



500 Summer St NE E20
Salem OR 97301
Voice: 503-947-2340
الفاكس: 503-947-2341

تاريخ السريان: 15 سبتمبر 2020

إرشادات إعادة الفتح على مستوى الولاية – الرياضات الترفيهية، عودة محدودة للعب رياضات محددة

السلطة: الأمر التنفيذي رقم 20-27، وORS 433.441، وORS 433.443، وORS 431A.010،

قابلية التطبيق: تنطبق هذه الإرشادات على ممارسة الرياضات الترفيهية والتدريب واللعبة لرياضات محددة على مستوى الولاية.

الإنفاذ: إلى الحد الذي تتطلب فيه هذه الإرشادات الامتثال إلى أحكام معينة، فإنها قابلة للتنفيذ على النحو المحدد في الأمر التنفيذي 20-27، الفقرة 26.

التعريفات: لأغراض هذه الإرشادات، تنطبق التعريفات التالية:

- يُقصد بمصطلح "الرياضات الاحتكاكية الكاملة" الرياضات التي تنطوي على شرط أو احتمالية حدوث تلامس وثيق ومستمر أو احتكاك جسدي بين المشاركين، وتشمل على سبيل المثال لا الحصر كرة القدم الأمريكية، والرغبي، والمصارعة، والتشجيع في المباريات، وكرة السلة، والهوكي، والرقص، وكرة الماء، ورياضة لأكروس للرجال.
 - تشمل "الرياضات التلاحمية البسيطة والمتوسطة" على سبيل المثال لا الحصر الكرة اللينة (السوفتبول)، والبيسبول، وكرة القدم، والكرة الطائرة، ورياضة لأكروس للسيدات، وكرة الحزام.
 - تشمل "الرياضات غير الاحتكاكية" على سبيل المثال لا الحصر التنس، والسباحة، والجولف، ورياضة جري المسافات الطويلة، وألعاب القوى، والتشجيع والرقص بدون احتكاك/في الخطوط الجانبية للملعب.
- جميع أنواع الرياضات التلاحمية بالكامل ممنوعة في هذا الوقت. لا يجب أن يشمل التدريب والتهيئة، مثلاً عند رفع الأثقال وممارسة تدريبات الجري ولعبة المباريات الودية داخل الفريق، احتكاكاً كاملاً من أي نوع.

نظرة عامة:

يعتمد خطر انتقال فيروس كوفيد-19 على عدد من العوامل بما في ذلك:

- (1) عدد الأشخاص في الموقع.
- (2) نوع الموقع (داخلي مقابل خارجي).
- (3) المسافة بين الناس.
- (4) مدة البقاء في الموقع.
- (5) مستوى معدات الحماية المستخدمة (مثل أغطية الوجه).

كارشادات عامة، تكون المجموعات الصغيرة أكثر أمانًا من المجموعات الأكبر؛ والأماكن الخارجية أكثر أمانًا من الأماكن المغلقة؛ والرياضات التي يمكن أن تضمن أن مسافة ستة (6) أقدام أو أكثر تعد أكثر أمانًا من الاتصال عن قرب؛ وقضاء مدة أقصر أكثر أمانًا من قضاء مدة أطول. يجب على مدراء الرياضة الترفيهية والمدربون إلى النظر في جميع هذه العوامل وهم يخططون للعودة للعب.

متطلبات عامة:

يجب على الدوريات والمدربين واللاعبين القيام بما يلي:

