

CASCADE ATHLETICS REOPENING GUIDELINES

La participación en nuestra temporada de "práctica abierta" de otoño es VOLUNTARIO y NO REQUERIDO para ningún estudiante-atleta o programa.

INFORMACIÓN DE ATLETA

REQUISITOS DE PAPELERÍA

- ✓ Registrado con identificación familiar (regístrese en todos los deportes que desea jugar)
- ✓ Físico en archivo válido y actual (24 meses)
- ✓ Renuncia COVID-19 firmada (en identificación familiar)

* Las tarifas de ASB NO serán necesarias para registrarse en este momento.

LIMITACIONES DE REUNIONES

- ✓ Límite de 6 o menos (5 atletas y 1 entrenador) para una cápsula de entrenamiento (exterior)
- ✓ Debe trabajar en grupos consistentes (por semana)
- ✓ No hay vestuarios; Ven con equipo de entrenamiento
- ✓ Se requerirá un distanciamiento social de 6 pies

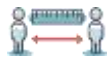
ACTIVIDAD FÍSICA Y EQUIPO DEPORTIVO

- ✓ Debe usar máscara cuando no esté haciendo ejercicio activamente (traiga su propia máscara)
- ✓ No comparta equipo deportivo, toallas, ropa o zapatos
- ✓ Limpiar todo el equipo común entre usos.
- ✓ No levante pesas que requieran un ayudante.

HIDRATACIÓN

- ✓ Traiga sus propias botellas de agua
- ✓ Se apagarán las fuentes de agua potable

Practique Siempre El Distanciamiento Social y La Buena Higiene



ORIENTACIÓN PREVIA A LA PRÁCTICA

EVALUACIÓN PREVIA AL ENTRENAMIENTO

- ✓ Los atletas deberán ser evaluados cada día para
 - ❖ Tos
 - ❖ Falta de aire o dificultad respiración
 - ❖ Fiebre de 100.4°F o más o una sensación de tener fiebre
 - ❖ Pérdida del sentido del olfato o del gusto
 - ❖ Un dolor de garganta
 - ❖ Dolores musculares o corporales que no se deben a entrenamientos
 - ❖ Contacto cercano o cuidado de alguien con COVID-19
 - ❖ Tomó cualquier medicamento para reducir la fiebre en últimas 4 horas
- ✓ Los atletas con alguno de estos síntomas serán enviados a casa
- ✓ Los atletas deben lavarse las manos después de registrarse

POR FAVOR QUEDE EN CASA SI SE SIENTE ENFERMO

PERÍODOS DE PRÁCTICAS DE "TEMPORADA ABIERTA" DEPORTIVA

***No todos los programas realizarán prácticas.**

****Si tiene alguna pregunta, comuníquese con Dominique Coffin (509) 548-4042**

Deportes de primavera (béisbol, fútbol masculino, golf, tenis, lanzamiento rápido, pista y campo): **Oct. 5th - Oct. 21st**

Deportes de otoño (fútbol, campo a través, porristas, voleibol, fútbol femenino): **Oct. 22nd - Nov. 6th**

Deportes de invierno (baloncesto masculino, baloncesto femenino, lucha libre, porristas): **Nov. 9th - Nov. 25th**