

¡Pautas para ir a lo seguro!



Practicar buena higiene



Deje de temblar las manos y use **métodos sin contacto**; esto incluye apretones de manos después del juego



Lávese las manos regularmente durante al menos 20 segundos; Use toallitas desinfectantes después del contacto con el **equipo compartido**; Ducharse y lavar la ropa **inmediatamente** después de las prácticas y juegos



Desinfecte superficies como pomos de puertas, puertas y equipos compartidos



Evite tocarse la cara y cubrirse la tos y los estornudos.



Los jugadores y entrenadores deben traer su propia agua o bebida para consumir. **No se pueden usar fuentes, estaciones o enfriadores compartidos**

Desinfectar regularmente

Los entrenadores deben **desinfectar** el equipo compartido antes y después de cada práctica y juego

Se alienta a los jugadores a usar desinfectante **antes y después** de cada turno al bate y cuando **salen y entran** del campo.

Los equipos de mantenimiento y las piraguas deben desinfectarse diariamente.

Quédate en casa si...

- Te sientes **enfermo**
- Tienes un **familiar enfermo** en casa
- Su temperatura es de **100.4 o más**



Practica el distanciamiento social



- **Los jugadores y entrenadores** deben espaciar sus elementos al menos a seis pies de distancia a lo largo de una cerca durante la práctica
- Los jugadores deben permanecer separados tanto como sea posible durante las prácticas; Se recomiendan **grupos de ejercicios**
- El uso de gradas debe ser **limitado**
- Las piraguas están permitidas **solo durante los juegos**; los jugadores y entrenadores deben extenderse tanto como sea posible a menos que participen activamente en el juego
- Los fanáticos deben **traer su propia silla o pararse** mientras practican el distanciamiento social
- **El uso de máscaras** debe seguir las políticas del distrito escolar local

Pautas de práctica de béisbol 2020



¡PARE! NO ASISTA NI PARTICIPE EN LA PRÁCTICA SI:

- se siente enfermo
- tiene un familiar enfermo en casa
- su temperatura es de 100.4 o superior



No se pueden utilizar piraguas de béisbol. Todos los artículos deben estar alineados contra la cerca al menos a seis pies de distancia



Los jugadores deben traer su propia agua o bebida. No se permiten enfriadores de agua o fuentes compartidas



Los padres deben permanecer en sus autos o dejar y recoger a los jugadores antes y después de la práctica



Los entrenadores deben desinfectar el equipo compartido antes y después de cada práctica



Los jugadores deben usar sus propios guantes, cascos y bates de béisbol tanto como sea posible



Se anima a los jugadores y entrenadores a traer su propio desinfectante para manos



Los entrenadores son responsables de garantizar que los jugadores practiquen el distanciamiento social tanto como sea posible



Escupir semillas de girasol está **ESTRICTAMENTE PROHIBIDO**

PAUTAS ADICIONALES PARA ENTRENADORES

- Los entrenadores deben conocer a sus estudiantes con condiciones de salud preexistentes y trabajar con enfermeras escolares u otros funcionarios de salud para tomar precauciones adicionales según sea necesario
- Los entrenadores son responsables de rastrear las ausencias con el fin de señalar posibles casos de COVID-19
- Comuníquese con la salud pública si se informa un caso positivo de COVID-19

Pautas de práctica de béisbol 2020



¡PARE! NO ASISTA NI PARTICIPE EN LA PRÁCTICA SI:

- se siente enfermo
- tiene un familiar enfermo en casa
- su temperatura es de 100.4 o superior



No se pueden utilizar piraguas de béisbol. Todos los artículos deben estar alineados contra la cerca al menos a seis pies de distancia



Los jugadores deben traer su propia agua o bebida. No se permiten enfriadores de agua o fuentes compartidas



Los padres deben permanecer en sus autos o dejar y recoger a los jugadores antes y después de la práctica



Los entrenadores deben desinfectar el equipo compartido antes y después de cada práctica



Los jugadores deben usar sus propios guantes, cascos y bates de béisbol tanto como sea posible



Se anima a los jugadores y entrenadores a traer su propio desinfectante para manos



Los entrenadores son responsables de garantizar que los jugadores practiquen el distanciamiento social tanto como sea posible