- مراجعة واتباع إرشادات ولاية أوريغون العامة لأصحاب العمل بشأن فيروس كوفيد-19 وإرشادات هيئة الصحة بولاية أوريغون الخاصة بإعادة فتح الولاية للعموم.
- منع الموظفين واللاعبين الذين يعانون أي من أعراض فيروس كوفيد-19 من دخول المبنى أو الموقع الرياضي.
- منع أي شخص، بما في ذلك اللاعبين، معرض لخطر الإصابة بمرض شديد أو يعاني من مشكلات طبية من حضور أي أنشطة رياضية.
- إذا ظهر على لاعب أو متطوع أو أحد الجمهور أعراض كوفيد-19، فيجب على الموظف أن يطلب منه مغادرة المبنى، وتقديم له غطاء للوجه أو واقي أو قناع للوجه ومساعدته على تقليل اتصاله بالآخرين قبل مغادرة المنشأة. ويجب تطهير جميع المناطق التي استخدمها الشخص المريض على الفور.
- إغلاق صنابير المياه، باستثناء تلك المصممة لإعادة تعبئة زجاجات المياه دون حدوث ملامسة بين الزجاجاة والصنوبر. وحث اللاعبين على إحضار زجاجات المياه المعبأة مسبقًا.
- ارتد قناعًا أو واقيًا للوجه أو غطاءً للوجه، بما في ذلك عندما تشارك بنشاط في رياضة تُمارس في الأماكن المفتوحة عندما لا يمكن الحفاظ على مسافة التباعد الجسدي البالغة ستة (6) أقدام أو عند المشاركة في رياضة تُمارس في الأماكن المغلقة وفق إرشادات ارتداء الأقنعة وأغطية الوجه وواقيات الوجه على مستوى الولاية. لا يلزم ارتداء القناع أو واقي للوجه أو غطاء للوجه عندما لا يكون ذلك ممكنًا، مثل عند السباحة. الغرض من غطاء الوجه هو حماية الأشخاص الآخرين في حالة إصابتك بالفيروس. يمكن أن يتسبب الأشخاص في انتقال كوفيد-19 للآخرين حتى لو لم يشعروا بالمرض.
- وضع علامات ولافتات واضحة تبين متطلبات ارتداء القناع أو غطاء الوجه أو واقي الوجه.
- التأكد من أن أنظمة التهوية تعمل بشكل صحيح. زيادة دوران الهواء والتهوية قدر الإمكان عن طريق فتح النوافذ والأبواب. في الأماكن الداخلية، يجب استخدام المراوح فقط عندما تكون النوافذ أو الأبواب مفتوحة للخارج من أجل تدوير الهواء الداخلي والخارجي. عدم فتح النوافذ والأبواب إذا كان القيام بذلك يشكل خطرًا صحيًا على سلامة الموظفين أو الجمهور أو اللاعبين.
- الإبلاغ عن جميع المعلومات المتعلقة بالسياسات والمرافق للاعبين/المشاركين وأولياء الأمور والأوصياء ومقدمي الرعاية قبل استئناف الموسم أو بدئه.

التنظيف والتطهير:

يجب على الدوريات والمدربين القيام بما يلي:

- تنظيف وتعقيم المعدات المشتركة باستمرار. وهذا يشمل، على سبيل المثال لا الحصر، معدات مثل المضارب والكرات. استخدام المطهرات المدرجة في قائمة وكالة حماية البيئة (EPA) المعتمدة لفيروس كورونا المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة النوع 2 (SARS-CoV-2) الذي يسبب مرض كوفيد-19.
- مطالبة الموظفين واللاعبين بممارسة النظافة الصحية بما في ذلك غسل أيديهم باستمرار وتغطية الفم عند العطس والسعال. غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد لمس الأشياء المشتركة أو تمخيط الأنف أو السعال أو العطس. تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك.

- وإذا لم يكن الماء والصابون متوفرين، فمن الممكن استخدام معقم لليدين يحتوي على كحول بنسبة 60 إلى 95%. وتغطية جميع أسطح اليدين وفركهما معًا حتى يجفًا.
- تشجيع اللاعبين على إحضار المطهر الخاص بهم للاستخدام الشخصي. وحثّ القائمين على الدوريات على توفير محطات غسل اليدين و/أو معقم اليدين.
- تنظيف وتطهير المناطق كثيفة الحركة، والأسطح كثيرة الملامسة في المناطق التي يصل إليها الموظفون واللاعبون والجمهور.
- التأكد من تنظيف دورات المياه وتطهيرها قبل وبعد أي نشاط خاص بالرياضة.

يجب على القائمين على الدوريات والمدربين قدر المستطاع القيام بما يلي:

- تعيين موظف مخصص لمراقبة التأكد من أن اللاعبين/المشاركين يلتزمون بتدابير التباعد الجسدي بمسافة ستة (6) أقدام، بما في ذلك عند المداخل والمخارج ودورات المياه وأي منطقة أخرى قد يتجمع فيها الناس.
- استخدم سياسة "دخول فرد وخروج آخر"، حيث يُسمح بفرد واحد فقط داخل الحمام في المرة الواحدة.

