



Lake Hills Soccer Club  
Return to Play Safety Plan  
07/16/20

BELLEVUE, WA EST. 1963

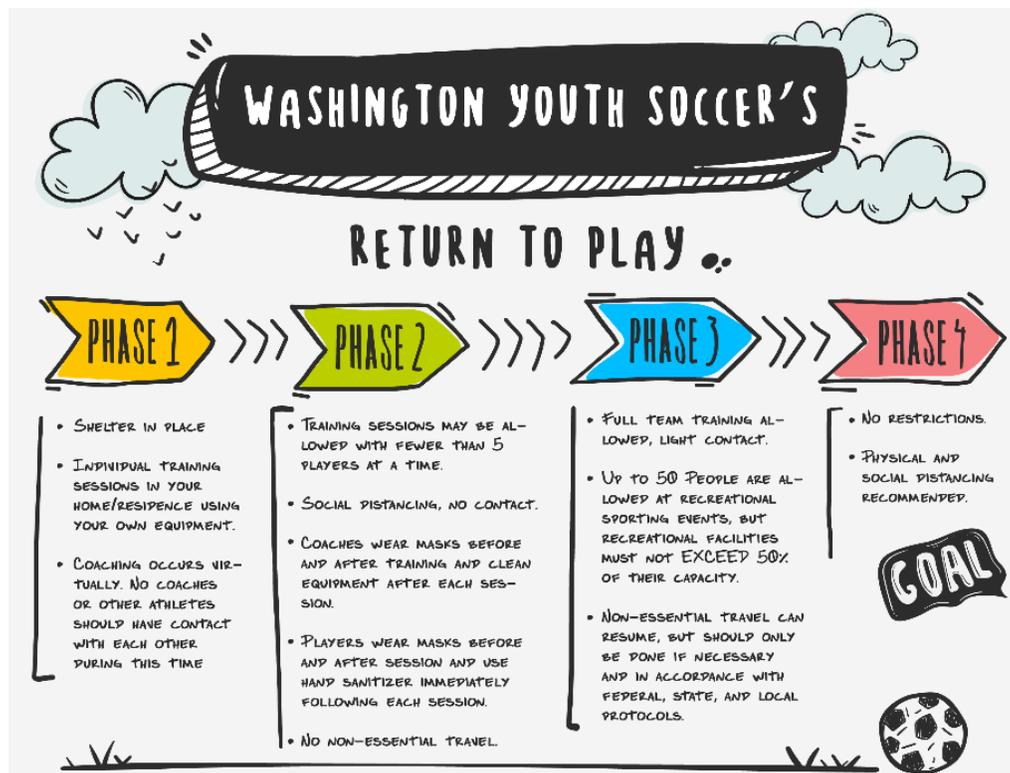


## Return to play guidelines and Protocols

Para asegurar la salud y seguridad de todos los jugadores, entrenadores, familias de LHSC además que toda la comunidad de futbol es la prioridad número uno. Esta información en el documento no es para substituir para las recomendaciones de los profesionales médicos y no reemplaza las directivas de las autoridades locales, del estado, o federales. El plan de seguridad en su totalidad es accesible por el público and nuestro web sitio. Por favor tomes el tiempo para leer la totalidad del documento para entender toda la información.

En el 4 de junio, 2020, Gobernador Inslee publico requisitos y recomendaciones para deportes juveniles al aire libre para regresar a jugar debajo de Fase 2 del estado de Washington fase plan para reabrir, que dice:

- En Fase 2, entrenamiento de equipos prede regresar si a) jugadores están limitados a grupos de 5 en diferentes partes de cancho, separados por una zona de amortiguamiento y b) la practica sigue las reglas de distancia social de 6 pies entre jugadores sin contacto. Cada liga, organización, o club necesita publicar y seguir “regresar a jugar” plan de seguridad. Familias y padres no pueden reunir en banquillos de los canchos.



La organización de futbol juvenil de Washington ha previsto requisitos generales para “regresar a jugar” y preguntas frecuentes, y recomiendo los lees. <https://washingtonyouthsoccer.org/washington-youth-soccer-return-to-play-guidelines/#1590710425307-b0068db1-e2b1>.



