



Lần cập nhật gần nhất: Ngày 14 tháng 9 năm 2020

Hướng dẫn mở cửa trở lại trên toàn tiểu bang – Các môn thể thao trong trường đại học, bán chuyên nghiệp và giải đấu nhỏ, quay lại thi đấu có giới hạn

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,

hướng dẫn có hiệu lực thi hành như quy định trong Sắc lệnh 20-27, đoạn 26.

Khả năng áp dụng: Hướng dẫn này áp dụng đối với việc tập, đào tạo và chơi các môn thể thao trong trường đại học, bán chuyên nghiệp và giải đấu nhỏ đối với các môn thể thao cụ thể trên toàn tiểu bang.

Các vận động viên/đội ở bên ngoài Oregon mà đến Oregon để thi đấu phải tuân theo hướng dẫn được nêu trong tài liệu này.

Cấm chơi các môn thể thao có sự tiếp xúc toàn thân tại thời điểm này. Được phép đào tạo và bồi dưỡng các môn thể thao tiếp xúc toàn thân. Đào tạo và bồi dưỡng, chẳng hạn nâng tạ, tập luyện chạy và tranh cướp trong đội, không thể bao gồm va chạm toàn thân dưới bất kỳ hình thức 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.
- “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 giật cờ.
- “Các môn thể thao không tiếp xúc” bao gồm nhưng không giới hạn 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: 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. 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 cần xem xét tất cả các yếu tố này khi lên kế hoạch trở lại thi đấu.

Yêu cầu chung:

Các giải đấu, đội tuyển/trường đại học, huấn luyện viên, vận động viên và đào tạo viên được yêu cầu:

- Xem lại và tuân theo [Hướng dẫn chung của Oregon dành cho người sử dụng lao động về 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 vận động viên có bất kỳ [triệu chứng COVID-19](#) nào vào cơ sở hoặc địa điểm thể thao.
- Không khuyến khích bất kỳ người nào, kể cả các vận động viên, bị tăng nguy cơ biến chứng do COVID-19 (ví dụ: những người có các tình trạng sức khỏe mạn tính) tham gia bất kỳ hoạt động thể thao nào.
 - Nếu một vận động viên, 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 vận động viên mang theo chai nước lọc.
- Đeo mặt nạ, tấm che mặt hoặc khẩu trang 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 mặt nạ, khẩu trang, tấm che mặt hoặc khẩu trang ngay cả khi ở ngoài trời theo [Hướng dẫn về mặt nạ, tấm che mặt, khẩu trang cho toàn tiểu bang](#).
- Đảm bảo 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, sử dụng quạt hay các biện pháp khác. 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 vận động viên.

- Thông báo tất cả các chính sách và thông tin về cơ sở cho vận động viên/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, đội tuyển/trường đại học, huấn luyện viên và đào tạo viên được yêu cầu:

- 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 cho 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.
- Nếu không có sẵn xà phòng và nước, hãy sử dụng dung dịch rửa tay sát khuẩn có chứa 60-95% cồn. Rửa tất cả các bề mặt của bàn tay và chà sát tay với nhau cho đến khi tay khô.
- Khuyến khích vận động viên mang theo dung dịch sát khuẩn tay riêng để sử dụng cá nhân. Các giải đấu được khuyến khích cung cấp các trạm rửa tay và/hoặc dung dịch khử 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, vận động viên 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 và/hoặc ít nhất hai lần một ngày.

Khoảng cách và sức chứa người:

Các giải đấu, đội tuyển/trường đại học, huấn luyện viên và đào tạo viên được yêu cầu:

- Giới hạn sức chứa tụ tập cho mỗi sự kiện thể thao tối đa 100 người trong nhà, 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. Ngoài việc giữ khoảng cách, phải sử dụng mặt nạ, tấm che mặt hoặc khẩu trang.
- 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 từ COVID-19.

- Khuyến khích tất cả mọi người tại cơ sở thể thao, bao gồm tất cả vận động viên, 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 thể thao hoặc địa điểm cùng một lúc, các giải đấu, huấn luyện viên và đào tạo viên được yêu cầu phải:
 - Đảm bảo vận động viên 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.
 - 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.
 - Làm sạch và sát trùng các khu vực đi lại nhiều như lối vào, lối ra, bàn đăng ký, phòng vệ sinh và khu vực mua đồ ăn, sau khi diễn ra 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 thường xuyên làm sạch và vệ sinh các bề mặt thường chạm như tay nắm cửa và vòi.
 - Trong phạm vi có thể, các nhà điều hành khu phức hợp thể thao cần:
 - Sắp xếp thời gian đến và đi cho nhân viên, vận động viên 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, vận động viên 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, trường cao đẳng/đại học, huấn luyện viên và đào tạo viên cần:

- Thực hiện các bước để đảm bảo chỉ có tiếp xúc giữa những người tham gia/vận động viên 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 vận động viên để tránh vận động viên tiếp xúc trực tiếp với nhau.
- Khuyến khích vận động viên 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 vận động viên. 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 vận động viên 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 cho 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 vận động viên 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 vận động viên 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 vận động viên và gia đình họ làm tương tự.
- Để xem hướng dẫn bổ sung cho các bể bơi, vui lòng xem [Hướng dẫn cụ thể cho bể bơi có giấy phép, bể spa có giấy phép và sân thể thao](#).

Đi lại:

Đi lại ra khỏi tiểu bang có thể làm tăng khả năng lây truyền bệnh. Chính các chuyến bay đường dài, bao gồm cả chuyến bay nội địa, cũng có nguy cơ lây truyền trung bình. Đáng quan tâm hơn và nguy cơ cao hơn sau đó, là tăng khả năng phơi nhiễm trong quá trình quá cảnh ở sân bay.

