



تاريخ آخر تحديث: 14 سبتمبر 2020

إرشادات إعادة الفتح على مستوى الولاية – الرياضات الجماعية وشبه الاحترافية ورياضات الدوري الصغرى، عودة محدودة للعب

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

الإنفاذ: إلى الحد الذي يتطلب فيه هذا التوجيه الامتثال لأحكام معينة، فإنه قابل للتنفيذ على النحو المحدد في الأمر التنفيذي رقم 20-27، الفقرة 26.

قابلية التطبيق: تنطبق هذه الإرشادات على ممارسة الرياضات الجماعية، وشبه الاحترافية، ورياضات الدوري الصغرى، وتدريب ولعب رياضات محددة على مستوى الولاية.

يجب على الرياضيين/الفرق الرياضية الموجودة خارج ولاية أوريغون والتي تسافر إلى ولاية أوريغون من أجل لعب المباريات اتباع الإرشادات الموضحة في هذا المستند.

ممنوع لعب جميع أنواع الرياضات الاحتكاكية بالكامل في هذا الوقت. يُسمح بالتدريب على ممارسة الرياضات الاحتكاكية بالكامل والتهيئة من أجلها. لا يجب أن يشمل التدريب والتهيئة، مثلاً عند رفع الأثقال وممارسة تدريبات الجري ولعب المباريات الودية داخل الفريق، احتكاكاً كاملاً من أي نوع.

التعريفات: لأغراض هذه الإرشادات، تنطبق التعريفات التالية:

- يُقصد بمصطلح "الرياضات التلاحمية بالكامل" الرياضات التي تنطوي على شرط أو احتمالية جوهريّة لحدوث تلامس وثيق ومستمر أو احتكاك جسدي بين المشاركين، وتشمل على سبيل المثال لا الحصر كرة القدم، والرجبي، 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.

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 الأشخاص
- (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 ارتداء أغطية الوجه من قبل اللاعبين، والمدربين، والمتفرجين وفق [إرشادات ارتداء الأغطية، وواقيات الوجه، وأغطية الوجه على مستوى الولاية](#). يجب على مديري الرياضات ومدربيها النظر في جميع هذه العوامل وهم يخططون للعودة للعب.

متطلبات عامة:

يُطالب القائمون على الدوريات، والكليات/الجامعات، والمدربون، والرياضيون، والمديرون الفنيون بما يلي:

- مراجعة واتباع [إرشادات ولاية أوريغون العامة لأصحاب العمل بشأن فيروس كوفيد-19](#) وإرشادات هيئة صحة أوريغون الخاصة بإعادة فتح الولاية للعامة.
- إن أمكن، امتثل [لإرشادات وزارة التعليم بولاية أوريغون](#).
- منع الموظفين واللاعبين الذين يعانون من أي من [أعراض فيروس كوفيد-19](#) من دخول المبنى أو الموقع الرياضي.
- منع أي شخص، بما في ذلك الرياضيين، معرض لخطر متزايد للإصابة بمضاعفات فيروس كوفيد-19 (على سبيل المثال، الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية مزمنة) من حضور أي أنشطة رياضية.
 - إذا ظهر على رياضي أو متطوع أو أحد الجمهور أعراض فيروس كوفيد-19، فيجب على أي موظف أن يطلب منه مغادرة المبنى، وتقديم له غطاء للوجه أو واقى 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. حث الرياضيين على إحضار زجاجات المياه المعبأة مسبقًا.
- ارتداء قناع، أو واقى للوجه، أو غطاء للوجه عند المشاركة في رياضة داخل مكان مغلق أو مفتوح لا تسمح بالحفاظ على مسافة التباعد الجسدي البالغة ستة (6) أقدام. 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. يُرجى الرجوع إلى [إرشادات ارتداء الأغطية، وواقيات الوجه، وأغطية الوجه على مستوى الولاية](#) لمزيد من المعلومات.
- تأكد من أن جميع المتفرجين يرتدون أغطية، أو واقيات للوجه أو أغطية للوجه، حتى عندما يكونون بالخارج وفق [إرشادات ارتداء الأغطية، وواقيات الوجه، وأغطية الوجه على مستوى الولاية](#).
- التأكد من أن أنظمة التهوية بالمرفق تعمل بشكل صحيح. وزيادة دوران الهواء قدر الإمكان عن طريق فتح النوافذ والأبواب، واستخدام المراوح، أو طرق أخرى. عدم فتح النوافذ والأبواب إذا كان القيام بذلك يشكل خطرًا على سلامة الموظفين أو الجمهور أو الرياضيين.
- إبلاغ الرياضيين/المشاركين وأولياء الأمور والأوصياء ومقدمي الرعاية بجميع المعلومات المتعلقة بالسياسات والمرافق قبل استئناف الموسم أو بدئه.