## General Guidelines for Our Soccer Community

- Si no sientes bien quedas en casa. Jugadores, entrenadores o padres con alguno de los siguientes síntomas no vas a entrenamiento: fiebre ( $\geq 100.4$  grados F), tos, dificultad respirando, resfriado, dolores musculares o corporales, dolor de garganta, dolor de cabeza nuevo, pérdida de sabor u olfato.
- Si alguien asignado en un grupo de entrenamiento—jugador o entrenador—es diagnosticado o tienen sospecho de tener COVID-19, **el club tiene que ser notificado inmediatamente**. El grupo entero necesita auto aislar del entrenamiento por 14 días mínimo. Jugadores y entrenadores necesitan ser sin síntomas por lo menos tres (3) días antes de regresar a jugar. Jugadores y entrenadores que han tenido prueba para COVID-19 pueden regresar antes, si un profesional médico ha previsto confirmación que ese jugador ha tenido una prueba negativa y si el profesional médico ha dicho que el jugador está listo para regresar a jugar.
- Evitas tocando tu cara, y frecuentemente lávense sus manos, especialmente antes y después de entrenamiento.
- Siempre usa una máscara o algo similar para cubrir tu boca y nariz, excepto para los jugadores durante entrenamiento activo.
- Ropa y equipo necesita ser lavado después de cada práctica.
- Mantiene una distancia social de por lo menos 6 pies desde otros jugadores, entrenadores y padres.
- Contacto físico como chocando los puños, cinco altos y otras maneras de contacto físico están prohibidos.
- Todo entrenamiento va a estar afuera en grupos de 5 personas y los grupos de jugadores no se van a cambiar durante fase 2.
- Los jugadores no deben llegar más de cinco (5) minutos antes de una sesión de entrenamiento y deben abandonar los campos inmediatamente una vez que finaliza el entrenamiento, directamente de un vehículo a otro y de un campo a otro. Los tiempos de las sesiones de entrenamiento serán escalonados para que los jugadores tengan tiempo de despejar el área antes de que llegue un nuevo grupo. Los grupos y los jugadores deben evitar mezclarse entre sí antes y después del entrenamiento.
- Diviértete, mantienes positivo: todos se miran para mantenerte calmados, soportivos, y compasivos durante este tiempo.

## Player Safety Protocol for Training

- Tome la temperatura diariamente. Si un jugador se siente enfermo, tiene fiebre por encima de los 100.3 grados F o muestra algún síntoma, por favor mantenga al jugador en casa y notifique al Entrenador inmediatamente.
- Lávese bien las manos antes y después del entrenamiento, y cualquier contacto fuera de su hogar.
- Traiga y use desinfectante para manos con usted en cada sesión de entrenamiento. Los jugadores deben desinfectar sus manos al principio, durante y al final de cada sesión de entrenamiento.
- Los jugadores deben evitar compartir el viaje, si es posible. Sin embargo, si se realiza el viaje compartido en automóvil, debe limitarse a los jugadores en el mismo equipo y el entrenamiento en el mismo grupo durante la Fase 2. Por favor avise al entrenador del equipo de las situaciones de viaje compartido. Una vez que se haya establecido un grupo de viajes compartidos, no cambie a un grupo de viajes compartidos diferente. Todos los “carpoolers” deben usar máscaras mientras estén juntos en el mismo auto.



- Use una máscara antes y después de todas las sesiones de entrenamiento hacia / desde el campo. Esto protege a los demás si, sin saberlo, lleva el virus.
- Los jugadores no deben tocar conos, goles o el equipo de otras personas y no deben ayudar a los entrenadores o compañeros de equipo a recoger cualquier equipo.
- Trae tu propia pelota al entrenamiento y etiquétala como tuya.
- Practique el distanciamiento social y coloque bolsas y otros equipos al menos a 6 pies de distancia del equipo de los compañeros de equipo durante las sesiones.
- Cuando sea posible, los jugadores deben guardar su equipo en su bolsa // mochila cuando no estén en uso
- Lave y desinfecte todo el equipo antes y después de cada sesión de entrenamiento.
- NO comparta agua. Mantenga las botellas de agua en su propia bolsa cuando no estén en uso.

