

重新開放青少年體育聯盟的規定

最近更新資訊：

2020 年 10 月 22 日：增加了語句，以說明如果在一個穩定的群組中存在接觸 COVID-19 感染者的情況，該群組的所有成員都將被要求進行檢疫。說明了在青少年體育項目中，當獲知在該項目中有人感染 COVID-19 時向公共衛生局報告的要求（更改以黃色高亮顯示）。

洛杉磯縣公共衛生局正在採取分階段的方法，並在科學和公共衛生專業知識的支持下，允許某些場所重新安全開放。以下要求特別適用於根據加州公共衛生主管的命令允許重新開放的青少年體育聯盟。除了州長對這些特定場地所施加的條件外，這類項目還必須遵守符合青年體育活動檢查清單中所列出的條件。

注意，本規定適用於休閒類青少年體育聯盟，俱樂部體育活動，旅行類體育活動，以及由私立和公立學校贊助的為 TK-12 學校學生服務的體育活動。它不適用於成年人體育聯盟，或業餘組成人類體育活動，根據加州衛生主管的命令，這些類型的體育項目必須繼續保持關閉。在另行通知之前，所有青少年體育活動必須在戶外進行。

請注意：本規定可能會隨著更多資訊和資源的提供而更新，因此請務必定期查看洛杉磯縣網站：<http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/>以獲取本規定的任何更新的資訊。

該清單包括：

- (1) 保護和支持員工與顧客的健康
- (2) 保持適當的身體距離
- (3) 確保感染控制
- (4) 與公眾溝通
- (5) 確保能公平獲得服務

在您的專案制定任何重新開放的規定時，這五個關鍵領域必須包含在內。

所有的青少年運動隊必須實施以下列出的所有適用措施，
並準備好解釋為什麼任何未實施的措施不適用於該運動隊。

青少年運動隊/聯盟名稱：

教練姓名及設施地址：

A. 為保障運動員和教練安全所制定的措施

- 運動員之間以及運動員與教練之間的身體距離必須始終保持六(6)英尺。青少年體育活動僅限於使所有運動員和教練之間始終能夠保持至少六英尺的身體距離，且在體力消耗較大時保持八英尺距離的活動。這些活動包括但不限於訓練，調節和技能強化活動。接觸式運動不能像發生COVID-19之前那樣進行練習。
- 所有運動員、教練、家庭成員及訪客均須在任何時候戴上適當的面罩，以遮住口鼻，但在游泳、淋浴、進食/飲水，或進行劇烈運動（同時與他人保持 8 英尺或更遠的距離），或獨自進行體力活動（例如獨自慢跑）時除外。這適用於所有成年人和 2 歲及以上的兒童。不應該佩戴帶有單向呼吸閥門的口罩。只有那些因身體疾病、精神健康狀況或殘疾而不能佩戴面罩的人士，才可以免於佩戴面罩。如果發現有呼吸困難，運動員應停止運動。如果面罩濕後粘在運動員臉上，並妨礙呼吸，則應更其換口罩或面罩。不建議在劇烈運動時佩戴會限制呼吸氣流的口罩（如 N-95 口罩）。
- 運動員和教練員在參加青少年體育活動前要進行症狀檢查。檢查必須包括發燒、咳嗽、呼吸短促、呼吸困難、發燒或發冷，以及員工是否在過去 14 天內與已知或疑似感染 COVID-19 的病人有過接觸。這些檢查可以等他們到場後當面進行，也可以透過其他方法進行，例如線上檢查系統，或者透過在設施入口處張貼標牌，以告知出現這些症狀的訪客不應進入設施內。
 - 如果此人在過去 14 天內沒有出現症狀，也沒有接觸過已知或疑似患有 COVID-19 的病例，他們可以獲准參加當天的活動。
 - 如果該人士在過去 14 天內接觸過已知或疑似患有 COVID-19 的病例，應立即將其送回家並要求其在家進行檢疫。向他們提供居家檢疫指南，網址為：
ph.lacounty.gov/covidquarantine。
 - 如果此人出現上述任何症狀，應立即將其送回家並要求其在家中進行隔離。向他們提供隔離指南，網址為：
ph.lacounty.gov/covidisolation。
- 在另行通知之前，所有青少年體育活動只能在室外進行。參與的隊伍可以使用單棚或其他類型的遮陽棚，但前提是單棚或遮陽棚的側面沒有關閉，且有足夠的室外空氣流動。
- 所有青少年體育賽事，包括錦標賽，活動或比賽，在這個時候是不允許進行的。同隊運動員之間的練習比賽（隊內的小型比賽，混戰和/或正式比賽）只允許以非接觸式運動的方式進行。非接觸式運動包括那些允許所有參與小型比賽，混戰或正式比賽的運動員在比賽中彼此保持8英尺距離的運動（例如單打網球比賽、高爾夫球比賽、某些類型的田徑比賽）。
- 運動員在場外或場下就座的任何區域（例如板凳，休息區，候補隊員區）都已重新調整，以增大相鄰座位的距離，並放置更多的座位數量，這樣運動員和工作人員在該區域內就能夠保持6英尺的身體距離。
- 青少年體育項目應確保運動員始終留在穩定的隊伍中，以限制病毒傳播的風險（詳情請參見適用於學校和隊伍的CDC指南）。
- 考慮為較小的團隊重新設計青少年體育活動，重新安排練習和比賽區域，以使所有人能夠保持身體距離。
- 在可能的情況下，鼓勵運動員自備器材（如球棒、高爾夫球杆、球拍）練習，切勿共用器材。運動員可以進行有限度的器材共用，例如在兩名球員之間踢足球，或作為技能訓練的一部分投擲棒球、足球或飛盤。但是，以這種方式共用器材只能在指定的運動員對中進

