



主任办公室

Kate Brown, 州长

Oregon
Health
Authority

500 Summer St NE E20

Salem OR 97301

语音信箱: 503-947-2340

传真: 503-947-2341

生效日期: 2020 年 9 月 15 日

全州重新开放指南-休闲运动以及限制返回参加特定运动项目

授权: 第 20-27 号行政命令、ORS 433.441、ORS 433.443、ORS 431A.010

适用性: 本指南适用于全州休闲运动的练习、训练和特定运动项目的比赛。

执行: 在本指南要求遵守某些规定的范围内, 它可按照第 20-27 号行政命令, 第 26 款的规定执行。

定义: 在本指南中, 适用以下定义:

- “全接触式运动”是指要求参与者之间常规、持续紧密贴近或发生身体接触或上述接触的可能性相当大的运动, 包括但不限于美式橄榄球、英式橄榄球、摔跤、啦啦队、篮球、曲棍球、舞蹈、水球、男子曲棍网兜球。
- “极少-或中等程度接触式运动”包括但不限于垒球、棒球、足球、排球、女子曲棍球、夺旗橄榄球。
- “非接触式运动”包括但不限于网球、游泳、高尔夫、越野、田径、边线/无接触助威和舞蹈。

目前来说, 全接触式运动是禁止的。举重、跑步训练和队内对抗赛等训练和适应不能包括任何形式的完全接触。

概述:

传播 COVID-19 病毒的风险取决于许多因素, 包括:

- 1) 同一个地点的人数
- 2) 位置类型 (室内还是室外)
- 3) 人与人之间的距离
- 4) 一个地点的停留时间
- 5) 使用的防护装备等级 (例如, 面罩)

作为一般指南，小团体比大团体更安全；室外环境比室内环境更安全；可确保六（6）英尺或以上距离的运动比近距离接触更安全；持续时间短比时间长更安全。休闲运动主管和教练在计划返回比赛场地时，必须考虑所有这些因素。

一般要求：

联盟、教练、运动员和教练员必须：

- 审查并遵循[俄勒冈州 COVID-19 雇主通用指南](#)和[OHA 针对公众的重新开放指南](#)。
- 禁止有任何 [COVID-19 症状](#)的工作人员和运动员进入场所或运动场地。
- 劝阻任何有重度疾病风险或严重基础病症的人员，包括运动员参加任何体育活动。
 - 如果运动员、志愿者或观众出现 [COVID-19](#) 的症状，则工作人员应要求他们离开场所，为其提供面罩、面部防护罩或口罩，并帮助其在离开设施之前最大程度地减少与他人的接触。立即消毒患病者使用过的所有区域。
- 关闭饮水机，但水瓶与饮水器之间非接触式的灌水瓶除外。鼓励运动员自带预灌水的水瓶。
- 当积极参加室外运动而无法保持六（6）英尺物理距离，或参加室内运动时，根据[全州口罩、面罩、面部防护罩指南](#)，请戴上口罩、面部防护罩或面罩。在不可行的情况下（例如在游泳时），不需要戴口罩、面部防护罩或面罩。面罩的作用是在您被感染时保护他人。人们即使未感到不适，也可以将 [COVID-19](#) 传播给其他人。
- 张贴关于口罩、面罩或面部防护罩要求的[清晰告示](#)。
- 确保通风系统正常运行。通打开门和窗，尽可能增加空气流通和通风。在室内空间中，仅应在打开通往户外的门窗的情况下使用风扇，以使室内和室外空气流通。如果可能会给员工、观众或球员带来安全或健康隐患，请勿打开门窗。
- 在恢复或开始赛季之前，将所有政策和设施信息传达给运动员/参与者、父母、监护人和看护人。

清洁和消毒：

联盟、教练和教练员必须：

- 经常清洁和消毒共享设备。这包括但不限于球棒和球拍等装备。使用[环境保护局（EPA）批准清单](#)中包含的消毒剂，用于杀灭导致 [COVID-19](#) 的 [SARS-CoV-2](#) 病毒。
- 要求工作人员和运动员保持健康的卫生习惯，包括经常洗手、打喷嚏和咳嗽时进行遮挡。经常用肥皂和水洗手至少 20 秒，尤其是在触摸共享物体或擤鼻子、咳嗽或打喷嚏后。避免触摸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 如果没有现成的肥皂和水，使用含 60-95% 酒精的洗手液。覆盖双手的所有表面，并揉搓在一起，直到变得干燥。

- 鼓励运动员自带洗手液供个人使用。鼓励联盟提供洗手台和/或洗手液。
- 经常清洁和消毒交通繁忙区域以及员工、球员和观众可接触的常被人触摸的表面。
- 在进行任何联盟活动之前和之后，确保对洗手间进行清洁和消毒。

联盟、教练、和训练员应尽可能：

- 委派指定的监测员，以确保运动员/参与者保持六（6）英尺的实际距离，包括在入口、出口、洗手间和其他人们可能聚集的区域。
- 使用“一进一出”政策，一次只能允许一人进入洗手间。

