



州立重開指引之常見問題

康樂運動、特定運動有限度復賽 (更新日期: 2020 年 9 月 16 日)

以下是有關俄勒岡州衛生局 (Oregon Health Authority, OHA) [州立康樂運動、特定運動有限度復賽指引](#)之常見問題。指引及這些常見問答適用於全州。OHA 提供這些常見問題，以協助公眾理解該指引、回答利益持份者的問題，並闡明該指引在特定情況下的適用方式。這些常見問題可能會間歇性地更新。常見問題並不能取代指引，而是用來解釋、補充和協助說明指引的細節。

問題 1: 哪些運動被認為是「接觸性運動」?

答案 1: 接觸性運動是涉及參與者與另一人有身體接觸的運動。允許全面接觸運動的訓練和操練。訓練和操練，例如舉重、跑步操練和隊內比賽訓練等不能有任何形式的全面接觸。在現階段禁止進行全面接觸性運動比賽。可以進行無接觸和輕度 / 中度接觸運動。常見指定的輕度 / 中度接觸運動列於[州立康樂運動指引](#)和[重啟指工具](#)。

問題 2: 如果一個綜合場地有四個球場，是否可以同時在各個球場進行訓練或比賽?

答案 2: 是，但前提是每個球場的群組需要保持身體距離並遵守入場人數上限的要求。對於戶外康樂運動，入場人數上限為 250 人。

問題 3: 即使學校關閉，是否也可以使用學校的球場和設施?

答案 3: 當地的學校和學區應自行決定公眾可以如何及何時使用學校設施。請聯絡學區以獲取有關學校設施可用情況的資料。

問題 4: 運動隊伍是否可以前往俄勒岡州或其他州參加比賽/錦標賽?

答案 4: OHA 指引並不禁止旅程，然而，非必要的旅程應根據[州長之第 20-27 號行政命令](#)受到限制。

問題 5: 運動賽事是否容許?

答案 5: 是。在第一階段，賽事主辦單位必須遵循 [OHA 聚會指引](#)和[州立康樂運動指引](#)。在第二階段，賽事主辦單位必須遵 [OHA 聚會指引](#)和[州立康樂運動指引](#)。如賽事在第二階段懸內的運動場地進行，賽事籌辦者必須遵循[第二階段場地和活動營運商](#)

的聚會人數限制。賽事主辦單位必須制定計劃以限制進入場地的觀眾人數（例如：家長），以便所有人也可以保持六（6）呎身體距離。

問題 6： 某些運動在比賽期間需要進行多次短暫接觸，因此並不可能在這些接觸期間保持六（6）呎距離。它們可以進行嗎？

答案 6： 是。允許進輕度和中度接觸性運動。體育聯盟、教練和訓練員應採取措施，以確保參與者 / 運動員之間的接觸只因進行比賽所需而。

問題 7： 對於像壘球或棒球等經常觸摸一個球的運動，OHA 建議每隔多久以消毒劑抹拭球賽所使用的球？

答案 7： 共用設備必須根據該項運動經常進行清潔和消毒（例如：在所有運動員使用前、每個回合、賽段或比賽前）。使用[環境保護局 \(EPA\) 批准清單](#)中包含的消毒劑，用於針對導致 COVID-19 的 SARS-CoV-2 病毒。目前尚未有產品標示為可用於 COVID-19，但許多產品會貼上標籤或在其網站上顯示有關對人類冠狀病毒效力的資料。運動員亦應該經常洗手或使用搓手液。

問題 8： 運動員是否需要佩戴口罩、面部防護罩或面罩及手套？

答案 8： 運動員在參與室內運動時必須戴口罩、面部防護罩或面罩。在室外無法保持六（6）呎身體距離的情況下參加比賽的運動員，需要佩戴口罩、面部防護罩或面罩，除非他們所參與的運動令其戴口罩、面部防護罩或面罩變得不可行，例如：於游泳時。當運動員和觀眾在邊線不能保持六（6）呎身體距離的情況下，雙方均需要佩戴口罩、面部防護罩或面罩。運動員不需要戴手套。

問題 9： 高中的體育訓練應採用哪項指引？

答案 9： 對於高中的體育訓練，請查看 [K-12 學校運動指引](#)。

問題 10： 是否允許進行 5 公里和 10 公里賽事之類的興趣跑步？

答案 10： 是，這些類型的賽事已獲允許。活動主辦單位必須在第一階段的縣遵守 [OHA 集會指引](#)與在第二階段縣內的[第二階段場地及活動營運商的重開指引](#)。活動主辦單位必須制定計劃以限制進入場地的觀眾人數，以便所有人也可以保持六（6）呎身體距離。

無障礙文件檔案： 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訊，例如：翻譯、大字體或盲文。請聯絡 Mavel Morales，電話：1-844-882-7889，711 TTY，或電郵：OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us。