



Ngày có hiệu lực: Ngày 15 tháng 10 năm 2020

Hướng dẫn mở cửa trở lại trên toàn tiểu bang — Các môn thể thao học đường K-12, Quay lại thi đấu có giới hạn

Ngày có hiệu lực: khi Sở Giáo dục Oregon phê duyệt ngày mở cửa trở lại của học khu.

Tham gia hoạt động thể chất là rất quan trọng đối với sức khỏe thể chất và tinh thần của người trẻ. Mục đích của hướng dẫn này là đưa thanh thiếu niên quay trở lại hoạt động thể chất theo cách an toàn nhất có thể. Các môn thể thao K-12 nên tiếp tục theo kế hoạch hoạt động của từng trường. Tham khảo các đề cương [hướng dẫn của ODE về mở cửa trường học trở lại](#).

Thẩm quyền: Sắc lệnh số 20-27, ORS 433.441, ORS 433.443, ORS 431A.010

Hiệu lực thực thi: Trong phạm vi hướng dẫn này yêu cầu tuân thủ một số điều khoản nhất định, phải thực thi như chỉ rõ trong Sắc lệnh 20-27, đoạn 26.

Áp dụng: Hướng dẫn này áp dụng cho việc chơi, đào tạo và thực hành các môn thể thao học đường K-12 đối với các môn thể thao cụ thể trong các hạt trên toàn tiểu bang. Các môn thể thao học đường K-12 được chấp thuận hoạt động dựa trên kế hoạch mở cửa trường học trở lại của Sở Giáo dục Oregon (ODE).

Các trường tham gia vào chương trình học từ xa chỉ có thể cho phép đội tuyển thể thao của trường mình tham gia:

- Đào tạo, bồi dưỡng và thi đấu các môn thể thao không tiếp xúc ngoài trời và các môn thể thao tiếp xúc ở mức tối thiểu/vừa phải.
- Đào tạo và bồi dưỡng các môn thể thao ngoài trời có tiếp xúc toàn thân.
- Đào tạo và bồi dưỡng tất cả các môn thể thao trong nhà.

Đào tạo và bồi dưỡng, chẳng hạn nâng tạ, tập luyện chạy và tranh cướp trong đội, không thể bao gồm tiếp xúc toàn thân dưới bất kỳ hình thức nào.

Các trường cung cấp một số hình thức học tập trực tiếp có thể cho phép đội tuyển thể thao của mình tham gia bất kỳ môn thể thao không tiếp xúc trong nhà và ngoài trời cũng như môn thể thao tiếp xúc tối thiểu/vừa phải nào.

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 bao gồm yêu cầu hoặc khả năng lớn là tiếp xúc cơ thể hoặc ở mức gần một cách thường xuyên, 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. **Cấm các môn thể thao tiếp xúc toàn thân tại thời điểm này.**

- “Các môn thể thao tiếp xúc 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 gặt cò.
- “Các môn thể thao không tiếp xúc” bao gồm nhưng không giới hạn ở quần vợt, bơi, gôn, thể thao băng đồng, các môn điền kinh, khiêu vũ và cổ vũ ngoài 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 so với ngoài trời)
3. Khoảng cách giữa mọi người
4. Khoảng thời gian ở tại địa điểm
5. Mức độ của trang thiết bị bảo vệ được sử dụng (ví dụ: khăn 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. Vận động viên, huấn luyện viên và khán giả phải đeo khẩu trang theo [Hướng dẫn về mặt nạ, tấm che mặt, khẩu trang cho toàn tiểu bang](#). Giám đốc và huấn luyện viên các môn thể thao học đường K-12 cần xem xét tất cả các yếu tố này khi lên kế hoạch trở lại thi đấu.

Yêu cầu chung:

Các giải đấu, huấn luyện viên, cầu thủ và đào tạo viên được yêu cầu:

- Xem lại [Hướng dẫn chung của Oregon dành cho người sử dụng lao động đối với COVID-19](#) và [Hướng dẫn mở cửa trở lại của OHA](#) dành cho công chúng.
- Nếu áp dụng, tuân thủ [Hướng dẫn của Sở Giáo dục Oregon](#).
- 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, tấm 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.
- Đóng vòi uống nước, ngoại trừ những vòi được thiết kế để đổ đầy chai nước mà không tiếp xúc giữa chai và vòi nước. Khuyến khích người chơi mang theo chai nước lọc.

