



Ngày có hiệu lực: Ngày 18 tháng 11 năm 2020

Hướng dẫn cứng trên toàn tiểu bang – Hướng dẫn cho các môn thể thao giải trí, trở lại thi đấu có giới hạn cho các môn thể thao cụ thể

Thẩm quyền: Sắc lệnh số 20-65, ORS 433.441, ORS 433.443, ORS 431A.010

Áp dụng: Hướng dẫn này áp dụng cho việc luyện tập, huấn luyện và chơi thể thao giải trí ngoài trời cho các môn thể thao cụ thể trên toàn tiểu bang. Tất cả các môn thể thao giải trí trong nhà đều bị cấm vào thời điểm này.

Hiệu lực thực thi: Trong phạm vi hướng dẫn này yêu cầu tuân thủ các quy định nhất định, nó có hiệu lực thi hành theo quy định trong Lệnh hành pháp 20-65, đoạn 11.

Định nghĩa: Theo mục đích của hướng dẫn này, các định nghĩa sau đây được áp dụng:

- “Các môn thể thao tiếp xúc toàn thân” có nghĩa là những môn thể thao yêu cầu hoặc khả năng là tiếp xúc cơ thể hoặc ở mức gần một cách thường xuyên hay liên tục giữa những người tham gia, và bao gồm nhưng không giới hạn ở bóng đá, bóng bầu dục, đấu vật, thể dục cổ vũ, bóng rổ, khúc côn cầu, khiêu vũ, bóng nước, bóng vợt nam.
- “Các môn thể thao tiếp xúc ở mức độ tối thiểu và vừa phải” bao gồm nhưng không giới hạn ở bóng mềm, bóng chày, bóng đá, bóng chuyền, bóng vợt nữ, bóng bầu dục giạt cờ.
- “Các môn thể thao không tiếp xúc” bao gồm nhưng không giới hạn quần vợt, bơi, gôn, trượt băng, xuyên quốc gia, điền kinh, cổ vũ và khiêu vũ bên lề/không tiếp xúc.

Tổng quan:

Nguy cơ lây nhiễm vi rút COVID-19 phụ thuộc vào một số yếu tố, bao gồm:

- 1) Số người tại một địa điểm
- 2) Loại địa điểm (trong nhà hay ngoài trời)
- 3) Khoảng cách giữa mọi người
- 4) Khoảng thời gian ở tại địa điểm
- 5) Mức độ của trang thiết bị bảo hộ được sử dụng (ví dụ: tấm che mặt)

Theo hướng dẫn chung, các nhóm nhỏ an toàn hơn các nhóm lớn; địa điểm ngoài trời an toàn hơn trong nhà; các môn thể thao có thể đảm bảo khoảng cách sáu (6) feet trở lên an toàn hơn so với tiếp xúc gần hơn; và thời gian ngắn hơn sẽ an toàn hơn thời gian dài. Giám đốc và huấn luyện viên các môn thể thao giải trí cần xem xét tất cả các yếu tố này khi có kế hoạch trở lại thi đấu.

Cấm các môn thể thao có sự tiếp xúc toàn thân tại thời điểm này. Tập luyện và điều hòa ngoài trời, chẳng hạn như cử tạ, tập chạy và lập kịch bản nội bộ đội, không thể bao gồm tiếp xúc đầy đủ dưới bất kỳ hình thức nào.

Yêu cầu chung:

Các giải đấu, huấn luyện viên, quan chức, cầu thủ và huấn luyện viên được yêu cầu:

- Cấm tất cả các môn thể thao giải trí **trong nhà**, bao gồm điều hòa, huấn luyện và thi đấu.
- Cấm nhân viên và người chơi có bất kỳ triệu chứng [nhiễm COVID-19](#) nào vào cơ sở hoặc địa điểm thể thao.
- Không khuyến khích bất kỳ ai, kể cả người chơi, có nguy cơ mắc bệnh nặng hoặc mắc các bệnh nền nghiêm trọng tham dự bất kỳ hoạt động thể thao nào.
 - Nếu cầu thủ, tình nguyện viên hoặc khán giả biểu hiện có các triệu chứng của bệnh COVID-19, nhân viên nên yêu cầu họ rời khỏi cơ sở, cung cấp cho họ khẩu trang, tẩm che mặt hoặc mặt nạ và giúp họ giảm thiểu tiếp xúc với người khác trước khi rời khỏi cơ sở. Khử trùng ngay tất cả các khu vực mà người mắc bệnh đã sử dụng.
- Khóa vòi uống nước, ngoại trừ những vòi được thiết kế để đổ đầy chai nước mà không có tiếp xúc giữa chai và vòi nước. Khuyến khích người chơi mang theo chai nước lọc.
- Comply with the [Hướng dẫn về khẩu trang, khăn che mặt, tẩm che mặt trên toàn tiểu bang](#). Đeo khẩu trang, khăn che mặt hoặc tẩm che mặt khi tham gia tích cực một môn thể thao ngoài trời. Khẩu trang có ý nghĩa bảo vệ người khác trong trường hợp quý vị bị nhiễm bệnh. Mọi người có thể truyền COVID-19 cho người khác ngay cả khi họ không cảm thấy bị bệnh.
- Treo [các biển chỉ dẫn rõ ràng](#) về các yêu cầu về khẩu trang, khăn che mặt, tẩm che mặt.
- Thông báo tất cả các chính sách và thông tin về cơ sở vật chất cho người chơi/người tham gia, quan chức, cha mẹ, người giám hộ và người chăm sóc trước khi tiếp tục hoặc bắt đầu mùa giải.
- Đóng cửa các hồ bơi trong nhà và ngoài trời được cấp phép, hồ bơi spa được cấp phép và sân thể thao trong nhà.

