



Oakland Soccer Club (OSC)

October 16, 2020

Guidelines and Procedures

COVID-19

We all are longing to return to training and competitions. The longer our players stay inactive the more fitness and touch they will lose. However, we must all do what is in the best interest of player safety and abide by Alameda County guidelines.

- Players should train **independently** at home or at athletic fields whenever possible and focus on fitness and technical skills.
- Any players who are training in groups **MUST be registered** with OSC and the league so they are covered by our insurance policy.

Alameda County Guidelines

CURRENT TIER STATUS - **TIER 3 ORANGE** (10/13/2020)

<https://covid-19.acgov.org/>

Small public gatherings of individuals composed of children and adults within a **Youth Extracurricular Activity Unit** are permitted, subject to specific requirements.

HEALTH OFFICER ORDER NO. 20-14c (*see section 7*)

<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/shelter-in-place/20-14c-social-distancing-eng.pdf>

OSC requirements for training during Covid-19

- Training must be 15 or less youth and not more than 2 adults
 - If more than one group is at one facility, each group shall be in a separate area and shall not mix with each other
- Players and Staff shall wear a face mask
- Provide and use hand sanitizer for staff and players before and after training session
- Staff shall take temperature of all coaches and players
 - Use a no touch thermometer
 - Record results in a log
 - Result of 100° or more may not participate
- Players or staff who feel sick or display symptoms shall not participate and should remain home
- Coaches are encouraged to separate players as much as possible and maintain 6' distance
 - Work on technical skills in individual grids
 - Work on passing and moving from and into different grid areas
 - Etc.
- Parents and spectators **MUST** wear face masks and remain at least 6' distance from all persons



Air Quality Index (AQI)

With increased smoke in our region from recent Northern California wildfires, OSC is implementing training guidelines to help ensure player safety.

0 - 50 AQI GOOD

All ages may train

51 - 100 AQI MODERATE

U12 and younger may train with limited exertion

U13 and older may train

101 - 150 AQI UNHEALTHY SENSITIVE

U12 and younger may NOT train

U13 and older may train with limited exertion

151+ AQI UNHEALTHY

All ages may NOT train



Oakland Soccer Club (OSC)

16 de octubre de 2020

Pautas y procedimientos

COVID-19

Todos anhelamos volver a los entrenamientos y competiciones. Cuanto más tiempo permanezcan inactivos nuestros jugadores, más condición física y tacto perderán. Sin embargo, todos debemos hacer lo que sea más beneficioso para la seguridad de los jugadores y cumplir con las pautas del condado de Alameda.

- Los jugadores deben entrenar de forma independiente en casa o en campos deportivos siempre que sea posible y concentrarse en la aptitud física y las habilidades técnicas.
- Los jugadores que entrenan en grupos DEBEN estar registrados con OSC y en la liga para que estén cubiertos por nuestra póliza de seguro.

Pautas del condado de Alameda

ESTADO ACTUAL DEL NIVEL - **NIVEL 3 NARANJE** (13/10/2020)

<https://covid-19.acgov.org/>

Pequeñas reuniones públicas de personas compuestas por niños y adultos dentro de una Se permiten unidades de actividades extracurriculares, sujetas a requisitos específicos.

ORDEN DEL FUNCIONARIO DE SALUD NO. 20-14c (ver sección 7)

<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/shelter-in-place/20-14c-social-distancing-eng.pdf>

Requisitos de OSC para el entrenamiento durante Covid-19

- La capacitación debe ser de 15 jóvenes o menos y no más de 2 adultos.
 - Si más de un grupo está en una instalación, cada grupo debe estar en un área separada y no mezclarse entre sí
- Los jugadores y el personal deben usar una mascarilla
- Proporcionar y usar desinfectante de manos para el personal y los jugadores antes y después de la sesión de entrenamiento.
- El personal tomará la temperatura de todos los entrenadores y jugadores.
 - Use un termómetro sin contacto
 - Registrar los resultados en un registro
 - El resultado de 100o o más no podrá participar
- Los jugadores o el personal que se sientan enfermos o muestren síntomas no deben participar y deben permanecer en casa.
- Se requiere a los entrenadores a separar a los jugadores tanto como sea posible y mantener una distancia de 6 pies
 - Trabajar en habilidades técnicas en cuadros individuales
 - Trabajar en pasar y moverse desde y hacia diferentes áreas de la cuadro o Etc.
- Los padres y espectadores DEBEN usar mascarillas y permanecer al menos a 6 pies de distancia de todas las personas



Índice de calidad del aire (AQI)

Con un aumento de humo en nuestra región debido a los recientes incendios forestales del norte de California, OSC.

0 - 50 AQI GOOD

All ages may train

51 - 100 AQI MODERATE

U12 and younger may train with limited exertion

U13 and older may train

101 - 150 AQI UNHEALTHY SENSITIVE

U12 and younger may NOT train

U13 and older may train with limited exertion

151+ AQI UNHEALTHY

All ages may NOT train