距离和容纳率：

联盟、教练和训练员必须：

- 确保遵守 [OHA 第一阶段和第二阶段聚会指南](#)。如果在第二阶段县的运动场进行休闲运动，则联盟、教练和训练员可遵循[第二阶段场地和活动经营者的聚会规模限制](#)。
- 人与人之间保持至少六（6）英尺的物理距离。
- 制定并实施计划，以限制进入场馆的观众数量，以便所有员工、志愿者、承包商和观众都可以保持六（6）英尺的物理距离。
- 委派指定的监测员，以确保观众保持六（6）英尺的物理距离，包括在入口、出口、洗手间和其他人们可能聚集的区域。
 - 保持实际距离对有[基础疾病](#)的人尤其重要。这些人群罹患 COVID-19 重度疾病的风险较高。
- 鼓励体育场馆中的所有人，包括所有运动员、教练、裁判员、志愿者、独立承包商与未居住在同一家庭内的个人保持至少六（6）英尺的实际距离，尤其是在公共区域。
- 当在同一运动场馆或同一地点同时发生多个体育赛事时，联盟、教练、和训练员必须：
 - 确保参加体育比赛的运动员和观众不要共享空间，包括但不限于洗手间、走廊和特许摊位。
 - 在后续比赛或活动之间，清洁并消毒经常触摸的表面，例如门把手。
 - 确保在后续比赛和活动之间清洁和消毒高流量区域，例如入口、出口、值机台、洗手间和特许区。
 - ◆ 如果同一运动项目的运动队和观众共用洗手间，尽可能打开入口/出口门，并确保定期清洁和消毒经常触摸的表面，例如隔断门把手和水龙头。
 - **运动场馆的经营者应尽可能：**
 - ◆ 员工、运动员和观众的到达和离开时间错开，以最大程度地减少入口、出口和洗手间的人群聚集，以符合所需的物理距离要求。
 - ◆ 为员工、运动员和观众提供单独的入口/出口。

- 在不练习/不参加比赛时，为经理和教练分配指定区域，以确保其保持实际距离。

训练和比赛：

联盟、教练和教练员应尽可能：

- 采取措施确保参与者/运动员之间只发生参与比赛所需的小幅度或中等幅度的接触。这包括避免握手、击掌、拳头/肘部碰撞、胸部碰撞和集体庆祝活动。
- 将运动员装备隔开，以防止运动员彼此直接接触。
- 鼓励运动员在可行情况下仅使用自己的装备。在可行情况下，避免或最低限度地进行装备共享。
 - 某些关键装备可能无法提供给每个运动员。当需要共享关键装备或有限装备时，必须在适合相应运动的情况下经常对每一共享装备的所有表面进行清洁和消毒（例如，在运动员、小组、赛段或比赛之间）。使用[环境保护局（EPA）批准清单](#)中包含的消毒剂，用于杀灭导致 COVID-19 的 SARS-CoV-2 病毒。尚无产品被标记为用于 COVID-19，但是许多产品会在其网站上提供有关其对人类冠状病毒疗效的产品标签或信息。
 - 清洁所有直接接触头部、面部和手部的装备，并格外关注和留意细节。
- 在可行情况下，鼓励运动员或其家人在每次使用后清洁和消毒装备。
- 仅允许教练员、教练和运动员参加练习，以确保物理距离，并防止人群聚集。
- 在不违反任何当地法规的情况下，如果可以安全进行，则在室外进行训练或比赛。在练习和比赛之间安排足够的时间，以便之前所有练习的人员可以在下一组进场之前离开场所。这样可以最大程度地减少在入口、出口和洗手间的聚集，同时提供足够时间对设施/设备进行消毒。
- 要求人们通过指定的入口进入场所，并通过指定的出口离开。请勿堵塞消防通道。使用告示指示单向交通流。考虑安排到达目的地的时间和错开到达场所的时间，以最大程度地减少同时到达和离开的人员数量。
- 待在场所外（例如，在汽车中），直到预定的练习或比赛时间。这样，人们可以在进入之前离开场所，并最大程度地减少聚集。鼓励运动员及其家人采取同样的措施。
- 有关游泳池的附加指南，请参见[第一阶段和第二阶段持牌泳池、持牌水疗池和运动场指南](#)。

额外资源：

- [您可以张贴的告示](#)
- [全州口罩、面罩、面部防护罩指南](#)
- [全州 K-12 学校体育，有限地重返比赛指南](#)
- [第一和第二阶段持牌泳池，持牌水疗池和运动场指南](#)

- [疾病预防控制中心的公园和娱乐场所管理员指南](#)

文件可访问性：对于残疾人或说英语以外的其它语言的人，OHA 可以提供其它格式的信息，例如其它语言版本、大字体、盲文。请致电 1-971-673-2411、711 TTY、或登录 COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us，与健康信息中心联系。