace cumplir la eficiencia en las actividades del juego.
 - b. Los jugadores deben desinfectar sus manos.
 - c. Los anfitriones de la competencia pueden desinfectar los balones del juego para usarlas durante el partido.

Medio Tiempo

1. Durante el medio tiempo, los árbitros, jugadores y entrenadores deben mantener al menos seis pies de distancia entre ellos.



2. Todos los jugadores y entrenadores deben usar el EPP adecuado.
 - a. Si un jugador necesita recuperarse antes de participar en actividades de medio tiempo, el jugador debe pararse a 12 pies de distancia de otras personas mientras se recupera antes de ponerse la máscara facial.
3. Los jugadores deben desinfectar sus manos.
4. Los entrenadores deben limitar la cantidad de tiempo que todo el equipo está cerca del área de la banca al mismo tiempo.
5. Los árbitros deben desinfectar su propio equipamiento (silbato, banderas, etc.).

Consideraciones en Caso de Lesiones

1. Como sea posible, el Árbitro debe mantener una distancia de seis pies del jugador lesionado mientras determina si es necesaria la atención médica.
2. Si es necesario, permita que un entrenador o profesional médico del equipo del jugador lesionado ingrese al campo y atienda al jugador. El entrenador o profesional médico debe usar EPP y guantes mientras atiende al jugador.
3. El Árbitro debe recordar a los otros jugadores que se mantengan alejados entre sí y con el jugador lesionado durante el descanso en el juego. Los jugadores no deben congregarse.

Después del Partido

1. No se deben realizar saludos de mano después del juego. Considere otras formas de deportividad o instituir nuevas tradiciones de reconocimiento, como aplausos, etc.
2. Si un árbitro necesita la firma del entrenador para una alineación, coloque el papel en el extremo del banco y aléjese para que lo firme.
3. Los equipos deben empacar e inmediatamente abandonar el campo después del juego, saliendo en el punto de la salida designado.
 - a. Las reuniones posteriores al juego deben ser breves, si es que se realiza alguna reunión.
 - i. Todos los participantes deben usar el EPP adecuado y esforzarse por mantener el espacio entre ellos y los demás. Se debe evitar la proximidad prolongada, incluso con máscaras.
 - ii. Amontonamiento se deben evitar.
4. No tenga bocadillos que se comparta entre los miembros del equipo.
5. Los jugadores no deben quitarse ningún equipamiento hasta que hayan salido de la instalación.
6. Los equipos deben limpiar el área del banco para que esté limpia de TODA la basura.
7. Los anfitriones de la competencia deben asegurarse de que todo el equipamiento, incluidos bancos, pelotas, banderas, etc., estén desinfectados.
8. Se alienta a los espectadores a mantener el distanciamiento social después del juego mientras esperan a su hijo.
 - a. Dependiendo del diseño del campo, los espectadores pueden necesitar esperar más lejos del campo.
9. Los árbitros deben abandonar el campo inmediatamente después del juego y las obligaciones del árbitro se hayan completado asumiendo que no tienen otros partidos para officiar.
 - a. Las sesiones de evaluación de los árbitros deben llevarse a cabo en un espacio donde los árbitros puedan mantener el distanciamiento social pero aún en vista del campo de juego.
 - b. Si los árbitros trabajan más tarde en el día, el árbitro debe mantenerse alejado de otras personas, puede considerar salir de las instalaciones o usar su vehículo personal como un lugar para tomar un descanso entre los partidos.

