



最後更新日期：2020年9月14日

州立重啟指引—學院、半職業和小聯盟體育、有限度恢復比賽

政府機構：第 20-27 號行政命令，ORS 433.441、ORS 433.443、ORS 431A.010

執法：在本指引要求遵守某些規定的範圍內，可按照第 20-27 號行政命令第 26 段的規定執行。

適用範圍：本指引適用於州立學院、半職業和小聯盟體育運動練習、訓練和特定運動的比賽。

俄勒岡州以外的運動員 / 團隊前往俄勒岡州比賽必須遵從本文件所列出的指引。

全面接觸運動在現階段被禁止。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。

定義：就本指引而言，適用定義如下：

- 「全面接觸運動」是指涉及要求，或參與者可能需要進行大量的常規和持續的短距離或有身體接觸的運動，包括但不限於足球、欖球、摔跤、啦啦隊、籃球、曲棍球、舞蹈、水球和男子長曲棍球。
- 「最少和中等接觸運動」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、越野賽、田徑、場邊/無接觸啦啦隊和舞蹈。

概覽：

傳播 COVID-19 病毒的風險取決於許多因素，包括：

- 1) 在一個地點的人數
- 2) 地點類型（室內還是室外）
- 3) 人與人之間的距離
- 4) 在地點停留的時間
- 5) 所用防護設備的程度（例如面罩）

作為一般指引，小團體比大團體更安全；室外環境比室內環境安全；可確保六（6）英尺或以上距離的運動比近距離接觸更安全；持續時間較短比持續時間較長安全。球員、教練和觀眾應遵從[州立口罩、面罩、面部防護罩指引的規定](#)。體育主任和教練在計劃恢復比賽時，必須考慮所有這些因素。

一般要求：

聯盟、學院/大學、教練、運動員和訓練員必須：

- 查看和依照[俄勒岡州供僱主有關 COVID-19 之一般指引](#)和適用於公眾的[OHA 重啟指引](#)。
- 如適用，請遵從[俄勒岡州教育部指引](#)。
- 禁止有任何[COVID-19 症狀](#)的工作人員和運動員進入場館或運動場所。
- 不鼓勵任何有增加出現 COVID-19 併發症風險的人士（例如，患有慢性病的人士），包括運動員，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除外。鼓勵運動員帶備預先裝滿水的水樽。
- 當參與室內運動或室外運動時，如果無法保持六（6）英尺距離，請戴上口罩、面部保護罩或面罩。面罩旨在在受感染時保護他人。即使沒有感到不適，也可以將 COVID-19 傳播給其他人。請參閱[州立口罩、面罩、面部保護罩指引](#)以取得更多資訊。
- 即使在外面時也要確保所有觀眾戴上口罩、面部保護罩或面罩以符合[州立口罩、面罩、面部保護罩指引的規定](#)。
- 確保設施通風系統正常運行。通過打開窗戶和門，使用風扇和其他方法確保儘可能增加空氣的流通。如打開門窗會給員工、觀眾或運動員帶來安全隱憂，請勿打開門窗。
- 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、家長、監護人和照顧者。

清潔及消毒：

聯盟、學院/大學、教練和訓練員必須：

- 務必經常清潔和消毒共用設備。此做法包括但不限於像球棒和球拍等設備。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。
- 要求僱員採納良好的衛生習慣，包括經常洗手，及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、鼻子和口部。

- 如果沒有肥皂和水，請使用酒精含量為 60-95% 的搓手液。請塗滿您雙手的所有表面，接著搓揉至乾透為止。
- 鼓勵運動員自備搓手液供個人使用。鼓勵聯賽提供洗手服務站及/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及/或每日至少兩次，請確保對洗手間進行清潔和消毒。

距離及入場人數：

聯盟、學院/大學、教練和訓練員必須：

- 將每個體育活動聚會的容納人數限制為室內最多 100 人和室外最多 250 人，及室內和室外不超過 250 人；或根據確定容納人數（平方英尺/佔用人數）限制，包括員工在內的總人數，以較少數者為準。人與人之間保持至少六（6）英尺的身體距離。除保持身體距離外，還必須使用口罩、面部保護罩或面罩。
- 制定和實施計劃以限制進入場所的觀眾人數，讓所有工作人員、志願者、承包商和觀眾能夠保持六（6）英尺的身體距離。
- 分配指定的監督員，以確保觀眾保持六（6）英尺的身體距離，包括在入口、出口、洗手間和其他可能聚集的地區。
 - 保持身體距離對患有潛在疾病的人尤為重要。這些人群感染 COVID-19 嚴重疾病有較高風險。
- 鼓勵體育設施中的所有人，包括所有運動員、教練、裁判、義工和獨立承包商在公眾範圍內與非同住在一個家庭的人士保持至少六（6）英尺的身體距離。
- 當多個體育賽事同時在同一體育綜合館或場地舉行時，聯賽、教練和訓練員需要：
 - 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、走廊和特許看臺。
 - 在隨後的賽事或活動之間清潔和消毒經常接觸的表面，如門柄。
 - 在隨後的賽事或活動之間清潔和消毒人流多的地區，例如入口、出口、報到桌、洗手間和特許區域。
 - 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，並定期清潔和消毒經常接觸的表面，例如隔間門柄和水龍頭。
 - 在可能的情況下，體育綜合館營運商應：
 - 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，以確保他們保持身體距離。