Vệ sinh và khử trùng:

Các giải đấu, huấn luyện viên, quan chức và huấn luyện viên được yêu cầu phải:

- Thường xuyên làm sạch và khử trùng các dụng cụ và thiết bị dùng chung. Các dụng cụ và thiết bị này bao gồm, nhưng không giới hạn ở các thiết bị như gậy và vợt. Sử dụng chất khử trùng có trong [danh sách được Cơ quan Bảo vệ Môi trường \(Environmental Protection Agency, EPA\) phê duyệt](#) đối với vi rút SARS-CoV-2 gây bệnh COVID-19.
- Yêu cầu nhân viên, quan chức và cầu thủ thực hiện vệ sinh lành mạnh bao gồm rửa tay thường xuyên và che mũi khi hắt hơi và ho. Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây, đặc biệt là sau khi chạm vào đồ vật dùng chung hoặc xì mũi, ho hoặc hắt hơi. Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng của quý vị.
- Nếu không có sẵn xà phòng và nước, hãy sử dụng dung dịch sát trùng tay có chứa 60-95% cồn. Rửa tất cả các bề mặt của bàn tay và chà xát tay với nhau cho đến khi tay khô.
- Khuyến khích các cầu thủ và quan chức mang theo nước rửa tay riêng để sử dụng cho mục đích cá nhân. Các giải đấu được khuyến khích cung cấp các trạm rửa tay và/hoặc dung dịch sát trùng tay.
- Thường xuyên làm sạch và khử trùng các khu vực có lượng người đi lại nhiều và bề mặt thường chạm vào ở các khu vực mà nhân viên, người chơi và người xem qua lại.
- Đảm bảo phòng vệ sinh được làm sạch và khử trùng trước và sau bất kỳ hoạt động giải đấu nào.

Trong phạm vi có thể, các giải đấu và huấn luyện viên cần:

- Sử dụng một màn hình riêng để đảm bảo người chơi/người tham gia giữ khoảng cách sáu (6) feet, bao gồm tại lối vào, lối ra, phòng vệ sinh và bất kỳ khu vực nào khác nơi mọi người có thể tập trung.
- Sử dụng chính sách “một người ra, một người vào”, trong đó chỉ cho phép mỗi lần một người vào phòng vệ sinh.

Khoảng cách và sức chứa người:

Các giải đấu, huấn luyện viên, quan chức và huấn luyện viên được yêu cầu phải:

- Giới hạn sức chứa tối đa cho mỗi sự kiện thể thao giải trí ngoài trời là 50 người ở ngoài trời.
- Duy trì khoảng cách tối thiểu sáu (6) feet giữa người này với người kia.
- Xây dựng và thực hiện kế hoạch giới hạn số lượng khán giả được vào các cơ sở để tất cả nhân viên, tình nguyện viên, nhà thầu và khán giả có thể giữ khoảng cách sáu (6) feet.
- Bố trí một nhân viên giám sát để đảm bảo khán giả giữ khoảng cách sáu (6) feet, bao gồm tại lối vào, lối ra, phòng vệ sinh và bất kỳ khu vực nào khác nơi mọi người có thể tập trung.