التباعد والإشغال:

يجب على الدوريات والمدربين القيام بما يلي:

- ضمان الامتثال لإرشادات هيئة الصحة بولاية أوريغون الخاصة بالتجمعات للمرحلة الأولى والثانية. في حالة ممارسة رياضة ترفيهية في مكان رياضي في مقاطعة خاضعة للمرحلة الثانية من إعادة الفتح، يجوز للقائمين على الدوريات والمدربين اتباع حدود حجم التجمع لمشغلي الأماكن والفعاليات في المرحلة الثانية.
- الالتزام بتدابير التباعد الجسدي بمسافة ستة (6) أقدام على الأقل لكل شخص.
- يجب وضع خطة وتنفيذها للحد من عدد الجمهور الذين يتم إدخالهم إلى المباني حتى يتمكن جميع الموظفين والمتطوعين والمتعاقدين والجمهور من الالتزام بتدابير التباعد الجسدي بمسافة ستة (6) أقدام.
- تعيين موظف مخصص لمراقبة التأكد من أن الجماهير يلتزمون بتدابير التباعد الجسدي بمسافة ستة (6) أقدام، بما في ذلك عند المداخل والمخارج ودورات المياه وأي منطقة أخرى قد يتجمع فيها الناس.
 - الالتزام بتدابير التباعد الجسدي مهم بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من حالات طبية كامنة. هذه الفئات أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض شديدة بسبب كوفيد-19.
- حثّ الجميع في المنشأة الرياضية، بما في ذلك جميع اللاعبين والمدربين والحكام والمتطوعين والمتعاقدين المستقلين، على الحفاظ على التباعد الجسدي بمسافة لا تقل عن ستة (6) أقدام من الأفراد غير المقيمين في منازلهم، خاصة في المناطق المشتركة.
- عند إقامة العديد من الفعاليات الرياضية في نفس المجمع الرياضي أو المكان في نفس الوقت، يُطلب من القائمين على البطولات والمدربين القيام بما يلي:
 - ضمان عدم مشاركة اللاعبين والجمهور للفعاليات الرياضية في المساحة، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر دورات المياه والمرات والوقوف في الصفوف.
 - تنظيف وتعقيم الأسطح التي يتم لمسها كثيرًا، مثل مقابض الأبواب، بين المباريات أو الفعاليات اللاحقة.
 - الحرص على تنظيف وتعقيم المناطق كثيفة الحركة مثل المداخل، والمخارج، وطاولات تسجيل الوصول، ودورات المياه ومناطق الانتظار، بين المباريات والفعاليات اللاحقة.
 - ♦ إذا كانت الفرق والجمهور في نفس الفعالية الرياضية يشتركون في دورة مياه، فيجب ترك أبواب الدخول/الخروج مفتوحة، إن أمكن، والحرص على تنظيف وتعقيم الأسطح التي يتم لمسها كثيرًا مثل مقابض الأبواب والصنابير.

▪ يجب على مشغلي المجمعات الرياضية، قدر الإمكان، القيام بما يلي:

- ♦ تنظيم أوقات الوصول والمغادرة للموظفين واللاعبين والجمهور لتقليل التجمع عند المداخل والمخارج والاستراحات من أجل الالتزام متطلبات التباعد الجسدي المطلوبة.
- ♦ تخصيص مداخل/مخارج منفصلة للموظفين واللاعبين والجمهور.
- تخصيص مناطق محددة للمديرين والمدرّبين، عند عدم التمرن/اللعب، لضمان الالتزام بتدابير التباعد الجسدي.

التدريب واللعب:

يجب على القائمين على الدوريات والمدرّبين قدر المستطاع القيام بما يلي:

- اتخاذ خطوات حتى لا يكون هناك سوى اتصال ضئيل أو متوسط بين المشاركين/اللاعبين المطلوبين للعب اللعبة. وهذا يشمل الامتناع عن المصافحة، والإشارات باليد، والمصافحة بالقبضة/الكوع، والمصافحة بالصدر، والاحتفالات الجماعية.
- التباعد بين معدات اللاعبين لمنع اللاعبين من الاتصال المباشر مع بعضهم البعض.
- تشجيع اللاعبين على استخدام معداتهم الخاصة فقط عندما يكون ذلك ممكناً. وتجنب مشاركة المعدات أو الحد منها قدر الإمكان.

