



청소년 스포츠에서 COVID-19 예방 학부모 및 보호자를 위한 정보



로스앤젤레스 카운티에서는 학교 스포츠팀을 포함한 청소년 생활 스포츠 프로그램을 [청소년 단체 스포츠 프로토콜](#) 및 [청소년 스포츠의 노출 관리 계획](#)에 따라 운영할 수 있습니다. 프로토콜 및 계획은 COVID-19의 확산을 방지하고 선수, 팀원, 코치 및 관중의 안전을 강화하는 데 도움이 되는 여러 단계의 보호 조치를 제공하는 규정 및 권장사항을 나열합니다.

선수들이 서로 밀접한 신체 접촉이 필요한 스포츠, 특히 접촉이 잦고 오랫동안 이어지는 스포츠를 실내에서 개최되는 경우 COVID-19의 확산 위험이 더욱 높습니다. 선수가 훈련, 연습 및 경기를 진행하는 장소도 감염 위험에 영향을 미칩니다. 가능하면 실내 청소년 스포츠를 COVID-19 전파 위험이 훨씬 낮은 야외로 옮겨 진행할 것을 권장합니다. 선별 검사 및 마스크 요구 사항은 스포츠의 위험도와 개최 장소가 실내인지 야외인지에 따라 다릅니다(자세한 내용은 아래 섹션 참고). 이러한 안전 조치는 로스앤젤레스 카운티의 지역사회의 COVID-19 전파율이 높은 동안 유효하며 상황이 변하면 공중 보건국(LAC DPH)에서 재평가합니다.

규정과 권장사항을 자녀에게 설명하면 도움이 됩니다. 자세한 정보가 필요하거나 질문이 있는 경우 자녀의 스포츠 프로그램에 문의하십시오.

만 5세 이상의 모든 사람에게 백신 접종을 강력히 권장합니다.

- 백신 접종이 COVID-19 으로부터 보호받는 최선의 방법입니다. COVID-19 백신은 안전하고 효과적이며 이민 신분과 관계없이 모든 사람에게 무료로 제공됩니다.
- 청소년 스포츠 리그의 모든 선수, 코치, 지원 직원 및 자원봉사자가 백신 접종을 완료하면 팀원 간 및 팀 간의 바이러스 전파 위험이 크게 줄어듭니다. 또한, COVID-19 감염자와 접촉하는 경우 팀의 운영 중단도 줄일 수 있습니다(아래 격리 참고).
- 백신 접종을 완료한 사람은 정기 선별 검사에 참여할 필요가 없습니다.
- 백신 접종은 LA 전역에서 사전 예약 없이 널리 이용 가능합니다. 가까운 위치의 백신 접종소를 찾으려면 VaccinateLACounty.com을 방문하여 "[백신 접종을 받는 방법](#)"을 클릭하거나, 매일 오전 8시부터 오후 8시 30분까지 운영하는 [백신 콜 센터](#)에 833-540-0473으로 전화하십시오.
- 우려 사항에 대해 자녀의 의사와 상의하십시오. [부모를 위한 COVID-19 백신 정보](#)에서 자세히 알아보십시오.

아프거나, 격리 중이거나, 격리 명령을 받은 사람은 집에 머물러야 하며 연습 및 경기에 참석할 수 없습니다.

- 선수, 코치, 지원 직원, 자원봉사자 및 관중은 모든 청소년 스포츠 활동에 참가하기 전에 증상을 확인해야 합니다. 발열 또는 기타 COVID-19 증상이 있는 사람은 집에 머물러야 합니다. 연습이나 경기 중에 증상이 나타나면 다른 사람과 격리되어 집으로 귀가해야 할 것입니다. COVID-19 증상은 ph.lacounty.gov/covidcare를 참고하십시오.
- 선수, 코치, 지원 직원 또는 자원봉사자가 COVID-19 진단을 받으면 [노출 관리 계획](#)을 준수해야 할 것입니다. 여기에는 백신 접종 여부와 관계없이 모든 사람을 2주 동안 검사하는 것이 포함됩니다. COVID-19 감염자는 ph.lacounty.gov/covidisolation의 격리 지침을 준수해야 합니다.
- 백신 접종을 완료한 선수는 COVID-19 감염자에게 노출되어도 격리할 필요가 없으며, 계속 무증상이고 COVID-19 진단 검사에서 음성 판정을 받으면 청소년 스포츠 활동에 계속 참여할 수 있습니다.