Các giải đấu, đội tuyển/trường đại học, huấn luyện viên, vận động viên và đào tạo viên được yêu cầu:

- Hạn chế tiếp xúc với những người ngoài đoàn trong thời gian quá cảnh:
 - Tất cả các thành viên của đoàn bao gồm nhân viên, vận động viên, huấn luyện viên và lái xe, nếu ở trên xe buýt hoặc xe hơi, phải đeo mặt nạ, tấm che mặt hoặc khẩu trang và đảm bảo các hành khách trong đoàn ở cách nhau tối thiểu ba (3) feet.
- Giới hạn đoàn ở những người liên hệ thường xuyên và được coi là nhân sự thiết yếu (ví dụ: vận động viên, huấn luyện viên, nhân viên y tế).
- Di chuyển bằng đường hàng không

- Khi có thể, cân nhắc các chuyến bay hợp đồng thay vì di chuyển bằng đường hàng không thương mại. Nếu bay bằng đường hàng không thương mại thì nên đi với hãng hàng không có các biện pháp kiểm soát nhiễm trùng mạnh mẽ và thực thi các yêu cầu đeo khẩu trang phổ thông.
- Luôn mang theo dung dịch sát trùng tay có nồng độ cồn 60-95% và sử dụng thường xuyên.
- Luôn đeo mặt nạ hoặc khẩu trang và giảm thiểu việc tháo ra để ăn uống.
- Tránh đi trên cùng một máy bay tư nhân với một đội khác.
- Ghi lại tên của tất cả hành khách bao gồm cả lái xe, phi công và phi hành đoàn, cùng với ngày giờ bay và số hiệu/giấy phép của phương tiện, nếu có.
- Cho phép tài xế vận chuyển nhiều đoàn nếu đeo khẩu trang và vệ sinh tay trước và sau mỗi lần lái từng nhóm. Các phương tiện vận chuyển phải vệ sinh sau mỗi lần vận chuyển một đoàn theo [hướng dẫn vận chuyển](#).
- Thực hiện các hành vi bảo vệ khỏi COVID-19 sau khi trở về Oregon từ các tiểu bang khác. Những hành vi đó bao gồm vệ sinh tay tốt, giãn cách và đeo mặt nạ hoặc khẩu trang, và đảm bảo rằng tất cả nhân viên và sinh viên có một quy trình mạnh mẽ để tự theo dõi/báo cáo triệu chứng COVID-19.
- Tuân thủ những điều sau khi trở về cơ sở thể thao sau khi đi ra khỏi tiểu bang:
 - Nếu có [triệu chứng COVID-19](#), liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe để xét nghiệm.
 - Phối hợp với Cơ quan Y tế Công cộng Địa phương nếu được liên hệ vì mục đích truy tìm người tiếp xúc.
 - Đeo mặt nạ hoặc khẩu trang theo [Hướng dẫn về mặt nạ, tấm che mặt, khẩu trang cho toàn tiểu bang](#).

Trong phạm vi có thể, các giải đấu, trường cao đẳng/đại học, huấn luyện viên, vận động viên và đào tạo viên cần:

- Giới hạn tiếp xúc với người khác trong 10 ngày sau khi đi về.
- Đặt mục tiêu đi lại và thi đấu trong cùng ngày để tránh phải ở qua đêm, khi khả thi. Nếu ở qua đêm hoặc đi lại trong cùng ngày, nên cân nhắc dùng các bữa ăn đóng gói sẵn hoặc dịch vụ phòng. Nếu ăn tối ở nhà hàng là lựa chọn duy nhất, cân nhắc dùng thức ăn mang đi hoặc ăn ngoài trời như là các phương án thay thế ưu tiên.

Các cơ sở của Pac-12 Conference

Các đội tuyển của Pac-12 Conference muốn thi đấu ở Tiểu bang Oregon phải đệ trình các quy trình cho Cơ quan Y tế Oregon (Oregon Health Authority, OHA) và văn phòng Thống đốc để đảm bảo hoạt động đào tạo, thi đấu và chơi thể thao phù hợp với tất cả các yêu cầu về sức khỏe cộng đồng và giai đoạn của hạt. Hoạt động đào tạo, thi đấu và chơi thể thao không thể tiếp tục cho đến khi các quy trình được văn phòng Thống đốc và OHA xem xét và phê duyệt.

Các môn thể thao của Pac-12 Conference được tập và chơi trong phạm vi Tiểu bang Oregon được miễn hướng dẫn cho tất cả các môn thể thao khác đã ban hành, bao gồm Hướng dẫn

trên toàn tiểu bang cho các môn thể thao trong trường đại học, bán chuyên nghiệp và giải đấu nhỏ, quay lại thi đấu có giới hạn. Các đội tuyển thể thao của Pac-12 Conference cần tuân thủ các tiêu chuẩn được đặt ra bởi mỗi giải đấu về việc tập luyện, chơi, truy tìm người tiếp xúc, xét nghiệm, cách ly và bất kỳ lĩnh vực cân nhắc thích hợp nào khác, bao gồm cả các quy trình được phê duyệt bởi OHA và Văn phòng Thống đốc. Các sự kiện thể thao của Pac-12 Conference được chơi ở Oregon phải tuân thủ [Hướng dẫn mở cửa trở lại Giai đoạn hai của OHA – Nhà điều hành địa điểm và sự kiện](#).

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](#)
- [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 Mavel Morales theo số 1-844-882-7889, 711 TTY hoặc theo địa chỉ OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us.