Escupir semillas de girasol está **ESTRICTAMENTE PROHIBIDO**

PAUTAS ADICIONALES PARA ENTRENADORES

- Los entrenadores deben conocer a sus estudiantes con condiciones de salud preexistentes y trabajar con enfermeras escolares u otros funcionarios de salud para tomar precauciones adicionales según sea necesario
- Los entrenadores son responsables de rastrear las ausencias con el fin de señalar posibles casos de COVID-19
- Comuníquese con la salud pública si se informa un caso positivo de COVID-19

Pautas del juego de béisbol 2020



¡PARE! NO ASISTA NI PARTICIPE SI:

- se siente enfermo
- tiene un familiar enfermo en casa
- su temperatura es de 100.4 o superior



Las piraguas de béisbol deben limitarse al personal esencial: jugadores, entrenadores y árbitros



Los jugadores deben traer su propia agua o bebida. No se permiten enfriadores de agua o fuentes compartidas



Se alienta a los espectadores a traer sus propias sillas o soporte; limitar el uso de gradas



Los entrenadores deben desinfectar el equipo compartido antes y después de cada juego



Los jugadores deben usar sus propios guantes, cascos y bates de béisbol tanto como sea posible



Desinfecte antes y después de cada turno al bate y antes de salir y después de entrar al campo



Implementar otras medidas razonables para garantizar el distanciamiento social de todos los asistentes



Escupir semillas de girasol está **ESTRICTAMENTE PROHIBIDO**



Los equipos no deben darse la mano después del partido. Se debe usar un método sin contacto



No se permiten puestos de comida

PAUTAS ADICIONALES

- No se requieren máscaras; Si un individuo en el campo de juego quisiera usar una máscara, se recomienda que la máscara sea de un color sólido
- Las interacciones con los árbitros deben ser limitadas y realizadas mientras se hace un distanciamiento social

Pautas del juego de béisbol 2020



¡PARE! NO ASISTA NI PARTICIPE SI:

- se siente enfermo
- tiene un familiar enfermo en casa
- su temperatura es de 100.4 o superior



Las piraguas de béisbol deben limitarse al personal esencial: jugadores, entrenadores y árbitros



Los jugadores deben traer su propia agua o bebida. No se permiten enfriadores de agua o fuentes compartidas



Se alienta a los espectadores a traer sus propias sillas o soporte; limitar el uso de gradas



Los entrenadores deben desinfectar el equipo compartido antes y después de cada juego



Los jugadores deben usar sus propios guantes, cascos y bates de béisbol tanto como sea posible



Desinfecte antes y después de cada turno al bate y antes de salir y después de entrar al campo



Implementar otras medidas razonables para garantizar el distanciamiento social de todos los asistentes



Escupir semillas de girasol está **ESTRICTAMENTE PROHIBIDO**



Los equipos no deben darse la mano después del partido. Se debe usar un método sin contacto



No se permiten puestos de comida

PAUTAS ADICIONALES

- No se requieren máscaras; Si un individuo en el campo de juego quisiera usar una máscara, se recomienda que la máscara sea de un color sólido
- Las interacciones con los árbitros deben ser limitadas y realizadas mientras se hace un distanciamiento social

Pautas de práctica de softball 2020



¡PARE! NO ASISTA NI PARTICIPE EN LA PRÁCTICA SI:

- se siente enfermo
- tiene un familiar enfermo en casa
- su temperatura es de 100.4 o superior



No se pueden utilizar piraguas de softball. Todos los artículos deben estar alineados contra la cerca al menos a seis pies de distancia



Los jugadores deben traer su propia agua o bebida. No se permiten enfriadores de agua o fuentes compartidas



Los padres deben permanecer en sus autos o dejar y recoger a los jugadores antes y después de la práctica



Los entrenadores deben desinfectar el equipo compartido antes y después de cada práctica



Los jugadores deben usar sus propios guantes, cascos y bates de softball tanto como sea posible



Se anima a los jugadores y entrenadores a traer su propio desinfectante para manos



Los entrenadores son responsables de garantizar que los jugadores practiquen el distanciamiento social tanto como sea posible



Escupir semillas de girasol está **ESTRICTAMENTE PROHIBIDO**

PAUTAS ADICIONALES PARA ENTRENADORES

- Los entrenadores deben conocer a sus estudiantes con condiciones de salud preexistentes y trabajar con enfermeras escolares u otros funcionarios de salud para tomar precauciones adicionales según sea necesario
- Los entrenadores son responsables de rastrear las ausencias con el fin de señalar posibles casos de COVID-19
- Comuníquese con la salud pública si se informa un caso positivo de COVID-19