실내에서는 마스크 착용이 요구됩니다.



청소년 스포츠에서 COVID-19 예방

- 모든 사람(선수, 코치, 지원 직원, 자원봉사자, 관중 포함)은 백신 접종 상태 또는 참여 스포츠의 COVID-19 위험도와 관계없이 실내에서 마스크를 착용해야 합니다. 실내는 라커룸, 대기실 및 기타 실내 공간이 포함합니다.
 - 선수는 적극적으로 경기에 참여하든 옆에서 시합을 보는 연습, 게임 및 경기 중에 실내에서 마스크를 반드시 착용해야 합니다.
 - 선수들이 격렬한 신체 활동을 하는 경우에도 코치는 실내에서 마스크를 착용해야 합니다.
 - 수영, 수구 또는 다이빙과 같은 실내 수상 스포츠와 샤워를 위해 물에 들어갈 때 마스크를 벗을 수 있습니다. 물속에 있지 않을 때는 마스크를 반드시 착용해야 합니다.
 - 음식을 먹거나 음료를 마시는 동안, 체조 선수는 기구 위에서 공연/연습을 하는 동안, 그리고 치어리더는 덤블링, 묘기 또는 공중 곡예를 포함하는 루틴을 적극적으로 공연/연습하는 동안에 마스크를 벗을 수 있지만 즉시 다시 착용해야 합니다. 적극적으로 음식을 먹거나 음료를 마시는 사람에게 다른 사람과 6피트 거리를 유지하도록 권장해야 합니다.
 - 성인 코치나 감독이 안전을 목적으로 면밀히 관찰하는 경우 외에는 레슬링을 하는 동안 접촉할 때, 안면 마스크는 질식을 유발할 위험이 있으므로 마스크 착용을 권장하지 않습니다.
- 거리두기가 현실적으로 불가능한 장소에서 관중과 섞여 있는 경우를 포함하여 사람이 많이 모이는 야외 공간과 장소에서 마스크를 권장합니다.
- 마스크가 젖거나 더러워질 경우를 대비하여 마스크를 한 장 이상 가져오는 것이 좋습니다. 땀으로 흠뻑 젖은 안면 마스크는 즉시 교체해야 합니다.
- 자세한 내용을 알아보려면 ph.lacounty.gov/masks 를 방문하십시오.

COVID-19 경기 선별 검사의 요구사항 및 권장사항은 COVID-19 전파 위험도에 따라 다릅니다.

필수 선별 검사: 선수, 코치, 지원 직원 및 자원 봉사자를 대상으로 한 선별 검사 요구사항은 연령 및 백신 접종 상태, 참여 스포츠의 COVID-19 노출 위험도, 스포츠 진행 장소가 실내인지 또는 야외인지에 따라 다릅니다. 자세한 내용은 아래 표를 참고하십시오. 학교에서 실시한 검사 결과는 청소년 스포츠에 사용할 수 있습니다.

COVID-19 노출 위험도는 선수 간의 신체 접촉 정도에 따라 결정됩니다.

- **고위험 스포츠:** 농구, 권투, 미식 축구, 아이스하키, 남자 라크로스, 무술, 롤러 더비, 조정/선원, 축구, 수구, 레슬링.
- **중간 위험 스포츠:** 야구, 치어리더, 댄스, 피구, 필드 하키, 플래그 풋볼, 킥볼, 청소년 여성부 라크로스, 소프트볼, 배구, 스쿼시 및 복식 테니스, 배드민턴, 피클볼.
- **저위험 스포츠:** 양궁, 자전거, 보체, 볼링, 크로스 컨트리, 컬링, 디스크 골프, 승마, 골프, 체조, 아이스 스케이트 및 롤러 스케이트, 신체 훈련(요가, 줌바, 태극권 등), 달리기, 스키 및 스노우보드, 수영 및 다이빙, 단식 테니스, 육상, 하이킹.