Inclencias del Clima

1. Las instalaciones deben tener un plan en caso de mal clima



- a. Como este plan puede ser diferente de los protocolos anteriores a COVID-19, debe ajustarse y luego comunicarse con todos los equipos antes de las Competencias.
 - b. Si se pronostica clima inclemente, considere publicar protocolos en todas las entradas y lugares de llegada /registración.
2. El distanciamiento social debe observarse durante cualquier protocolo de refugio en el lugar o de evacuación.
 - a. Se debe usar EPP durante todo el retraso.
 - b. Los participantes no deben quitarse su equipamiento durante el retraso.
3. Anime a todos los participantes y espectadores a regresar a sus vehículos en caso de mal clima.
 - a. Cuando sea posible, las personas en el automóvil deben limitarse a los miembros de la familia inmediata. Si los miembros que no son de la familia deben estar presentes en el vehículo, todos en el vehículo deben usar EPP.
 - b. Si es posible, tenga una opción de reserva para aquellos que fueron dejados o que no tienen un vehículo en el sitio. Esta ubicación solo debe usarse como último recurso.
 - i. El número de personas en estos lugares debe ser predeterminado y publicado en la pared.
 - ii. De acuerdo con Safe Soccer Framework y U.S. Center for SafeSport políticas y orientación el menor y un adulto que no sea el padre/tutor legal del jugador menor no deben estar solos en el vehículo juntos.
4. Si se pronostica un clima inclemente, según el tamaño del complejo del campo, los anfitriones de la competencia pueden considerar adoptar un enfoque conservador al comunicar los retrasos o cancelaciones del juego con mucha anticipación al tiempo del partido.



VII. Consideraciones para los Entrenamientos - Actualización para la Fase III

Consideraciones para las Sesiones de Entrenamientos

1. Como en la Fase II, se permiten los entrenamientos de equipo completo.
 - a. Se recomienda un equipo completo por campo de tamaño reglamentario.
 - b. Para minimizar los riesgos de exposición, equipos/grupos de edades separados no deben mezclarse.
 - c. No se recomiendan partidos completos (entre equipos, en todo el club o fuera del club) a menos que todas las medidas de mitigación sean y puedan implementarse.
2. Las sesiones de entrenamiento deben volver a su duración e intensidad completas.
3. Los entrenadores no deben estar a menos de seis pies de ningún jugador.
 - a. Cualquier entrenador que maneje varios equipos debe estar especialmente atento para mantener el distanciamiento social.
 - i. Entre las sesiones de entrenamiento con diferentes equipos, el entrenador debe desinfectar sus manos y considerar el uso de un EPP limpio.
4. Las progresiones entre actividades deben establecerse antes de que lleguen los jugadores para permitir una transición sin problemas y negar la necesidad de que los jugadores muevan el equipamiento. Los jugadores no deben mover ni instalar equipamiento.
5. Siempre que sea posible, y si el espacio lo permite, asigne áreas para calentar y enfriar.
6. Los participantes deben evitar tocarse intencionalmente entre sí antes, durante o después del entrenamiento, excepto como parte necesaria del ejercicio del entrenamiento.

Consideraciones para los Jugadores con Discapacidades

1. Al planificar y ofrecer sesiones, es esencial recordar que la discapacidad de cada jugador puede afectarlos de manera diferente y que, en algunos casos, su nivel de discapacidad puede incluso fluctuar a lo largo del día.
2. Los entrenadores y los padres de los jugadores deben seguir TODAS las recomendaciones proporcionadas en esta guía mientras se preparan para #PlayON.
3. Los entrenadores y los padres de los jugadores deben colaborar para comprender el impacto de la discapacidad de cada jugador en el jugador en este momento, y planificar con anticipación para gestionar los protocolos de seguridad y las consideraciones de salud.