訓練及比賽：

聯賽、學院/大學、教練和訓練員應盡可能：

- 採取措施，確保只有比賽參與者/運動員之間有接觸。這包括避免握手、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。
- 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，避免或盡量減少共用設備。
 - 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[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。
 - 清潔所有直接接觸頭、面和手的設備，並格外注意細節。
- 在可行的情況下，鼓勵運動員和/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。
- 如果可以安全地進行及在不違反任何當地法規的情況下，可在室外進行訓練或比賽。在練習和比賽之間安排足夠的時間清場，以便所有參與練習的人都可以在下一個小組進入之前離開場地。這樣可以減少出入口和洗手間的人群聚集，同時提供足夠的時間對設施和設備進行消毒。
- 要求所有人在指定的入口進入場地，並在指定的出口離開。不要阻塞火警逃生出口。使用標記指示單向人流。考慮安排到達目的地的時間和分開到達時間，以盡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）等候。這樣一來，所有人就可以在他人進入場地之前離開，並盡量減少聚集。鼓勵運動員及其家人仿效。
- 有關游泳池的其他指引，請參閱[持牌游泳池、持牌水療池和運動場的具體指引](#)。

旅遊：

外遊可能會增加疾病傳播的可能性。包括國內長途飛行均具有中等的傳播風險。更令人關注的是隨之而來的是更高的風險，那就是在機場轉機期間所暴露的風險增加。

聯盟、學院/大學、教練、運動員和訓練員必須：

- 在轉機期間限制與旅遊單位以外的人接觸：

- 旅遊單位的所有成員，包括工作人員、運動員、教練和司機（如果乘坐巴士或汽車）必須戴上口罩、面部防護罩或面罩，並確保旅遊單位內乘客之間保持至少三（3）英尺的距離。
- 定期接觸並被視為必不可少的人員（即運動員、教練、醫務人員）的旅遊限制。
- 航空旅行
 - 如果可以，請考慮包機而不是商業航空旅行。就商業航空旅遊，應選擇具有可靠感染控制方法並執行通用口罩要求的承運人。
 - 隨時攜帶酒精含量為 60-95% 的搓手液，並經常使用。
 - 一直佩戴口罩或面罩，並儘量減少因飲食除下。
 - 避免與其他團隊乘坐同一架私人飛機旅遊。
- 記錄所有乘客的姓名，包括駕駛員、飛行員和機組人員，以及旅遊的日期和時間以及車牌號碼/執照（如果適用）。
- 如果司機在運送每個旅遊團體之前和之後都戴上口罩和洗手，允許司機運送多個旅遊團體。根據[交通指引](#)，車輛必須在運送每個旅遊團體之間進行清潔。
- 從其他州返回俄勒岡後，請執行 COVID-19 的防護行為。此類行為包括良好的手部衛生、身體距離和戴口罩或面罩，並確保所有教職員工和學生都有健全的過程來自我監控/報告 COVID-19 症狀。
- 離開州後返回體育設施時，請遵守以下規定：
 - 如出現 [COVID-19 症狀](#)，請與醫療服務提供者聯絡，以進行測試。
 - 如果當地公共衛生局因接觸追蹤而與您聯絡，請合作。
 - 請遵守[州立口罩、面罩、面部防護罩指引](#)戴上口罩或面罩。

聯賽、學院/大學、教練、運動員和訓練員應盡可能：

- 旅遊後 10 天內限制他們與他人接觸。
- 在可行的情況下，力爭當天旅遊和比賽，避免過夜。對於過夜或當日旅遊，應考慮預先包裝的餐點或客房服務。如果唯一的選擇是在餐廳用餐，就應考慮選擇外賣食品或在戶外用餐。

太平洋十二校聯盟學院

太平洋十二校聯盟團隊如希望在俄勒岡州進行比賽，必須向俄勒岡州衛生局（OHA）和州長辦公室提交協議草案，以確保訓練、比賽和球賽能與所有公共衛生指引和該郡的階段規定保持一致。直至協議草案能獲州長辦公室和 OHA 審核及批准為止，訓練、比賽和球賽不得重新進行。

在俄勒岡州內練習和比賽的太平洋十二校聯盟運動不受其他所有體育指引約束，包括州立學院、半職業和小聯盟體育，有限度恢復比賽指引。預計太平洋十二校聯盟運動隊將遵守各自聯盟制定的有關練習、比賽、接觸追蹤、測試，檢疫隔離和任何其他適用考慮範圍的標準，包括 OHA 和

州長辦公室批准的協議。在俄勒岡州進行比賽的職業運動活動必須遵守 [OHA 第二階段重啟指引](#) [一場地及賽事營運商](#)。

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](#)
- [CDC 公園及康樂設施的管理者指引](#)

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@dhsoha.state.or.us。