Pautas de práctica de softball 2020

¡PARE! NO ASISTA NI PARTICIPE EN LA PRÁCTICA SI:

- se siente enfermo
- tiene un familiar enfermo en casa
- su temperatura es de 100.4 o superior



No se pueden utilizar piraguas de softball. Todos los artículos deben estar alineados contra la cerca al menos a seis pies de distancia



Los jugadores deben traer su propia agua o bebida. No se permiten enfriadores de agua o fuentes compartidas



Los padres deben permanecer en sus autos o dejar y recoger a los jugadores antes y después de la práctica



Los entrenadores deben desinfectar el equipo compartido antes y después de cada práctica



Los jugadores deben usar sus propios guantes, cascos y bates de softball tanto como sea posible



Se anima a los jugadores y entrenadores a traer su propio desinfectante para manos



Los entrenadores son responsables de garantizar que los jugadores practiquen el distanciamiento social tanto como sea posible



Escupir semillas de girasol está **ESTRICTAMENTE PROHIBIDO**

PAUTAS ADICIONALES PARA ENTRENADORES

- Los entrenadores deben conocer a sus estudiantes con condiciones de salud preexistentes y trabajar con enfermeras escolares u otros funcionarios de salud para tomar precauciones adicionales según sea necesario
- Los entrenadores son responsables de rastrear las ausencias con el fin de señalar posibles casos de COVID-19
- Comuníquese con la salud pública si se informa un caso positivo de COVID-19

Pautas del juego de softball 2020



¡PARE! NO ASISTA NI PARTICIPE SI:

- se siente enfermo
- tiene un familiar enfermo en casa
- su temperatura es de 100.4 o superior



Las piraguas de softball deben limitarse al personal esencial: jugadores, entrenadores y árbitros



Los jugadores deben traer su propia agua o bebida. No se permiten enfriadores de agua o fuentes compartidas



Se alienta a los espectadores a traer sus propias sillas o soporte; limitar el uso de gradas



Los entrenadores deben desinfectar el equipo compartido antes y después de cada juego



Los jugadores deben usar sus propios guantes, cascos y bates de softball tanto como sea posible



Desinfecte antes y después de cada turno al bate y antes de salir y después de entrar al campo



Implementar otras medidas razonables para garantizar el distanciamiento social de todos los asistentes



Escupir semillas de girasol está **ESTRICTAMENTE PROHIBIDO**



Los equipos no deben darse la mano después del partido. Se debe usar un método sin contacto



No se permiten puestos de comida

PAUTAS ADICIONALES

- No se requieren máscaras; Si un individuo en el campo de juego quisiera usar una máscara, se recomienda que la máscara sea de un color sólido
- Las interacciones con los árbitros deben ser limitadas y realizadas mientras se hace un distanciamiento social

Pautas del juego de softball 2020



¡PARE! NO ASISTA NI PARTICIPE SI:

- se siente enfermo
- tiene un familiar enfermo en casa
- su temperatura es de 100.4 o superior



Las piraguas de softball deben limitarse al personal esencial: jugadores, entrenadores y árbitros



Los jugadores deben traer su propia agua o bebida. No se permiten enfriadores de agua o fuentes compartidas



Se alienta a los espectadores a traer sus propias sillas o soporte; limitar el uso de gradas



Los entrenadores deben desinfectar el equipo compartido antes y después de cada juego



Los jugadores deben usar sus propios guantes, cascos y bates de softball tanto como sea posible



Desinfecte antes y después de cada turno al bate y antes de salir y después de entrar al campo



Implementar otras medidas razonables para garantizar el distanciamiento social de todos los asistentes



Escupir semillas de girasol está **ESTRICTAMENTE PROHIBIDO**



Los equipos no deben darse la mano después del partido. Se debe usar un método sin contacto



No se permiten puestos de comida

PAUTAS ADICIONALES

- No se requieren máscaras; Si un individuo en el campo de juego quisiera usar una máscara, se recomienda que la máscara sea de un color sólido
- Las interacciones con los árbitros deben ser limitadas y realizadas mientras se hace un distanciamiento social



NO ASISTA SI:

