



全州重新开放指南常见问题解答

休闲娱乐运动，特定运动项目有限恢复

(于 2020 年 9 月 16 日更新)

以下是有关俄勒冈州卫生局（OHA）[全州休闲娱乐运动，特定运动项目有限恢复指南](#)的常见问题解答。该指南和这些常见问题解答适用于全州。OHA 提供这些常见问题解答，以帮助公众理解该指南，回答利益相关者的问题并阐明该指南在特定情况下的适用方式。这些常见问题解答可能会陆陆续续地更新。FAQ 不能代替指南，而是解释、补充和帮助填写指南的细节。

Q1: 什么被认为是“接触性运动”？

A1: 接触性运动是一项涉及参加者彼此身体接触的运动。全接触性运动的训练和调整是允许的。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。全接触性运动竞技目前是禁止的。可以进行无接触性运动和轻度/极少接触性运动。常见的特定的无接触和轻度/极少接触性运动列表于[全州休闲娱乐运动指南](#)以及[重新开放指南工具](#)。

Q2: 如果一个综合体有四个场地，是否可以同时在每个场地进行训练或比赛？

A2: 是的，但前提是每个场地的小组必须保持所需的物理距离并遵守最大容量要求。对于户外休闲娱乐运动，最大容量为户外 250 人。

Q3: 即使学校关闭也可以使用学校场地和设施吗？

A3: 当地学校和学区决定公众如何以及何时可以使用学校设施。请联系学区以获取有关学校设施是否可用的信息。

Q4: 运动队可以前往俄勒冈州或其它州参加表演赛/锦标赛吗？

A4: OHA 指南不禁止旅行，但是，非必要旅行应根据[州长行政命令 20-27](#)加以限制。

Q5: 允许举行运动锦标赛吗？

A5: 是。在第一阶段，锦标赛组织者必须遵守 [OHA 集会指南](#)以及[全州休闲娱乐运动指南](#)。在第二阶段，锦标赛组织者必须遵守 [OHA 集会指南](#)以及[全州休闲娱乐运动指南](#)。如果锦标赛在第二阶段县的运动场地举行，那么锦标赛组织者可以遵循[第二阶段场地和活动运营商的集会规模限制](#)。锦标赛组织者必须制定计划以限制进入场地的观众（例如父母）的数量，以便每个人都可以保持六（6）英尺的物理距离。

Q6: 某些运动在比赛中需要多次短暂接触，并且在这些接触中不可能保持六（6）英尺的距离。这些被允许吗？

A6: 是。极少或中度接触性运动是允许进行的。运动队员、教练和训练师应采取措
施，确保仅在比赛所需的参加者/运动员之间有接触。

Q7: 对于诸如垒球或棒球之类的经常触摸球的运动，OHA 建议多久一次用消毒剂擦拭比赛球？

A7: 共享设备必须根据运动项目经常进行清洁和消毒（例如在运动员，场地，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。运动员还应该经常洗
手或使用洗手液。

Q8: 运动员需要戴口罩、面部防护罩或面罩和手套吗？

A8: 参加室内运动的运动员需要戴口罩、面部防护罩或面罩。在无法保持六（6）英尺物
理距离的情况下参加户外运动的运动员需要口罩、面部防护罩或面罩，除非他们从事的
运动使戴口罩、面部防护罩或面罩不可行，例如游泳时。运动员和观众在不能保持六
（6）英尺物理距离的情况下在边线时需要戴口罩、面部防护罩或面罩。不要求运动员戴
手套。

Q9: 高中体育锻炼应采用什么指南？

A9: 高中体育锻炼请参阅 [K-12 学校运动指南](#)。

Q10: 是否允许进行 5K 和 10K 活动之类的兴趣跑步？

A10: 是的，这些类型的活动是允许的。活动组织者必须遵守 [OHA 第一阶段县聚会指
南](#)以及[第二阶段县针对场地和活动运营商的第二阶段重新开放指南](#)。活动组织者必须
制定计划以限制进入场所的观众数量，以便每人都可以保持六（6）英尺的物理距离。

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 1-844-882-7889、711 TTY、或发送邮件
至 OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us，联系 Mavel Morales。