## Parent Safety Protocol for Training

- Los padres deben tomar la temperatura de sus jugadores y preguntar cómo se sienten diariamente. Si un jugador se siente enfermo o presenta cualquiera de los síntomas enumerados anteriormente, entonces no debe llevar al jugador al entrenamiento y debe notificar al club de inmediato.
- Si alguien en su hogar o alguien con quien sabe que sus jugadores tuvieron contacto es diagnosticado con COVID-19, comuníquese con su entrenador de inmediato. Sus jugadores deben aislarse del entrenamiento por un total de al menos catorce (14) días. Los jugadores también deben estar libres de síntomas durante al menos tres (3) días antes de volver a jugar. Sus jugadores solo pueden regresar antes si un proveedor médico proporciona una confirmación por escrito de que sus jugadores dieron negativo para COVID-19 y libera a los jugadores por escrito para reanudar el entrenamiento. Consulte las secciones Cadena de comunicación para alertas de salud y escenarios al final del documento para obtener más detalles.
- Los padres deben proporcionar desinfectante de manos para que lo usen sus jugadores antes y después del entrenamiento.
- Los padres deben asegurarse de que cada jugador use una máscara o una cubierta facial aprobada en el entrenamiento hacia / desde el campo y traiga una pelota, agua, etc. para evitar la tentación de compartir con otros.
- Los padres deben etiquetar el equipo personal para evitar posibles exposiciones causadas por tomar inadvertidamente el equipo de otros jugadores.
- Los padres no deben congregarse ni mirar el entrenamiento desde el costado o fuera de sus vehículos. Si los padres necesitan dejar o recoger a los jugadores más jóvenes de la banca, deben usar una máscara facial, mantener una distancia mínima de seis (6) pies del grupo de entrenamiento, entrenadores y otros padres y limitar la cantidad de tiempo que pasan fuera de el vehículo.
- Los padres deben limitar los viajes compartidos a los jugadores asignados al mismo grupo de jugadores o evitar compartir el viaje, si es posible. Se recomienda encarecidamente a los jugadores y a los padres que usen máscaras mientras conducen hacia y desde el entrenamiento para los que viajan en vehículos compartidos, y las superficies del vehículo deben desinfectarse regularmente.
- Los padres no deben tocar conos, metas o el equipo de otras personas y no deben ayudar a los entrenadores o compañeros de equipo a recoger cualquier equipo.



## Coaching Safety Protocol for Training

- Los entrenadores deben saludar a todos los jugadores que lleguen para el entrenamiento e investigar sobre la salud de cada jugador y verificar su temperatura.
- Los entrenadores deben enviar inmediatamente a casa a cualquier jugador que muestre signos de enfermedad o mencione sentirse enfermo y notificar al Oficial del Club COVID-19 de cualquier enfermedad de jugador o entrenador.
- Los entrenadores deben hacer cumplir estrictamente el distanciamiento social durante el entrenamiento.
- Los entrenadores deben usar máscaras faciales o cubiertas faciales aprobadas durante el entrenamiento.
- Los entrenadores deben comunicarse con los padres antes de asignar grupos de entrenamiento para asignar jugadores basados en grupos de transporte y grupos sociales, si es factible.
- Los entrenadores deben diseñar sesiones de entrenamiento que eliminen la probabilidad de contacto físico entre los jugadores. Los abordajes, escudos, etc. no deben incluirse ni permitirse.
- No se permite el uso de chalecos a menos que todos los jugadores traigan los suyos y no los compartan con sus compañeros.
- Los jugadores no deben usar las manos a menos que sea necesario. Los tiros deben ser eliminados o reemplazados por patadas.
- Los entrenadores deben asegurarse de que los jugadores coloquen su equipo en lugares designados al menos a seis (6) pies de distancia y prohibir a los jugadores compartir cualquier cosa.
- Solo los entrenadores pueden manejar conos, metas, etc. y deben desinfectar sus equipos diariamente.
- Los entrenadores deben divertirse, mantenerse positivos y modelar la resistencia y el optimismo. Este es un momento particularmente difícil, especialmente para los jugadores. Al mantener la calma, el apoyo y el cuidado durante este tiempo, ayudarás a tus jugadores a aprender a ser campeones en la vida.

