



生效日期：2020 年 11 月 18 日

全州凍結指引 – 戶外康樂運動、特定運動有限度復賽

法律依據：第 20-65 號行政命令、ORS 433.441、ORS 433.443、ORS 431A.010

適用範圍：本指引適用於全州特定運動的戶外康樂運動練習、訓練和比賽。所有室內康樂運動目前皆禁止。

執法：如本指引的執行需要遵守某些法規，則可按第 20-65 號行政命令第 11 段規定執行。

定義：就本指引而言，適用定義如下：

- 「全接觸式運動」是指需要或可能與參與者之間有常規或持續近距離或有身體接觸的運動，包括但不限於足球、欖球、摔角、啦啦隊、籃球、曲棍球、舞蹈、水球和男子長曲棍球。
- 「輕微及中度接觸運動」包括但不限於壘球、棒球、足球、排球、女子長曲棍球、旗式足球。
- 「非接觸式運動」包括但不限於網球、游泳、高爾夫球、滑雪、越野賽、田徑、場邊 / 無接觸啦啦隊及舞蹈。

概覽：

傳播 COVID-19 病毒的風險會視乎許多因素而定，包括：

- 1) 處於地點的人數
- 2) 地點類型（室內或室外）
- 3) 人與人之間的距離
- 4) 在地點逗留的時間
- 5) 所採用的防護裝備等級（例如：面罩）

作為一般指引，小群組較大群組安全；室外較室內環境安全；而可確保六（6）呎或以上距離較近距離接觸的運動安全；持續時間短較持續時間長安全。康樂運動主管和教練在計劃恢復比賽時，必須考慮所有這些因素。

全接觸式運動在現階段被禁止。戶外訓練和操練，例如：舉重、跑步操練和隊內比賽訓練等，均不能有任何形式的全面接觸。

一般規定：

聯賽、教練、官方人員、運動員和訓練員必須：

- 禁止所有室內康樂運動，包括操練、訓練和比賽。
- 禁止有任何 [COVID-19 症狀](#)的工作人員、官方人員和運動員進入場館或運動場所。
- 勸阻任何具嚴重患病風險或原有嚴重醫療疾病的人士（包括運動員）不要參加任何體育活動。
 - 如果運動員、志願者或觀眾出現 COVID-19 症狀，則工作人員應要求他們離開場地，為該名人士提供面罩、面部保護罩或口罩，並幫助其在離開設施之前盡量減少與他人接觸。立即對病人用過的所有地方進行消毒。
- 關閉飲水機，但供水樽裝水且水樽不會接觸到水機的飲水機則除外。鼓勵運動員帶備預先裝滿水的水樽。
- 遵循[州立口罩、面罩、面部防護罩指引](#)。在活躍參與戶外運動時，配戴口罩、面罩或面部防護罩。戴面罩的目的是在您受感染時去保護他人。即使沒有感到不適，也可以將 COVID-19 傳播給其他人。
- 張貼有關口罩、面罩或面部防護罩規定的[清晰告示](#)。
- 在恢復或開始賽季之前，將所有政策和設施訊息傳達給運動員/參與者、官方人員、家長、監護人和照顧者。
- 關閉室內及戶外持牌游泳池、持牌水療池和室內運動場館。

清潔及消毒：

聯賽、教練、官方人員和訓練員必須：

- 務必經常清潔和消毒共用設備。此包括但不限於像球棒和球拍等設備。使用包含在[環境保護局 \(EPA\) 批准列表](#)內適用於 SARS-CoV-2 病毒（導致 COVID-19）的消毒劑。
- 要求員工、官方人員和運動員保持健康的衛生習慣，包括：經常洗手，及在打噴嚏和咳嗽時蓋住口鼻。經常用肥皂和水洗手至少 20 秒，尤其是在觸摸共用物品或擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏之後。避免觸摸眼睛、鼻和口部。
- 如果沒有肥皂和水，請使用酒精含量為 60 至 95% 的搓手液。請塗滿雙手的所有表面，然後再搓揉至乾透為止。

- 鼓勵運動員及官員自備免洗潔手液供個人使用。鼓勵聯賽提供洗手站及 / 或搓手液。
- 經常清潔和消毒工作人員、運動員和觀眾可進入的人流多及共同接觸表面的地區。
- 在進行任何聯賽活動之前和之後，請確保對洗手間進行清潔和消毒。