Actividades de Entrenamiento

1. En la Fase III, no es necesario distanciarse socialmente como parte de los ejercicios de entrenamiento. Se pueden incorporar partidos de acondicionamiento de diferentes duraciones, en diferentes tamaños de campo y con diferentes densidades de jugadores.
2. Reconozca que estas actividades no están socialmente distanciadas. Los jugadores pueden entrar en contacto entre ellos y deben estar atentos a seguir el Código de Conducta de Higiene General que se describe a continuación para promover la seguridad de todos los involucrados en la actividad.
 - a. Si un jugador no se siente cómodo participando no lo presione para que se una. Permita que el jugador mire desde un punto de vista socialmente distanciado donde aún pueda aprender de la actividad de entrenamiento.
3. Tanto como sea posible hasta que comiencen las actividades de entrenamiento de alta densidad de jugadores, los jugadores deben permanecer socialmente distanciados. (es decir, durante la explicación de la actividad, deben permanecer separados por lo menos seis pies). Durante cualquier descanso en el juego, los jugadores deben volver a distanciarse socialmente.
4. Considere el uso de tecnología o accesorios para proporcionar vistas generales iniciales o refuerzos de las ubicaciones y movimientos de los jugadores durante una jugada táctica, para evitar un modelado extenso que pueda poner a los jugadores en contacto prolongado entre sí.



Comunicación Durante los Entrenamientos

1. Los hablantes deben mantener el uso de EPP y no quitarse la máscara al comunicarse.
2. Siempre que sea posible, evite sostener reuniones de equipo en espacios reducidos y/o entornos cerrados.
 - a. Si una charla en equipo debe tenerse que llevarse a cabo en el interior:
 - i. Mantener el distanciamiento social en todo momento.
 - ii. Todos los participantes deben usar EPP.
3. Considere proporcionar discusiones tácticas en formato digital, si es posible.
 - a. Durante las discusiones sobre tácticas de juego en el campo (movimiento mínimo / no juego en vivo), los jugadores participantes pueden considerar usar EPP.

Gimnasio y Ejercicios de Fortalecimiento

1. El uso de gimnasios y espacios cerrados de entrenamiento en interiores debe estar limitado o excluido en la Fase III.
 - a. El trabajo de fuerza y acondicionamiento que normalmente se puede realizar en un gimnasio podría adaptarse y realizarse en el campo.
 - b. Se recomiendan ejercicios de peso corporal para evitar el uso de equipamiento. Se debe usar mínimamente equipamiento siempre que sea posible.
2. El equipamiento debe desinfectarse después de cada uso.
 - a. Un descanso de 10-15 minutos entre las sesiones de ejercicio en el gimnasio bajo techo se recomienda para dar tiempo a la limpieza del equipo y la sala.
3. Si se deben realizar entrenamientos en el gimnasio bajo techo, todos los participantes deben seguir las pautas de distanciamiento social.
 - a. Los participantes deben usar EPP durante todo el entrenamiento bajo techo, excepto en momentos de esfuerzo significativo por el cual una cubierta facial puede aumentar los problemas respiratorios, visión oscura o aumentar el riesgo de otras lesiones.
 - b. Si utiliza una instalación pública, mantenga el distanciamiento social con otras personas y siga las pautas de desinfectar.
4. Evalúe el espacio disponible para determinar el número máximo de participantes capaces de utilizar las instalaciones con anticipación.
 - a. Mantenga la consistencia de los compañeros o miembros del grupo reducido durante el uso de las instalaciones, incluido el observador.
5. El desinfectante de las manos debe ser accesible y estar disponible en el gimnasio para su uso.



VIII. Información y Recursos Adicionales PLAY ON - Continuación de las Fases Anteriores

A. Resumen de Fases Regresar-a-Jugar

Este resumen de fases proporciona la estructura para un enfoque gradual para regresar a jugar durante este tiempo sin precedentes de la pandemia de COVID-19. Incluidas dentro y entre las fases hay pasos específicos para ser considerados e implementados.

U.S. Soccer recomienda que se acerque a sus actividades de Regresar-a-Jugar secuencialmente a través de cinco fases. Es fundamental asegurar procesos, hábitos y un estricto cumplimiento de su fase actual, antes de avanzar a la siguiente.

Es necesario reconocer que, por todo el país en cualquier momento dado, los equipos, clubes y organizaciones en diferentes regiones estarán operando bajo diferentes regulaciones estatales y locales, y por lo tanto estarán operando en diferentes fases. Todas las fases deben basarse primero y cumplir con las regulaciones de su región.