## Field Logistics and Procedures

- Los voluntarios y entrenadores deben estacionarse en áreas que no creen congestión alrededor de las zonas designadas para recoger / dejar
- Los conductores y cualquier otro no jugador deben permanecer siempre en sus autos. Padres / guardianes / etc. NO DEBE estar al margen o en el área general de práctica durante la Fase 2. Esto se aplicará estrictamente.
- No llegue al campo más de 5 minutos antes de la hora de inicio asignada de su jugador.
- Por favor, también asegúrese de llegar a tiempo a la zona de recogida designada.
- Los grupos compartidos deben limitarse estrictamente a los compañeros de equipo, y el grupo de jugadores siempre debe permanecer en el mismo grupo compartido. Este grupo debe comunicarse al entrenador para que el grupo pueda asignarse al mismo grupo de práctica.
- Al dejarlos, los jugadores deben usar su máscara facial antes de salir del auto y mantenerla hasta que comience el entrenamiento. Una vez que finaliza el entrenamiento y los jugadores se están preparando para regresar a la zona de recogida, deben volver a usar la máscara y mantenerse hasta que estén dentro del vehículo. Las máscaras deben almacenarse en la mochila del jugador durante el entrenamiento.



- Los entrenadores asignados establecerán los campos para cada práctica. Los voluntarios no deben ser utilizados para la configuración de campo; sin embargo, si es necesario que un voluntario realice esto, toda la actividad de configuración debe completarse y el voluntario debe estar fuera del campo antes de la llegada del jugador.
- Los jugadores deben colocar sus equipos y bolsas a una distancia no menor de seis pies. Si es posible, todo el equipo del jugador debe almacenarse en sus bolsas cuando no esté en uso.
- Al cumplir con el Estado y con Washington Youth Soccer, durante la fase 2 dividiremos nuestras áreas de entrenamiento de manera que proporcione espacio para pequeños grupos de jugadores y compartimentación.

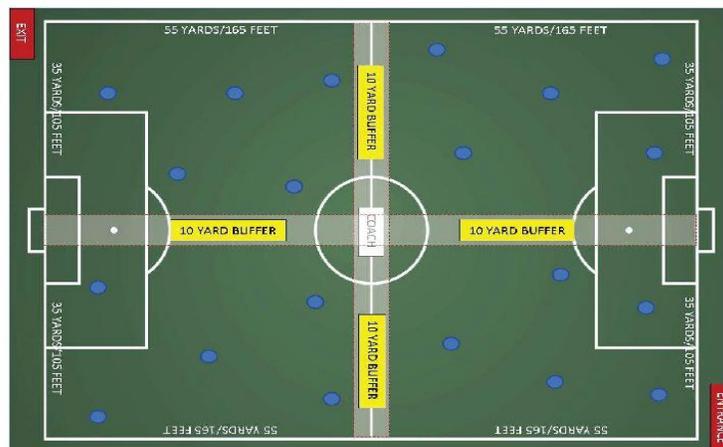
Consulte el sitio web de WYS para ver los diagramas de campo incluidos a continuación y otra información: <https://washingtonyouthsoccer.org/washington-youth-soccer-return-to-play-guidelines/#1590710425307-b0068db1-e2b1>

#### FIELD DIAGRAMS

**9v9 Field: 5 players per 9000 sq. feet or 1000 sq. yards or 0.2 acres**



**11v11 Field: 5 players per 17,325 sq. feet or 1925 sq. yards or 0.4 acres**





## Phase 3 Policies

Todas las políticas de la Fase 2 siguen vigentes a menos que se eliminen o cambien específicamente. Más detalles en la Fase 3. Información general:

- Se levanta el límite de 5 jugadores: pueden comenzar las prácticas del equipo completo. Se permite el contacto ligero; sin embargo, debe mantenerse al mínimo.
- No se permiten más de 50 personas en un campo. Este conteo incluye jugadores, entrenadores, árbitros y espectadores. Se requieren máscaras para todos, excepto para los jugadores que están entrenando o jugando activamente.

## Communication Chain for Health Alerts

LHSC ha identificado a las siguientes personas como responsables de manejar las comunicaciones para cualquier alerta de salud.

Quien	Comunicar con	Notas
<b>1) Padre</b>	Entrenador	Provides general high-level information (player name, suspected or confirmed exposure, general timing)
<b>2) Entrenador</b>	Contacto designado para COVID-19	
<b>3) COVID-19 oficial del club</b> Lisa Getzendaner 206-399-6406	Familia de sospechoso  jugador infectado	Recopila datos de personas relacionadas con el tiempo, la gravedad de la enfermedad y el seguimiento de contactos dentro del club.
<b>4) COVID-19 oficial del club</b> Lisa Getzendaner 206-399-6406	Oficiales publicos ayudan con el contacto de la familia afectado	Helps determine tactical response Health officials only contacted in cases where COVID-19 is confirmed
<b>5) Vice Presidente del club</b> Currin Cyr 206-619-3808	Asiste a todos	Ayuda a determinar un plan tactical
<b>6) Presidente del club</b> Bill Capodanno 425-628-9814	Comunica con el resto del los miembros del junta directiva	
<b>7) Silla de Club Select</b> Currin Cyr 206-619-3808	Entrenadores	Ayuda a determinar un plan tactical