التنظيف والتطهير:

يُطالب القائمون على الدوريات، والكليات/الجامعات، والمدربون، والمديرون الفنيين 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 (SARS-CoV-2) (2) الذي يسبب فيروس كوفيد-19.
- مطالبة الموظفين بممارسة النظافة الصحية الجيدة 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 معاً حتى يجفأ.
- تشجيع الرياضيين على إحضار المطهر الخاص بهم للاستخدام الشخصي. وحث القائمين على الدوريات على توفير محطات غسل اليدين و/أو معقم اليدين.
- تنظيف وتطهير المناطق كثيفة الحركة، والأسطح كثيرة الملامسة في المناطق التي يستخدمها الموظفون والرياضيون والجمهور.
- التأكد من تنظيف دورات المياه وتطهيرها قبل وبعد ممارسة أي نشاط خاص بالدوري و/أو مرتين على الأقل يوميًا.

التباعد والإشغال:

يُطالب القائمون على الدوريات، الكليات/الجامعات، والمدربين، والمديرون الفنيون بما يلي:

- تحديد سعة التجمع لكل فعالية رياضية بحد أقصى 100 شخص في الأماكن المغلقة و250 شخصًا في الهواء الطلق، على ألا يتجاوز عدد الأشخاص 250 شخصًا في الأماكن المغلقة والهواء الطلق؛ أو عدد الأشخاص، بما في ذلك الموظفين، بناءً على تحديد السعة (المساحة المربعة/الإشغال)، أيهما يكون أقل. الالتزام بتدابير التباعد الجسدي بمسافة ستة (6) أقدام على الأقل لكل شخص. يجب استخدام قناع أو واقي للوجه أو غطاء للوجه بالإضافة إلى الالتزام بتدابير التباعد الجسدي.
- يجب وضع خطة وتنفيذها للحد من عدد الجمهور الذين يتم إدخالهم إلى المباني حتى يتمكن جميع الموظفين والمتطوعين والمتقاعدين والجماهير 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 حالات طبية كامنة. هذه الفئات أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض شديدة بسبب كوفيد-19.
- حث الجميع في المنشأة الرياضية، بما في ذلك جميع الرياضيين والمدربين والحكام والمتطوعين والمتقاعدين المستقلين، على الحفاظ على التباعد الجسدي بمسافة لا تقل عن ستة (6) أقدام من الأفراد غير المقيمين في نفس المنزل، خاصةً 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 استخدام الرياضيين والجمهور بالفعاليات الرياضية لنفس المساحات، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر دورات المياه، والممرات، ومناطق الانتظار.
 - تنظيف وتعقيم الأسطح التي يتم لمسها كثيرًا، مثل مقابض الأبواب، بين المباريات أو الفعاليات اللاحقة.
 - 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، وتنظيف وتعقيم الأسطح التي يتم لمسها كثيرًا بانتظام مثل مقابض الأبواب والصنابير.
 - يجب على مشغلي المجمعات الرياضية، قدر الإمكان، القيام بما يلي:
 - تنظيم أوقات الوصول والمغادرة للموظفين والرياضيين والجمهور لتقليل التجمع عند المداخل والمخارج والاستراحات من أجل الالتزام بمتطلبات التباعد الجسدي المطلوبة.
 - تخصيص مداخل/مخارج منفصلة للموظفين والرياضيين والجمهور.
- تخصيص مناطق محددة للمدربين والمدربين، عند عدم التمرن/اللعاب، لضمان الالتزام بتدابير التباعد الجسدي.