Por último, se sugiere una cantidad mínima de tiempo para permanecer dentro de cada fase. Este tiempo brinda la oportunidad de desarrollar la resistencia física, la fuerza y los hábitos de higiene necesarios para cada fase. El tiempo también permite la capacidad de aislar y rastrear cualquier evento relacionado con COVID.

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 o si dentro de su club no se pueden cumplir los hábitos consistentes y conformes.

INFORMACION SOBRE LAS FASES

Fase Zero: Quedarse en Casa

Duración: Basado en las regulaciones estatales y locales

Características principales

- Permanecer en casa con las regulaciones y pautas de otorgados por Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), estado y local
- No hay entrenamientos organizados o Competencias
- Se pueden considerar opciones virtuales

Durante esta fase, dado que no existe la capacidad de organizar entrenamientos o competencias en persona, las comunicaciones virtuales son una buena opción para mantenerse en contacto con entrenadores, jugadores, padres y otros.

Fase I: Entrenamiento individual y en Grupos Reducidos

Duración Sugerida: de 4 a 6 semanas

Características principales

- Se levantan las regulaciones estatales y/o locales de permanecer y resguardarse en casa
- Se permite entrenamientos de grupo reducidos con un máximo de nueve (9) jugadores y un (1) entrenador (o menos, según las pautas de distanciamiento social estatales / locales)
- Mantener el distanciamiento social durante el entrenamiento
- Protocolos de prevención y respuesta del COVID-19 en orden e implementados



- Permitir el tiempo adecuado para los buenos hábitos y el cumplimiento del protocolo COVID-19
- No hay competencias ni torneos
- Estrategia de prevención de riesgos de lesiones

Durante esta fase entrenamientos de grupo reducidos pueden comenzar con un máximo de nueve (9) jugadores y un (1) entrenador (o menos, según las pautas de distanciamiento social estatales / locales). Los tamaños de grupo deben ser considerados por edad y la seguridad de las medidas de distanciamiento social para evitar brotes.

Con este primer paso de regreso al campo, los protocolos de prevención y respuesta COVID-19 deben implementarse antes de que comiencen los entrenamientos. Tenga en cuenta que implementar estos nuevos hábitos y procesos de COVID-19 para jugadores, padres, entrenadores y clubes requerirá un tiempo adecuado para la comprensión y el cumplimiento.

Durante este tiempo, también es importante considerar las estrategias de riesgo de lesiones a medida que la resistencia, la fuerza y las habilidades futbolísticas vuelven a enfocarse.

Fase II: Entrenamiento del Equipo Completo

Duración Sugerida: de 3 a 6 semanas

Características principales

- Se permite el entrenamiento del equipo completo
- Seguir manteniendo el distanciamiento social
- Protocolos de prevención y respuesta del COVID-19 en orden e implementados
- Permita tres (3) semanas para el propósito de rastreo y seguimiento
- Guiados por recomendaciones del estado y locales

Durante esta fase, se permiten entrenamientos de equipo completo, pero los protocolos de prevención y respuesta COVID-19 deben continuar manteniéndose. Una duración mínima de tres semanas durante esta etapa permite la capacidad de aislar y/o rastrear cualquier síntoma posible en individuos, y también asegura el cumplimiento continuo de seguir las regulaciones y los procesos vigentes.

En la preparación para el juego competitivo en la siguiente fase (Fase III), debe haber una estrategia continua del proceso de aclimatación para reducir el posible riesgo de lesiones.

Fase III: Competencias del Equipo Completo

Duración: Indefinido

Características principales

- Las competencias de equipo completo pueden ocurrir
- Continuar con las estrategias de mitigación de COVID-19
- Considere competencias locales y de un día
- Eventos grandes deben ser guiados por las autoridades locales y/o estatales de salud pública

Durante esta fase, pueden llevarse a cabo Competencias de equipo completo, como torneos, siempre que se implementen estrategias y procesos de mitigación para COVID-19. Se



recomienda que los equipos solo participen en eventos locales y resistan el impulso de participar en eventos en otras regiones que pueden requerir viajes o quedarse por la noche. Como siempre, todos los eventos deben seguir las recomendaciones de las autoridades de salud pública locales y/o estatales.