---

**ESCENARIO 1: INDIVIDUAL SE SIENTE MAL, TIENE SÍNTOMAS RELACIONADOS CON COVID-19, O SUSPECTA QUE FUERON DIRECTAMENTE EXPUESTOS A COVID-19**

En este escenario, el padre de un jugador se ha contactado con el entrenador para informar que el jugador podría haber estado expuesto a alguien que dio positivo por COVID-19

1. El entrenador reúne información de alto nivel y contacta al oficial del club
2. El Oficial del Club debe comunicarse con los padres para recopilar información de antecedentes y revisar nuestra política (autoaislamiento durante 14 días, etc.). Esto debe seguirse con un correo electrónico a los padres con enlaces a los CDC y al Departamento de Salud del Estado de WA, números de contacto para funcionarios de salud locales. Lake Hills SC alienta encarecidamente a la familia a comunicarse con su profesional médico y programar una prueba COVID-19.
3. Notifique al equipo de seguridad (presidente del club, vicepresidente del club y presidente del club select) y proporcione los detalles obtenidos del paso anterior.
4. El Oficial del Club notifica al Entrenador de la situación antes de notificar a las familias de los compañeros de equipo.
5. El Oficial del Club notifica la situación a las familias de los compañeros de equipo que formaron parte del grupo de entrenamiento del jugador, y que todo el grupo de entrenamiento necesita aislarse por sí mismo por hasta 14 días. Si se identifica a otros jugadores durante la entrevista en el Paso 2, también se deberá contactar a sus tutores, y esos jugadores deberán aislarse durante 14 días.
6. A los 14 días, los jugadores pueden regresar al entrenamiento a menos que haya habido un resultado positivo en la prueba o que alguno de los jugadores presente síntomas relacionados con COVID-19. Los jugadores pueden regresar al entrenamiento antes si dan negativo para COVID-19 y un profesional médico libera a los jugadores por escrito para reanudar el entrenamiento.

---

**ESCENARIO 2: CLUB DE CONTACTOS INDIVIDUALES PARA INFORMAR SOBRE UN RESULTADO POSITIVO DE LA PRUEBA COVID-19**

1. El entrenador es notificado de inmediato por el padre y recopila detalles de alto nivel.
2. El entrenador se contacta inmediatamente con el Oficial del Club, quien luego se comunica con el Padre para obtener más detalles.
3. El oficial del club notifica al equipo de seguridad de inmediato y se programa una llamada de emergencia para revisar los detalles
4. El oficial del club contacta al entrenador y a las familias del equipo afectado para aconsejarle que se aisle por 14 días.
5. El oficial del club se comunica con los funcionarios de salud pública y se da cuenta de la situación, los pasos dados y solicita más instrucciones.



6. El oficial del club y el equipo de seguridad se vuelven a conectar con las actualizaciones y el plan de acción, si corresponde, de Salud Pública
7. Mantente en contacto periódico con las familias de los jugadores.
8. Después de 14 días, todos los jugadores y entrenadores pueden volver al entrenamiento siempre que hayan estado libres de síntomas durante al menos 3 días. Alternativamente, los jugadores y entrenadores que son evaluados para COVID-19 pueden regresar antes, si un proveedor médico proporciona una confirmación por escrito de que el jugador resultó negativo y libera al jugador por escrito para reanudar el entrenamiento.

## COVID Contacts for Questions / Reporting Concerns

### Preguntas médicas relacionadas con COVID-19?

- Comuníquese con el nuevo Centro de atención telefónica de Coronavirus entre las 8 AM y las 7 PM al 206-477-3977.

### ¿Preguntas no médicas sobre COVID-19, incluido el cumplimiento y cuestiones relacionadas con el negocio?

- Comuníquese con la línea de información comercial y comunitaria COVID-19 del condado de King (lunes a viernes) de 8:30 a.m. a 4:30 p.m. al 206-296-1608

### Preguntas generales sobre COVID-19 en el estado de Washington

- Comuníquese con el nuevo Centro de llamadas sobre coronavirus del estado de Washington al 800-525-0127