- قد لا تتوفر بعض المعدات المهمة لكل لاعب. عندما يكون من الضروري مشاركة المعدات المهمة أو المحدودة، يجب تنظيف جميع أسطح كل قطعة من المعدات المشتركة وتعقيمها باستمرار، حسب الاقتضاء للرياضة (على سبيل المثال بين اللاعبين أو المجموعات أو الفترات أو الألعاب). استخدام المطهرات المدرجة في [قائمة وكالة حماية البيئة \(EPA\) المعتمدة](#) لفيروس كورونا المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة النوع 2 (SARS-CoV-2) الذي يسبب مرض كوفيد-19. ما من منتج مصنّف لعلاج كوفيد-19 حتى الآن، ولكن سيكون لدى العديد من المنتجات فعالية ضد فيروس كورونا البشري إما على الملصق أو وفقاً لمعلوماتها المتاحة على موقعها الإلكتروني.

▪ تنظيف جميع المعدات التي تتصل مباشرة بالرأس والوجه واليدين مع مزيد من الاهتمام والتفاصيل.

- حتّى اللاعبين أو أفراد أسرهم على تنظيف المعدات وتطهيرها بعد كل استخدام، حيثما أمكن القيام بذلك.
- السماح فقط للمدرّبين واللاعبين لحضور التمارين لضمان التباعد الجسدي ومنع الناس من التجمع.
- التدريب أو اللعب في الخارج إذا كان من الممكن القيام به بأمان، عندما لا ينتهك ذلك أي قوانين محلية. تحديد وقتاً كافياً بين التمارين والألعاب حتى يتمكن جميع الأشخاص من تمارين سابقة من مغادرة المبنى قبل دخول المجموعة التالية. وهذا يقلل من التجمع عند المداخل والمخارج ودورات المياه مع توفير الوقت الكافي لتعقيم المرافق/المعدات.
- مطالبة الأشخاص بدخول المبنى من خلال مدخل مخصص والخروج من خلال مخرج مخصص. ويجب عدم غلق مخارج الطوارئ. واستخدام الالفتات لتوجيه حركة المرور باتجاه واحد. والنظر في جدولة أوقات الوصول إلى المباني لتقليل عدد كبير من الأفراد الذين يصلون ويخرجون في نفس الوقت.
- البقاء خارج المبنى (على سبيل المثال في المركبات) حتى الموعد المحدول للتمرين أو وقت اللعب. وهذا يسمح للأشخاص بمغادرة المبنى قبل الدخول ويقلل من التجمع. حتّى اللاعبين وعائلات اللاعبين على القيام بنفس الشيء.
- للحصول على إرشادات إضافية حول حماتات السباحة، يُرجى الرجوع إلى [الإرشادات الخاصة الموجهة لحماتات السباحة المرخصة، ومساح السبا المرخصة، والملاعب الرياضية في المرحلة الأولى والثانية.](#)

موارد إضافية:

- [الالفتات والعلامات الممكن وضعها](#)
- [إرشادات ارتداء الأقتعة وواقبات الوجه وأغطية الوجه على مستوى الولاية](#)

- إرشادات الرياضات بمدارس رياض الأطفال حتى نهاية التعليم الثانوي، عودة محدودة للعب
- إرشادات حمامات السباحة المرخصة، ومساح السبا المرخصة، والملاعب الرياضية في المرحلة الأولى والثانية
- إرشادات مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها للإداريين في الحدائق وأماكن الترفيه

إمكانية الوصول إلى المستند: بالنسبة للأفراد ذوي الإعاقات أو الأفراد الذين يتحدثون لغة أخرى غير الإنجليزية، يمكن أن توفر هيئة الصحة بولاية أوريغون معلومات بتنسيقات بديلة مثل الترجمات أو الطباعة بالأحرف الكبيرة أو طريقة برايل. اتصل بمركز المعلومات الصحية على الرقم 1-971-673-2411 أو الهاتف النصي 711 أو COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.