聯賽、教練和訓練員應盡可能：

- 分配指定的監察員，以確保運動員 / 參與者能保持六（6）呎身體距離，包括在入口、出口、洗手間和其他可能有人群聚集的地區。
- 使用「一入一出」政策，每次只容許一名人士進入洗手間。

距離及入場人數：

聯賽、教練、官方人員和訓練員必須：

- 限制每次戶外康樂運動賽事人數上限為 50 人。
- 人與人之間要保持至少六（6）呎的身體距離。
- 制定和實施計劃以限定進入場所的觀眾人數，讓所有工作人員、義工、承包商和觀眾能夠保持六（6）呎身體距離。
- 分配指定的監督員，以確保觀眾保持六（6）呎身體距離，包括在入口、出口、洗手間和其他可能聚集的地區。
 - 保持身體距離對**原本就有疾病**的人士尤為重要。這些群組有較高感染嚴重 COVID-19 疾病的風險。
- 鼓勵在戶外體育設施中的所有人，包括：所有運動員、教練、官方人員、義工和獨立承包商，與非同住家庭成員的人士保持至少六（6）呎身體距離，尤其在公共區域。
- 當多個體育賽事同時在同一戶外運動設施舉行時，聯賽、教練和訓練員必須：
 - 確保體育賽事的運動員和觀眾不共用空間，包括但不限於洗手間。
 - 在隨後的賽事或活動前，清潔和消毒經常接觸的表面，例如：門柄。
 - 在隨後的賽事或活動之間，確保清潔和消毒人流多的地區，例如入口、出口、報到桌和洗手間。
 - ◆ 如果參加同一體育賽事的隊員和觀眾共用一個洗手間，請盡量打開出入口的門，並確保定期清潔和消毒經常接觸的表面，例如隔間門柄和水龍頭。
 - 戶外運動設施的營運商應儘可能：
 - ◆ 將工作人員、運動員和觀眾的到達和離開時間分開安排，旨在盡量減少人們在入口、出口和洗手間聚集，以符合必要的身體距離要求。
 - ◆ 為工作人員、運動員和觀眾提供獨立的出入口。
- 在非練習/非比賽時，為經理和教練分配指定地區，以確保保持身體距離。

訓練及比賽：

聯賽、官方人員、教練和訓練員必須：

- 確保讓比賽參與者/運動員之間只在有需要時作輕微及中度接觸。
- 禁止握手、擊掌、碰撞拳頭 / 手肘、碰撞胸部和集體慶祝活動。
- 分隔運動員的設備，以防止運動員彼此直接接觸。

聯賽、官方人員、教練和訓練員應儘可能：

- 鼓勵運動員在可行的情況下僅使用自己的設備。在可行的情況下，避免或儘量減少共用設備。
 - 可能無法為每位運動員提供某些重要的設備。當需要共用重要設備或有限設備時，必須根據該項運動的需要（例如，運動員、場地、賽段或比賽之間）經常對每個共用設備的所有表面進行清潔和消毒。使用包含在[環境保護局 \(EPA\) 批准列表](#)內適用於 SARS-CoV-2 病毒（導致 COVID-19）的消毒劑。
 - 清潔所有直接接觸到頭、面和手部的設備，並格外注意細節。
- 在可行的情況下，鼓勵運動員或其家人在每次使用後清潔和消毒設備。
- 僅允許教練、訓練員和運動員參加練習，以確保身體距離並防止聚集。
- 要求所有人在指定的入口進入場地，並在指定的出口離開。使用告示來指引單向人流。考慮安排和分開到達目的地的時間，以儘量減少大量人群同時到達和離開。
- 在擬定練習或比賽時間前，在場外（例如：車輛中）稍作等候。這樣一來，所有人就可以在他人進入場地之前離開，並且儘量減少聚集。鼓勵運動員及其家人仿效。

其他資源：

- [您可以張貼的告示](#)
- [州立口罩、面罩、面部防護罩指引](#)
- [州立 K-12 學校體育、有限度復賽指引](#)

無障礙文件索取：對於殘疾人士或說其他語言的非英語人士，OHA 可以提供其他格式的資料，例如：翻譯、大字體或盲文版本。請致電 1-971-673-2411、711 TTY 或電郵至 COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us 與健康資訊中心聯絡。