- Việc duy trì khoảng cách là đặc biệt quan trọng đối với những người có [bệnh nền](#). Những nhóm này có nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19.
- Khuyến khích mọi người tại cơ sở thể thao ngoài trời, bao gồm tất cả người chơi, huấn luyện viên, quan chức, tình nguyện viên và các nhà thầu độc lập, giữ khoảng cách vật lý ít nhất sáu (6) feet với các cá nhân không sống trong cùng một hộ gia đình, đặc biệt là ở các khu vực chung.
- Khi nhiều sự kiện thể thao diễn ra tại một cơ sở thể thao ngoài trời cùng một lúc, các giải đấu, huấn luyện viên và huấn luyện viên được yêu cầu phải:
 - Đảm bảo người chơi và khán giả tham gia các sự kiện thể thao không chia sẻ không gian, bao gồm nhưng không giới hạn ở phòng vệ sinh.
 - Làm sạch và vệ sinh các bề mặt thường chạm vào, như tay nắm cửa, sau khi diễn ra trò chơi hoặc sự kiện tiếp theo.
 - Đảm bảo rằng các khu vực có lưu lượng ra vào cao như lối vào, lối ra, bàn làm thủ tục và phòng vệ sinh được làm sạch và vệ sinh giữa các trò chơi và sự kiện tiếp theo.
 - ♦ Nếu các đội và khán giả trong cùng một sự kiện thể thao dùng chung phòng vệ sinh, hãy để cửa ra/vào mở, nếu có thể, và đảm bảo thường xuyên làm sạch và vệ sinh các bề mặt thường chạm như tay nắm cửa và vòi nước.
 - Trong phạm vi có thể, các nhà điều hành cơ sở thể thao ngoài trời nên:
 - ♦ Sắp xếp thời gian đến và đi cho nhân viên, người chơi và khán giả để giảm thiểu việc tụ tập tại các lối vào, lối ra và phòng vệ sinh để tuân thủ các yêu cầu giữ khoảng cách cần thiết.
 - ♦ Cung cấp lối vào/lối ra riêng cho nhân viên, người chơi và khán giả.
- Quy định các khu vực dành riêng cho người quản lý và huấn luyện viên, khi không luyện tập/choi, để đảm bảo duy trì khoảng cách.

Tập luyện và thi đấu:

Các giải đấu, quan chức, huấn luyện viên và huấn luyện viên được yêu cầu phải:

- Đảm bảo rằng chỉ có giao tiếp tối thiểu hoặc trung bình giữa những người tham gia/người chơi cần thiết để chơi trò chơi.
- Hạn chế bắt tay, chạm tay ăn mừng, chạm nắm tay/khuỷu tay, chạm ngực và ăn mừng theo nhóm.
- Bố trí thiết bị cho người chơi để tránh người chơi tiếp xúc trực tiếp với nhau.

Trong phạm vi có thể, các giải đấu, các quan chức, huấn luyện viên và đào tạo viên nên::

- Khuyến khích người chơi chỉ sử dụng thiết bị riêng nếu có thể. Tránh hoặc giảm thiểu việc dùng chung thiết bị nếu có thể.

- Một số thiết bị quan trọng có thể không có sẵn cho mỗi người chơi. Khi cần dùng chung các thiết bị quan trọng hoặc giới hạn, tất cả các bề mặt của từng thiết bị dùng chung phải được làm sạch và khử trùng thường xuyên, phù hợp với môn thể thao (ví dụ sau khi mỗi người chơi sử dụng, theo bộ, thời gian hoặc trận đấu). Sử dụng chất khử trùng có trong danh sách [được Cơ quan Bảo vệ Môi trường \(Environmental Protection Agency, EPA\)](#) đối với vi rút SARS-CoV-2 gây bệnh COVID-19.
 - Vệ sinh tất cả các thiết bị tiếp xúc trực tiếp với đầu, mặt và tay với sự cẩn thận và chi tiết hơn.
- Khuyến khích người chơi hoặc thành viên gia đình của họ làm sạch và khử trùng thiết bị sau mỗi lần sử dụng, nếu có thể.
 - Chỉ cho phép huấn luyện viên và người chơi tham dự các buổi tập luyện để đảm bảo khoảng cách và ngăn mọi người tụ tập.
 - Yêu cầu mọi người vào cơ sở qua một lối vào và lối ra riêng. Sử dụng các biển chỉ dẫn đường đi một chiều. Cân nhắc xếp lịch và thời gian đến các cơ sở để giảm thiểu số lượng lớn người đến và đi cùng một lúc.
 - Ở bên ngoài cơ sở (ví dụ: ở trong xe) cho đến khi có thời gian luyện tập hoặc chơi theo lịch. Việc này giúp mọi người có thể rời khỏi cơ sở trước khi vào và giảm thiểu việc tụ tập. Khuyến khích người chơi và gia đình của người chơi làm tương tự.

Tài nguyên bổ sung:

- [Các biển chỉ dẫn có thể treo](#)
- [Hướng dẫn về mặt nạ, khẩu trang, tấm che mặt cho toàn tiểu bang](#)
- [Hướng dẫn về các môn thể thao học đường K-12, trở lại thi đấu có giới hạn cho toàn tiểu bang](#)

Khả năng tiếp cận tài liệu: Đối với các cá nhân bị khuyết tật hoặc các cá nhân không nói được tiếng Anh, OHA có thể cung cấp thông tin theo các định dạng khác, chẳng hạn như ở bản dịch, in chữ lớn hay chữ nổi. Liên hệ với Trung tâm Thông tin Y tế (Health Information Center) theo số 1-971-673-2411, 711 TTY hoặc COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.