- **Ha estado en contacto con alguien con un diagnóstico confirmado de COVID-19 en los últimos 14 días**
- **Tiene alguno de los siguientes síntomas:**
 - Fiebre (> 100.4) o escalofríos
 - Tos
 - Dificultad para respirar
 - Fatiga
 - Dolores musculares o corporales
 - Dolor de cabeza
 - Pérdida de sabor u olfato
 - Dolor de garganta
 - Congestión o secreción nasal
 - Náuseas o vómitos
 - Diarrea





NO ASISTA SI:

- Ha estado en contacto con alguien con un diagnóstico confirmado de COVID-19 en los últimos 14 días
- Tiene alguno de los siguientes síntomas:
 - Fiebre (> 100.4) o escalofríos
 - Tos
 - Dificultad para respirar
 - Fatiga
 - Dolores musculares o corporales
 - Dolor de cabeza
 - Pérdida de sabor u olfato
 - Dolor de garganta
 - Congestión o secreción nasal
 - Náuseas o vómitos
 - Diarrea





NO ASISTA SI:

- **Ha estado en contacto con alguien con un diagnóstico confirmado de COVID-19 en los últimos 14 días**
- **Tiene alguno de los siguientes síntomas:**
 - Fiebre (> 100.4) o escalofríos
 - Tos
 - Dificultad para respirar
 - Fatiga
 - Dolores musculares o corporales
 - Dolor de cabeza
 - Pérdida de sabor u olfato
 - Dolor de garganta
 - Congestión o secreción nasal
 - Náuseas o vómitos
 - Diarrea





NO ASISTA SI:

- Ha estado en contacto con alguien con un diagnóstico confirmado de COVID-19 en los últimos 14 días
- Tiene alguno de los siguientes síntomas:
 - Fiebre (> 100.4) o escalofríos
 - Tos
 - Dificultad para respirar
 - Fatiga
 - Dolores musculares o corporales
 - Dolor de cabeza
 - Pérdida de sabor u olfato
 - Dolor de garganta
 - Congestión o secreción nasal
 - Náuseas o vómitos
 - Diarrea



¿Qué debo de hacer y no hacer?



Sí...

- quedarse en casa si usted o un miembro de su familia se sienten enfermos
- notifique a su entrenador si usted o un miembro directo de su familia presenta síntomas de COVID-19
- lávese las manos regularmente durante al menos 20 segundos
- use desinfectante antes y después de cada turno al bate y antes de salir y después de entrar al campo
- use sus propios guantes, cascos y bates de béisbol tanto como sea posible
- desinfecte cualquier equipo compartido antes y después de cada práctica y juego
- desinfecte los equipos de mantenimiento y las casetas diariamente
- practicar el distanciamiento social
- traiga su propia agua o bebida
- limitar el uso de gradas para todos los juegos
- limitar la piragua al personal esencial (jugadores, entrenadores y árbitros)
- Limite la caja de prensa al personal esencial según lo determine la escuela local
- Reconoce a tu oponente siguiendo el juego con una punta del gorro u otro método sin contacto

No..

- asista a una práctica o juego si usted o un miembro de su familia se sienten enfermos
- asista a prácticas o juegos si su temperatura es de 100.4 o más
- use piraguas durante la práctica
- permita que los padres asistan o vean la práctica
- te toques la cara o la boca
- no se congregate en un grupo grande (esperando para batear, visitas a montículos, etc.)
- permita el uso de protectores faciales de plástico
- use fuentes o enfriadores de agua compartidos
- compartir equipo, si es posible
- escupir semillas de girasol
- estrechar la mano del equipo contrario después del partido
- abra puestos de comida



¿Qué debo de hacer y no hacer?



Sí...

- quedarse en casa si usted o un miembro de su familia se sienten enfermos
- notifique a su entrenador si usted o un miembro directo de su familia presenta síntomas de COVID-19
- lávese las manos regularmente durante al menos 20 segundos
- use desinfectante antes y después de cada turno al bate y antes de salir y después de entrar al campo
- use sus propios guantes, cascos y bates de béisbol tanto como sea posible
- desinfecte cualquier equipo compartido antes y después de cada práctica y juego
- desinfecte los equipos de mantenimiento y las casetas diariamente
- practicar el distanciamiento social
- traiga su propia agua o bebida
- limitar el uso de gradas para todos los juegos
- limitar la piragua al personal esencial (jugadores, entrenadores y árbitros)
- Limite la caja de prensa al personal esencial según lo determine la escuela local
- Reconoce a tu oponente siguiendo el juego con una punta del gorro u otro método sin contacto

No..