التدريب واللعب:

يجب على القائمين على الدوريات، والكليات/الجامعات، والمدربين، والمديرين الفنيين قدر المستطاع القيام بما يلي:

- اتخاذ خطوات للتأكد من وجود الاحتكاك فقط بين المشاركين/الرياضيين المطلوبين للعب للعبة. وهذا يشمل الامتناع عن المصافحة، والإشارات باليد، والمصافحة بالقبضة/الكوع، والمصافحة بالصدر، والاحتفالات الجماعية.
- التباعد بين معدات الرياضيين لمنع الرياضيين من الاحتكاك المباشر ببعضهم البعض.
- تشجيع الرياضيين على استخدام معداتهم الخاصة فقط عندما يكون ذلك ممكناً. وتجنب مشاركة المعدات أو الحد منها قدر الإمكان.
- قد لا تتوفر بعض المعدات المهمة لكل رياضي. عندما يكون من الضروري استخدام نفس المعدات المهمة أو المحدودة، فيجب أن تُنظف جميع أسطح كل قطعة من المعدات التي تتم مشاركتها وتُعقم باستمرار، حسب الاقتضاء للرياضة (على سبيل المثال بين الرياضيين 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 فيروس 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.
- حتّ الرياضيين و/أو أفراد أسرهم على تنظيف المعدات وتطهيرها بعد كل استخدام، حيثما أمكن القيام بذلك.
- السماح فقط للمدربين والرياضيين بحضور التمارين لضمان التباعد الجسدي ومنع الأشخاص 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 اللافئات 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. حتّ الرياضيين وأسرهم على القيام بنفس الشيء.
- للحصول على إرشادات إضافية حول حمامات السباحة، يُرجى الرجوع إلى [الإرشادات الخاصة الموجهة لحمامات السباحة المرخصة، ومساح السباحة المرخصة، والملاعب الرياضية.](#)

السفر:

قد يُزيد السفر خارج الولاية من احتمالية انتقال المرض. تشكل رحلات الطيران الطويلة، بما في ذلك الرحلات الداخلية، بحد ذاتها، مخاطر متوسطة لانتقال المرض. وما يبعث على القلق بشدة هو زيادة التعرض للعدوى أثناء العبور في المطارات، الأمر الذي يزيد بالتالي من المخاطر.

يُطالب القائمون على الدوريات، والكليات/الجامعات، والمدربون، والرياضيون، والمديرون الفنيون بما يلي:

- الحد من التعرض لمن هم خارج وحدة السفر أثناء العبور:
 - يجب على جميع أعضاء وحدة السفر، بمن فيهم الموظفين والرياضيين والمدربين والسائقين، إذا كانوا في حافلة أو سيارة، ارتداء قناع أو واقي للوجه أو غطاء للوجه، والتأكد من وجود مسافة ثلاثة (3) أقدام على الأقل بين الركاب داخل وحدة السفر.

● قصر السفر على أولئك الذين كانوا على اتصال منتظم ويعتبرون موظفين أساسيين (أي الرياضيين والمدربين والطاقم الطبي).

● السفر جواً

○ عندما يكون ذلك ممكناً، ففكر في استخدام رحلات الطيران العارض بدلاً من السفر الجوي التجاري. يجب أن يكون السفر الجوي التجاري على متن شركة نقل لديها أساليب قوية لمكافحة العدوى وإنفاذ متطلبات ارتداء الأقفعة العالمية.

○ احمل معقم يدين يحتوي على الكحول بنسبة 60-95% في جميع الأوقات واستخدمه بشكل متكرر.

○ ارتد الأقفعة أو أغطية الوجه في جميع الأوقات وحدد من خلعاها إلا لتناول الطعام أو الشراب.

○ تجنب السفر على نفس الطائرة الخاصة مع فريق مختلف.

● قم بتوثيق أسماء جميع الركاب بمن فيهم السائق والطيار وطاقم الرحلة، بالإضافة إلى تاريخ ووقت الرحلة ورقم المركبة/الرخصة، إن أمكن.