<p style="text-align: center;">선별 검사 요구사항* 선수, 코치, 지원 직원 및 자원봉사자 대상** 검사를 시행하면, 스포츠에 참가하기 위해 결과가 반드시 음성이어야 합니다.</p>				
		중간 및 고 위험 스포츠		저위험 스포츠
		실내	야외	실내 또는 야외
(COVID-19) 백신 접종 완료	모든 연령대	아니오	아니오	아니오
백신 접종 미완료	만 12세 이상	주간 검사는 <u>필수</u> 매주 2회 검사를 권장	주간 검사는 <u>필수</u>	아니오
	만 11세 이하		아니오	

*COVID-19에서 회복되어 더 이상 증상이 없는 사람은 증상이 나타난 날로부터 90일이 경과할 때까지 검사를 받을 필요가 없습니다. 증상이 없는 경우 첫 번째 양성 결과를 받은 검사에서 이용한 진단 검체를 수집한 날짜로부터 90일까지 검사를 받을 필요가 없습니다.

**선수, 코치 또는 기타 직원과의 직접적인 상호 작용이 없는 역할이나 기능을 수행하는 스포츠팀 직원/자원봉사자(예: 팀 또는 리그에 행정 지원을 제공하지만, 청소년 또는 다른 팀 구성원과 직접 협력하지 않는 경우)는 검사 요구 대상에서 면제됩니다. 선수, 코치 또는 기타 직원과의 직접적인 상호 작용이 매우 제한적인 비정기적인 자원봉사자(예: 시즌 중 1~2회만 참여하는 자원봉사 심판관 또는 부심판관)는 매주 선별 검사를 수행할 필요는 없지만, 자원봉사 활동 전 3일 이내에 수행한 음성 검사 결과 증명서 또는 백신 접종 완료 증명서를 제시해야 합니다.

권장 선별 검사

지역사회의 전염률이 높은 경우, 가능하면 모든 청소년 스포츠의 모든 백신 미접종 참가자에게 매주 검사를 받을 것을 권장합니다. 학교에서 실시한 검사 결과를 사용할 수 있습니다.

중간 및 고위험 야외 스포츠에 참여하는 만 12세 미만의 백신 미접종 선수에 대한 추가 선별 검사 권장사항은 다음과 같습니다.

- 버스 또는 밴을 통해 정기적으로 이동하는 경우, 주간 검사를 받는 것이 권장됩니다.
- 중간 또는 고위험 야외 스포츠로 여러 카운티가 참가하고 며칠 동안 개최되는 경기에 참가할 경우, 대회 첫 경기 전 3일 이내에 검사를 받는 것이 권장됩니다.

COVID-19 전파 위험은 연습과 경기 외에서도 확장됩니다.

- COVID-19 확산 위험을 추가로 감소시키기 위해 프로그램은 혼잡과 사람 간 접촉을 줄이고, 신체적 거리를 넓히며, 환기를 개선하고, 잦은 손 씻기의 장려 및, 팀 이동에 대한 추가 예방 조치를 취할 수 있습니다.
- 저녁 식사나 기타 사교 활동과 같은 비운동 팀 행사는 거리두기가 가능하고 야외에서 개최할 수 있는 경우에만 시행되어야 합니다.



청소년 스포츠에서 COVID-19 예방

- 모든 사람이 현장 안팎에서 위험을 줄임으로써 COVID-19 확산을 늦추기 위해 자신의 역할을 할 수 있습니다. 더 위험한 상황, COVID-19의 위험 및 확산을 늦추는 방법에 대해 자세히 알아보려면 ph.lacounty.gov/reducerisk 를 방문하십시오.

팀의 여행 및 토너먼트에 대한 예방 조치를 준수하십시오.

지역사회에 머무르는 것이 이동해야 하는 팀에 참여하는 것보다 안전합니다. COVID-19 사례가 더 많은 지역으로 여행하면 전염 및 확산 위험이 높아질 수 있습니다. 자녀가 어떤 안전 조치를 취하고 있는지 알아보려면 자녀의 스포츠 프로그램에 문의하십시오. LAC DPH는 팀 여행을 위해 다음과 같은 안전 조치를 권장합니다.

- 직계 가족이 아닌 팀원과 공유 차량에서는 항상 마스크를 착용해야 합니다. 안전하다면 카풀 차량을 포함하여 창문을 열어 두어야 합니다.
- 야간 여행 시:
 - 다른 가정의 팀원들이 별도의 방에서 취침할 것을 권장합니다.
 - 다른 팀원의 호텔 방을 방문할 때 마스크를 착용해야 합니다.
 - 수면 중에는 마스크를 착용해서는 안 됩니다.
- 다른 팀과 어울리는 것은 강력히 권장하지 않습니다.
- 로스앤젤레스 카운티 외부 여행의 경우 LAC DPH [여행 권고사항 및 지침](#)을 확인하십시오.