- asista a una práctica o juego si usted o un miembro de su familia se sienten enfermos
- asista a prácticas o juegos si su temperatura es de 100.4 o más
- use piraguas durante la práctica
- permita que los padres asistan o vean la práctica
- te toques la cara o la boca
- no se congregate en un grupo grande (esperando para batear, visitas a montículos, etc.)
- permita el uso de protectores faciales de plástico
- use fuentes o enfriadores de agua compartidos
- compartir equipo, si es posible
- escupir semillas de girasol
- estrechar la mano del equipo contrario después del partido
- abra puestos de comida



¿Qué debo de hacer y no hacer?



Sí...

- quedarse en casa si usted o un miembro de su familia se sienten enfermos
- notifique a su entrenador si usted o un miembro directo de su familia presenta síntomas de COVID-19
- lávese las manos regularmente durante al menos 20 segundos
- use desinfectante antes y después de cada turno al bate y antes de salir y después de entrar al campo
- use sus propios guantes, cascos y bates de softbol tanto como sea posible
- desinfecte cualquier equipo compartido antes y después de cada práctica y juego
- desinfecte los equipos de mantenimiento y las casetas diariamente
- practicar el distanciamiento social
- traiga su propia agua o bebida
- limitar el uso de gradas para todos los juegos
- limitar la piragua al personal esencial (jugadores, entrenadores y árbitros)
- Limite la caja de prensa al personal esencial según lo determine la escuela local
- Reconoce a tu oponente siguiendo el juego con una punta del gorro u otro método sin contacto

No..

- asista a una práctica o juego si usted o un miembro de su familia se sienten enfermos
- asista a prácticas o juegos si su temperatura es de 100.4 o más
- use piraguas durante la práctica
- permita que los padres asistan o vean la práctica
- te toques la cara o la boca
- no se congregate en un grupo grande (esperando para batear, visitas a montículos, etc.)
- permita el uso de protectores faciales de plástico
- use fuentes o enfriadores de agua compartidos
- compartir equipo, si es posible
- escupir semillas de girasol
- estrechar la mano del equipo contrario después del partido
- abra puestos de comida



¿Qué debo de hacer y no hacer?



Sí...

- quedarse en casa si usted o un miembro de su familia se sienten enfermos
- notifique a su entrenador si usted o un miembro directo de su familia presenta síntomas de COVID-19
- lávese las manos regularmente durante al menos 20 segundos
- use desinfectante antes y después de cada turno al bate y antes de salir y después de entrar al campo
- use sus propios guantes, cascos y bates de softbol tanto como sea posible
- desinfecte cualquier equipo compartido antes y después de cada práctica y juego
- desinfecte los equipos de mantenimiento y las casetas diariamente
- practicar el distanciamiento social
- traiga su propia agua o bebida
- limitar el uso de gradas para todos los juegos
- limitar la piragua al personal esencial (jugadores, entrenadores y árbitros)
- Limite la caja de prensa al personal esencial según lo determine la escuela local
- Reconoce a tu oponente siguiendo el juego con una punta del gorro u otro método sin contacto

No..

- asista a una práctica o juego si usted o un miembro de su familia se sienten enfermos
- asista a prácticas o juegos si su temperatura es de 100.4 o más
- use piraguas durante la práctica
- permita que los padres asistan o vean la práctica
- te toques la cara o la boca
- no se congregate en un grupo grande (esperando para batear, visitas a montículos, etc.)
- permita el uso de protectores faciales de plástico
- use fuentes o enfriadores de agua compartidos
- compartir equipo, si es posible
- escupir semillas de girasol
- estrechar la mano del equipo contrario después del partido
- abra puestos de comida



#StopTheSpread



Lavado de manos 101

FUENTE:

Organización Mundial
de la Salud

01

Mójese las manos
antes de aplicar
jabón.



02

Junte las palmas de
las manos y frote
jabón sobre las
palmas y el dorso de
las manos, incluso
entre los dedos.



03

Lávese las manos
durante al menos 20
segundos.



04

Límpiese las manos
con una toalla limpia o
una toalla de papel y
evite frotar con
demasiada fuerza.