● اسمح للسائقين بنقل عدة وحدات السفر إذا كانوا يدرتون الأقفعة ويظهرون أيديهم قبل وبعد توصيل كل مجموعة. يجب تنظيف المركبات بين عمليات النقل لكل وحدة سفر تالية باتباع [إرشادات النقل](#).

● مارس السلوكيات الوقائية المعنية بفيروس كوفيد-19 بعد العودة إلى ولاية أوريغون قادمًا من ولايات أخرى. تشمل هذه السلوكيات النظافة الصحية السليمة لليدين، والتباعد الجسدي، وارتداء أقفعة الوجه أو أغطية الوجه، والتأكد من أن جميع الموظفين والطلاب لديهم عملية قوية للمراقبة الذاتية/الإبلاغ عن أعراض فيروس كوفيد-19.

● التزم بما يلي عند العودة إلى منشأة رياضية بعد السفر خارج الولاية:

○ إذا كنت تعاني من [أعراض فيروس كوفيد-19](#)، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية لإجراء اختبار.

○ تعاون مع هيئة الصحة العامة المحلية إذا تم الاتصال بك لأعراض تتبع المخالطين.

○ ارتد الأقفعة أو أغطية الوجه وفق [إرشادات ارتداء الأقفعة، وواقيات الوجه، وأغطية الوجه على مستوى الولاية](#).

يجب على القائمين على الدوريات، والكليات/الجامعات، والمدربين، والرياضيين، والمديرين الفنيين قدر المستطاع القيام بما يلي:

● التقليل من تعرضهم للأخرين لمدة 10 أيام بعد السفر.

● السفر واللعب في نفس اليوم لتجنب الإقامة الليلية، عندما يكون ذلك ممكناً. بالنسبة للإقامة الليلية أو السفر في نفس اليوم، يجب التفكير في مسألة الوجبات المعبأة مسبقاً أو خدمة الغرف. إذا كان تناول الطعام في المطعم هو الخيار الوحيد، ففكر في تناول الطعام في الخارج أو تناول الطعام في الهواء الطلق كبديل مفضلة.

مؤسسات مؤتمر Pac-12

يجب أن تقدم فرق مؤتمر Pac-12 التي ترغب في اللعب في ولاية أوريغون بروتوكولات إلى هيئة صحة أوريغون (OHA) ومكتب حاكمة الولاية لضمان توافق التدريب والمنافسة واللعب مع جميع إرشادات الصحة العامة ومتطلبات المرحلة التي تدخلها المقاطعة لإعادة الفتح. لا يمكن استئناف التدريب والمنافسة واللعب حتى تتم مراجعة البروتوكولات والموافقة عليها من قبل مكتب حاكمة الولاية وهيئة صحة أوريغون.

تُغفَى رياضات مؤتمر Pac-12 التي تُمارس وتُلعَب داخل ولاية أوريغون من جميع الإرشادات الرياضية الأخرى الصادرة عنها، بما في ذلك إرشادات الرياضات الجماعية وشبه الاحترافية ورياضات الدوري الصغرى على مستوى الولاية، عودة محدودة للعب. من المتوقع أن تلتزم الفرق الرياضية التي تحضر مؤتمر Pac-12 بالمعايير التي وضعها كل من دورياتها حول الممارسة، واللعب، وتتبع المخالطين، والاختبارات، والحجر الصحي، وأي مجال آخر قابل للتطبيق، بما في ذلك البروتوكولات المعتمدة من قبل هيئة صحة

أوريغون (OHA) ومكتب حاكمة الولاية. يجب أن تتوافق الأحداث الرياضية التابعة لمؤتمر Pac-12 التي يتم لعبها في ولاية أوريغون مع إرشادات المرحلة الثانية لإعادة فتح الولاية الخاصة بهيئة صحة أوريغون – مشغلي الأماكن ومنظمي الفعاليات.

موارد إضافية:

- [اللافتات والعلامات الممكن وضعها](#)
- [إرشادات ارتداء الأقنعة وواقبات الوجه وأغطية الوجه على مستوى الولاية](#)
- [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. يُرجى الاتصال بـ Mavel Morales على الرقم 1-844-882-7889، الهاتف النصي TTY 711، أو عبر البريد الإلكتروني OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us.