



Apéndice H: La Lista de Control para los Jugadores y Los Padres/Tutores

- Siga todas las regulaciones relevantes estatales, locales, de las instalaciones y otras regulaciones aplicables.
- Use las guías Regreso al Juego de USA Ultimate para tomar una decisión informada sobre su participación.
- Tome decisiones informadas que prioricen la salud y seguridad de los participantes.
- Sea consciente de la guía de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los factores de riesgo y los comportamientos que aumenten o disminuyan el riesgo.
- Averigüe con su organización local o equipo sobre cómo contactar a su punto de contacto para las preocupaciones y comunicaciones relacionadas con COVID-19.
- Siga los métodos de evaluación y provea información precisa sobre enfermedades y otros factores de riesgo.
- Notifique al contacto COVID-19 de la actividad si usted o su hijo están enfermos, tienen síntomas de COVID-19, si dieron positivo en la prueba de detección del COVID-19 o han tenido contacto con una persona con COVID-19 confirmado.
- Comprenda, si usted o su hijo tienen un riesgo mayor de contraer una infección o enfermedad grave. Comuníquese apropiadamente con los organizadores y tome decisiones informadas sobre participación.
- Siga las guías establecidas por los organizadores locales de la actividad, de acuerdo con las regulaciones locales.
- Ejecute higiene de manos con regularidad durante toda la actividad, especialmente después de estar en contacto con un equipo compartido (p.ej después de una práctica) o si hay preocupación de contaminación por secreciones respiratorias (p.ej., después de la proximidad entre personas), y antes de llevar las manos a la boca o la nariz. Absténgase de escupir. Tosa/estornude en un pañuelo y deséchalo correctamente.
- Traiga su propio desinfectante de manos, si está disponible.
- Traiga su propia botella de agua y material deportivo o ropa de acuerdo como se le indica.
- Traiga su propia cubierta facial de tela y utilízala de acuerdo con la guía local y las reglas de las actividades. Notifique al contacto COVID-19 de la actividad, si está disponible.
- Siga las medidas de distanciamiento físico y las modificaciones de las reglas de acuerdo de las instrucciones, dentro y fuera del campo.
- No choque esos cinco, estrecharse las manos, chocar con los puños, abrazar, participar en círculos de espíritu, etc.
- Siga las reglas para compartir y limpiar equipos deportivos.
- Siga las reglas sobre recogida y de llevada para las actividades, y respete los límites para espectadores adicionales, padres o personal.
- Comuníquese con los organizadores sobre asuntos o preocupaciones.



- Limite viajes e interacciones fuera del área local, incluyendo cualquier regla de cuarentena, con base en las regulaciones locales.
- Use un enfoque gradual para reintroducir la actividad para reducir el riesgo de lesión.
- Considere como los nuevos procedimientos puedan afectar desproporcionadamente o marginar a distintos grupos de personas y vea como que puede hacer para ayudar a mitigar los impactos negativos sin comprometer la salud y la seguridad.

Gracias a los contribuidores a la traducción: Susan Gonzalez-Llanos, Jesús Loreto, Sarah Powers y Jamie Sharken.