Fase IV: Sin Restricciones

COVID-19 ya no es un asunto de salud pública y no hay restricciones dirigidas por las autoridades federales, estatales y locales. Consulte www.recognizetorecover.org para obtener recomendaciones generales de salud y seguridad por parte de U.S. Soccer.

Volviendo a las Fases Anteriores

Independientemente de la fase en la que se encuentre, debe estar preparado para dar un paso atrás y volver a una fase anterior si ocurre alguno de los siguientes. Siga las pautas oficiales locales de salud pública en todo momento.

- Se produce un grupo de infecciones
- Incapacidad de mantener los protocolos de prevención y respuesta de COVID-19
- Incapacidad de rastrear y/o aislar jugadores o personal
- Un factor externo que expone un riesgo COVID-19 a su equipo o club
- Cambios a las pautas oficiales de la salud pública locales con respecto a las reuniones grupales

B. Código de Conducta de Higiene General

Las siguientes recomendaciones deben guiar la toma de decisiones en la Primera Fase para prepararse y regresar a jugar. Como recordatorio, volver a jugar es una elección personal, y debe sentirse cómodo para determinar por sí mismo si desea reanudar las actividades en el regreso del equipo completo.

Recomendamos que todos los participantes (entrenadores, padres, jugadores, administradores, etc.) se comuniquen con su club o entrenadores para comprender mejor las políticas de seguridad y trabajar juntos para protegerse contra la propagación de COVID-19.

Salud General

1. Si está enfermo o tiene síntomas de una enfermedad:
 - a. Quédese en casa. Quédese en casa independientemente de lo que esté causando su enfermedad.
 - b. Si se confirma o se sospecha que tiene COVID-19, practique medidas de auto cuarentena y comuníquese con su médico.
 - c. Para suspender la cuarentena y volver al deporte, obtenga la autorización adecuada de su proveedor médico.
2. Si ha estado en contacto cercano (a menos de 6 pies) con alguien sospechoso o confirmado de tener COVID 19:
 - a. Comience la cuarentena por 14 días y sigue los reglamentos más actualizado del [CDC](https://www.cdc.gov).
3. Informe a su instructor, club o entrenador si se han producido posibles exposiciones en su equipo, entrenamiento o en el ambiente del club. Los padres (y no el jugador menor de edad) deben comunicarse con el club o el entrenador, de acuerdo con Safe Soccer Framework y las políticas y orientaciones del U.S. Center for SafeSport.



Interacción Física

1. Mantener el "distanciamiento social" de al menos seis pies
2. Evite actividades que impliquen altos niveles de interacción grupal (por ejemplo: amontonamientos de equipo).
3. Evite la interacción física en general, incluyendo abrazos, "chocar los cinco" o pasar objetos con la mano.
4. Los participantes y cualquier persona adicional en el sitio (empleado, voluntario, padre) deben evitar contactos cercanos y seguir todas las pautas de distanciamiento social.
5. Distanciarse de cualquier persona que muestre signos de enfermedad

Higiene General

1. Lávese o desinfectese las manos con frecuencia.
 - a. Use agua y jabón por un mínimo de 20 segundos.
 - b. Cuando no haya agua y jabón disponibles, use desinfectante para manos
2. Cubra su boca y nariz con su codo o pañuelo desechables cuando tosa o estornude.
 - a. Siga lavando o desinfectando sus manos.
 - b. Deseche los pañuelos desechables en un bote de basura sellado.
3. Evite escupir y toser.
 - a. Los porteros no deben escupir en sus guantes.
4. Siga las recomendaciones sobre el uso de EPP (Equipo de protección personal - máscaras o cubrebocas) que se detallaron arriba.