- Đeo khẩu trang, tấm che giọt bắn, hoặc tấm che mặt, khi tham gia một môn thể thao trong nhà hoặc một môn thể thao ngoài trời khi không thể duy trì khoảng cách sáu (6) feet. Che mặt 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. Tham khảo [Hướng dẫn về mặt nạ, tấm che mặt, khẩu trang cho toàn tiểu bang](#) để biết thêm thông tin.
- Đảm bảo rằng tất cả khán giả đều đeo khẩu trang, tấm che mặt hoặc khăn che mặt, ngay cả khi ở ngoài trời theo [Hướng dẫn về mặt nạ, tấm che mặt, khẩu trang cho toàn tiểu bang](#).
- Đảm bảo rằng hệ thống thông gió hoạt động tốt. Tăng lưu thông không khí càng nhiều càng tốt bằng cách mở cửa sổ và cửa ra vào. Ở các không gian trong nhà, chỉ nên sử dụng quạt khi có cửa sổ hoặc cửa chính mở ra ngoài trời để lưu thông không khí trong nhà và ngoài trời. Không mở cửa sổ và cửa ra vào nếu làm như vậy có thể gây rủi ro về an toàn cho nhân viên, người xem hoặc người chơi.
- Thông báo tất cả các chính sách và thông tin về cơ sở cho người chơi/người tham gia, phụ huynh, người giám hộ và người chăm sóc trước khi mở lại hoặc bắt đầu mùa giải.

Vệ sinh và Khử trùng:

Các giải đấu và huấn luyện viên cần:

- 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 được mô tả trong [danh sách được Cơ quan Bảo vệ Môi trường \(EPA\) phê duyệt](#) để sử dụng chống lại vi rút SARS-CoV-2 gây bệnh COVID-19.
- Yêu cầu nhân viên thực hành vệ sinh tốt, bao gồm rửa tay thường xuyên và che miệng 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 người chơi mang theo dung dịch sát trùng tay riêng để sử dụng 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.

Khoảng cách và Sức chứa người:

Các giải đấu và huấn luyện viên cần:

- Giới hạn sức chứa tụ tập cho mỗi sự kiện thể thao học đường K-12 tối đa 100 người trong nhà hoặc 250 người ngoài trời, không vượt quá 250 người trong nhà và ngoài trời; hoặc số lượng người, bao gồm cả nhân viên, trên cơ sở xác định dung lượng (foot

vuông/sức chứa), tùy theo cách nào có ít người hơn. Duy trì khoảng cách tối thiểu sáu (6) feet giữa mọi người.

- 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** và những người từ 65 tuổi trở lên. Những nhóm này có nguy cơ mắc bệnh nặng từ COVID-19.
- Yêu cầu tất cả mọi người tại cơ sở thể thao, bao gồm tất cả người chơi, huấn luyện viên, trọng tài, tình nguyện viên và nhà thầu độc lập, giữ khoảng cách tối thiểu sáu (6) feet với những người trong cùng gia đình mình, đặc biệt là ở các khu vực chung.
- Khi nhiều sự kiện thể thao diễn ra tại cùng một khu liên hợp hoặc địa điểm thể thao cùng lúc:
 - Đảm bảo người chơi và khán giả của các sự kiện thể thao không dùng chung không gian, bao gồm nhưng không giới hạn ở phòng vệ sinh, hành lang, khán đài.
 - Đảm bảo làm sạch và vệ sinh các bề mặt thường chạm vào, như tay nắm cửa giữa thời gian diễn ra của các trò chơi hoặc sự kiện.
 - Đảm bảo làm sạch và vệ sinh các khu vực đi lại nhiều như lối vào, lối ra, bàn đăng ký, phòng vệ sinh và khu vực mua đồ giữa thời gian diễn ra của các trò chơi và sự kiện.
 - ♦ 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, khuyến khích các nhà điều hành khu phức hợp thể thao:

- ♦ 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/chơi, để đảm bảo họ có thể duy trì khoảng cách.

