

# ¡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

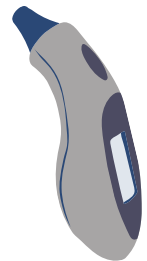
Los entrenadores deben **desinfectar** el equipo compartido antes y después de cada práctica y juego

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