Equipamiento para los Entrenamientos

1. Donde sea posible, use equipamiento individual.
 - a. No comparta equipamiento o materiales personal (por ejemplo, botellas de agua, toallas, banderas, etc.).
 - b. Los balones de fútbol se pueden compartir.
 - c. Vea la sección Manejo de Equipamiento de este documento para más detalles.
2. Desinfecte los equipos deportivos o de ejercicio después de cada sesión de entrenamiento.
3. Lave todo el equipamiento de entrenamiento después de cada sesión de entrenamiento.

Áreas comunales

1. Limpie y desinfecte regularmente las áreas de alto tráfico de su instalación.
2. Si se utilizan puertas y/o portones para acceder a las los campos de entrenamiento, planeo mantenerlos abiertos durante las horas de uso.
 - a. Si las puertas no pueden abrirse, use una manga/mano cubierta o codo para abrir.
 - b. Desinfecte las manos después del contacto con las manijas de la puerta o portones.

C. Recursos de Bienestar

Se le recomienda a los padres, tutores, entrenadores y jugadores a consultar las "Pautas de Reconocimiento para Recuperar Nutrición e Hidratación" de U.S. Soccer para obtener una descripción completa de las prácticas nutricionales y de hidratación. Obtenga más información sobre las 3 Erres de recuperación del juego (rehidratar, repostar y reconstruir).

<http://www.recognizetorecover.org/nutrition-hydration#supplements>

Hidratación

1. Los participantes deben etiquetar claramente sus botellas de agua con su propio nombre.
 - a. Los participantes no deben tocar la botella de nadie más.



- b. Se recomienda que cada participante traiga al menos dos botellas de bebidas al entrenamiento (por ejemplo, 2 botellas de 32 oz). Esto limitará la necesidad de rellenar las botellas en el sitio.
2. Si el club proporciona bebidas, establezca un protocolo para limitar el "contacto" múltiple de la fuente de hidratación.
 - a. Si es necesaria una estación de rellenar, asegúrese de que haya una estación de lavado de manos cerca o proporcione desinfectante para manos antes de volver a llenarla.
3. Las botellas de un solo uso deben desecharse inmediatamente en el sitio.
4. Durante los entrenamientos se recomiendan pausas de fluidos al menos una vez cada 15 minutos, pero dependerán en gran medida de la duración/intensidad de la sesión. Los descansos deben planificarse e informar por adelantado a los jugadores.
5. Los descansos de agua deben cumplir con las pautas de distanciamiento social. Cuando hay una pausa para hidratarse durante el entrenamiento, los participantes deben dirigirse a su estación personal y beber solo de su propia botella.
6. A medida que nos acercamos al verano, todas las organizaciones, clubes, equipos, entrenadores y jugadores deben seguir la política de calor descrita por Reconocimiento a la Recuperación [aquí](#).

Consideraciones al Calor

1. A medida que nos acercamos al verano, todas las organizaciones, clubes, equipos, entrenadores y jugadores deben seguir la política de calor descrita por Reconocimiento a la Recuperación [aquí](#).
 - a. Las enfermedades relacionadas con el calor, como el agotamiento por calor y el golpe de calor por esfuerzo (EHS), pueden ser afecciones graves y potencialmente mortales que pueden ser provocadas o intensificadas por la actividad física.
 - b. Reconocer los signos y síntomas lo antes posible permite el tratamiento y la recuperación rápida con hidratación y enfriamiento del individuo.
 - c. Eduque al personal sobre los signos y síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor y el manejo preventivo.
 - d. Siga las pautas de aclimatación al calor durante los entrenamientos y el acondicionamiento. La aclimatación es la adaptación natural del cuerpo al ejercicio en el calor. Este proceso generalmente demora entre 10 y 14 días.
 - e. Evite la parte más calurosa del día para las sesiones de entrenamiento (11 a.m. a 4 p.m.)
 - f. Asegúrese de que existan políticas de hidratación adecuadas con todos los participantes que tengan acceso ilimitado al agua, especialmente en climas cálidos (descrito en la sección "Hidratación" anterior y "Acceso al agua o fuentes de agua" en la Sección IV).
 - g. Sea consciente de cómo el EPP impacta la respiración o causa calor e incomodidad. No se anima a los jugadores a usar EPP durante el entrenamiento activo y los entrenadores deben considerar tomar un "Descanso de EPP" moviéndose de manera segura a 10 pies de distancia de otros participantes. Siga las recomendaciones de EPP proporcionadas anteriormente.