Tập luyện và thi đấu:

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

- Thực hiện các bước để đảm bảo chỉ có tiếp xúc giữa những người tham gia/người chơi cần thiết để thi đấu. Việc này bao gồm 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.
- Khuyến khích người chơi chỉ sử dụng thiết bị riêng nếu có thể. Tránh hoặc giảm thiểu 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 được mô tả trong [danh sách được Cơ quan Bảo vệ Môi trường \(EPA\) phê duyệt](#) để sử dụng chống lại vi rút SARS-CoV-2 gây bệnh COVID-19. Chưa có sản phẩm nào được dán nhãn COVID-19, nhưng nhiều sản phẩm sẽ có nhãn hoặc thông tin trên trang web của họ về hiệu quả của chúng đối với vi rút corona ở người.
 - Làm sạch 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 và/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.
- Tập luyện hoặc chơi bên ngoài nếu có thể thực hiện một cách an toàn, khi không vi phạm bất kỳ quy định nào của địa phương. Lên lịch đủ thời gian giữa các trận đấu để tất cả mọi người trong trận đấu trước có thể rời khỏi cơ sở trước khi nhóm tiếp theo bước vào. Điều này giảm thiểu tụ tập tại các lối vào, lối ra và phòng vệ sinh trong khi cung cấp đủ thời gian để vệ sinh các thiết bị/tiện nghi.
- Yêu cầu mọi người vào cơ sở qua một lối vào và lối ra riêng. Không chặn lối thoát hiểm. 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 như trong xe) cho đến khi vào theo lịch. Việc này giúp cho phép mọi người rời khỏi cơ sở trước khi vào và giảm thiểu tụ tập. Khuyến khích người chơi và gia đình họ làm tương tự.

Hướng dẫn thêm về hồ bơi

- Đối với các môn thể thao không va chạm và va chạm tối thiểu-vừa phải diễn ra trong hồ bơi, các liên đoàn, huấn luyện viên, vận động viên và người huấn luyện phải tuân thủ [Hướng dẫn mở cửa trở lại Giai đoạn một và Giai đoạn hai dành cho các bể bơi có giấy phép, bể spa có giấy phép và sân thể thao](#).

Đi lại:

Các giải đấu và huấn luyện viên cần:

- Hạn chế tiếp xúc với những người ngoài gia đình trong thời gian đi lại:
 - Khuyến khích chỉ những người trong cùng gia đình được đi lại cùng nhau và nếu không cùng gia đình thì phải di chuyển bằng phương tiện riêng, nếu có.

- Đối với nhóm di chuyển, (các nhóm bao gồm hơn một hộ gia đình trên cùng phương tiện) tất cả các thành viên của nhóm di chuyển này, gồm cả lái xe, đều phải đeo khẩu trang, tấm che giọt bắn hoặc tấm che mặt và giãn cách xa nhất có thể trên phương tiện (tối thiểu ba (3) feet giữa các hành khách không cùng hộ gia đình)
- Giới hạn nhóm di chuyển là những người tiếp xúc thường xuyên (ví dụ thành viên của đội). Các thành viên khác đội không nên di chuyển trên cùng phương tiện.
- Ghi lại tên trong mỗi nhóm di chuyển và nhân viên bao gồm tài xế, cùng với ngày và giờ của chuyến đi và số xe/giấy phép.
- Cho phép tài xế vận chuyển nhiều nhóm nếu đeo khẩu trang và vệ sinh tay trước và sau mỗi lần lái từng nhóm. Xe phải được vệ sinh sau mỗi lần vận chuyển từng nhóm, tuân theo [hướng dẫn vận chuyển](#).
- Đảm bảo hành khách được bố trí chỗ ngồi trên xe sao cho khoảng cách giữa những người không cùng hộ gia đình ở mức tối thiểu ba (3) feet.
- Các đội đến từ những nơi ngoài Oregon di chuyển đến Oregon để thi đấu phải tuân thủ hướng dẫn nêu trong tài liệu này.

Tài nguyên bổ sung:

- [Các biển chỉ dẫn có thể treo](#)
- [Hướng dẫn về mặt nạ, tấm che mặt, khẩu trang cho toàn tiểu bang](#)
- [Tài nguyên của Sở Giáo dục Oregon](#)
- [Hướng dẫn dành cho quản lý trong công viên và cơ sở giải trí của CDC](#)

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 ở định dạng khác, chẳng hạn như ở bản dịch, in chữ lớn hay chữ nổi. Liên hệ với Trung tâm Thông tin Y tế tại 1-971-673-2411, 711 TTY hoặc COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us