Estrategias de Nutrición para Apoyar las Actividades y la Función Inmune

1. Consuma suficientes calorías para satisfacer las necesidades de entrenamiento/vida diaria
 - a. Preséntese a los entrenamientos adecuadamente alimentado
 - i. Si un jugador trae un refrigerio, no se recomienda compartirlo.
 - ii. Proteína: mantenga una ingesta adecuada durante todo el día (comidas principales y refrigerios).
 - iii. Carbohidratos: ajuste la ingesta a la duración/intensidad del entrenamiento y evite situaciones bajas en carbohidratos.



2. Después del ejercicio extenuante, los atletas entran en un breve período de tiempo en el que experimentan una resistencia inmune debilitada y pueden ser más susceptibles a las infecciones virales y bacterianas.
3. La Vitamina D es uno de los marcadores más importantes en la salud inmune y se ha encontrado que la vitamina C apoya la salud inmune durante los períodos de entrenamiento intensos/largos. Se recomienda el consumo diario de fuentes de alimentos con alto contenido de Vitamina C y Vitamina D para apoyar aún más la salud inmunológica.
 - a. Los alimentos alto en Vitamina C incluyen: kiwi, pimientos, fresas, naranjas, brócoli, tomates, col rizada.
 - b. Los alimentos alto en Vitamina D incluyen: salmón, caballa, huevos, champiñones, leche de vaca, yogur, cereales fortificados, jugo de naranja fortificado.

Bienestar Mental

1. Durante este tiempo sin precedentes, nuestras vidas han sido interrumpidas. Entrenar, jugar e incluso ver deportes es diferente en nuestro panorama actual. Esta crisis puede causar impactos negativos en nuestro bienestar mental y emocional. Es importante tener en cuenta el impacto que esto puede tener en nuestra salud para que podamos ayudarnos a nosotros mismos. El cuidado personal y el conocimiento de los recursos disponibles son útiles en tiempos de crisis. Puede estar experimentando una variedad de emociones, que incluyen:
 - a. Ansiedad
 - b. Estrés
 - c. Tristeza
 - d. Preocupación o miedo
 - e. Soledad
 - f. U otras emociones incómodas
2. El distanciamiento social puede parecer que tiene que estar aislado socialmente, pero es importante recordar que este no es el caso.
 - a. Aún puede hablar e interactuar de manera segura con compañeros de equipo y colegas mientras sigue pautas de seguridad simples:
 - i. Mantenerse a 6 pies de distancia donde sea posible
 - ii. Mantener una buena higiene.
 - iii. Evite el contacto físico (por ejemplo: Use el saludo de choca los cinco en el aire en lugar del contacto normal)
 - iv. Quédese en casa cuando esté enfermo
3. Puede encontrar recursos adicionales para la salud mental durante COVID 19 en la [página web Reconocimiento a la Recuperación de U.S. Soccer](#).

Reconocimiento de Contribuciones

Este documento fue creado a través de la amplia colaboración de los departamentos de U.S. Soccer que incluyen: Alto rendimiento - Ciencia del Deporte y Medicina Deportiva, Selecciones Nacional Juvenil, Educación de Entrenadores, Educación de Árbitros, Desarrollo Deportivo, Programas para Miembros, Comercial, Marca, Eventos, Comunicaciones, Legal, y Desarrollo.