行，且不能作為一種集體活動。如果必須共用器材，則在每次不同的人使用之後進行消毒，以降低COVID-19傳播的風險。

- 運動員、教練和員工之間不應進行不必要的身體接觸（例如，擊掌、握手、碰拳），以限制疾病傳播的可能性。
- 配有室內浴室和儲物櫃的運動隊可以使用這些設施來進行手部清潔、更衣、淋浴和使用衛生間。錯開更衣室或衛生間的使用時間，以讓所有人在室內時能夠與他人保持身體距離。
- 所有正在使用的更衣室或衛生間都要按照下面的時間表進行經常性的消毒：
 - 更衣室
 - 衛生間
 - 其他

- 當無法洗手時，運動員和教練應使用擦手液。擦手液必須在手上揉搓，直到完全乾燥為止。注意：經常洗手比使用擦手液更有效，特別是在雙手看上去很髒的情況下。
- 9歲以下兒童應在成人監督下使用擦手液。如果誤吞，請致電中毒控制中心：1-800-222-1222。應首選使用含有乙醇的擦手液，當兒童有可能在無監督的情況下使用時，應使用該類型的擦手液。含有異丙基的擦手液毒性更大，且可透過皮膚吸收。
- 鼓勵運動員攜帶自己已預先灌好的可重複使用或購買的水瓶。飲水機只適用於給這些類型的水瓶裝水。運動員不應從同一個飲料容器中飲用或分享飲料。
- 在選擇清潔產品時，應使用美國環境保護署(EPA)批准的對COVID-19有效的產品清單「N」上批准的產品，並遵循產品的使用說明。這些產品含有對哮喘患者更安全的成分。
- 使用產品標籤上已標明對新出現的病毒病原體有效的消毒劑，並按照產品標籤上的說明，以適當的稀釋率和接觸時間使用該產品。為員工提供關於化學品危害、製造商說明和Cal/OSHA安全使用要求的培訓。
- 必須為負責清潔和消毒現場的保潔人員配備適當的防護設備，包括手套，護眼裝備，呼吸保護和產品要求的其他適合的防護設備。所有清潔用品都放在了兒童接觸不到的地方，並存放在一個限制出入的區域內。
- 已告知所有員工，如果生病，或接觸過COVID-19的患者，就不要上班。員工理解如何遵守DPH的自我隔離和檢疫隔離指南（如適用）。審核和修改工作場所的請假制度，以確保員工因病在家時，不會受到處罰。
- 向員工提供有關員工可能有權獲得的僱主或政府資助的休假福利的資訊，這些福利將使其在經濟上更容易留在家裡。詳情請參見關於支持COVID-19病假和員工補償金的政府[方案](#)的補充資料，包括[《家庭優先新冠病毒應對法案》](#)規定的僱員病假權利，以及根據州長[第N-62-20號行政命令](#)規定的在3月19日至7月5日期間發生的COVID-19接觸病例的員工可獲得的員工補償福利以及推定的因COVID-19而與工作相關的權利。
- 當被告知一名或多名員工，教練，運動員的檢測結果呈陽性，或有符合COVID-19的症狀（病例）時，運動隊應制定計劃或規定，要求病例患者[在家中進行隔離](#)，並要求所有在工作場所接觸過病例患者的工作人員，[教練或運動員](#)立即進行[自我檢疫](#)。[如果在某個青少年](#)

體育項目的穩定群組中出現COVID-19感染者，則該穩定群組的所有成員將需要立即進行自我檢疫。

- 運動隊或聯盟的計劃中應考慮制定一項協議規定，即讓所有被檢疫隔離的工作人員都能進行或接受COVID-19檢測，以確定是否存在其他的工作場所接觸感染，這可能需要實施額外的COVID-19控制措施。請參見[在工作場所應對COVID-19](#)的公共衛生局指南。
- 在員工進入工作區域之前進行[員工症狀檢查](#)。檢查必須包括咳嗽、呼吸短促、呼吸困難、發燒或發冷，以及員工是否在過去14天內與已知感染COVID-19的病人有過接觸。這些檢查可以遠程進行，也可以在員工到達時當面進行。如果可行的話，還應在工作現場進行體溫檢查。
- **教練或聯盟必須在接到病例通知後1個工作日內，透過填寫[教育部門的COVID-19病例和接觸者聯繫名單](#)，向公共衛生局報告青少年體育項目中的所有的COVID-19感染病例。如果在14天內於青少年體育項目的運動員中所發現3例或更多的COVID-19病例，教練或聯盟必須立即向公共衛生局報告該群集病例情況，報告方式為發送郵件到 ACDC-Education@ph.lacounty.gov 或致電 (888) 397-3993或 (213) 240-7821。如果在工作地點發現了集中爆發式病例，公共衛生局將啟動集中爆發式病例應對反應措施，其中包括提供感染控制指南和建議、技術支援和針對特定場所的控制措施。公共衛生局將指派一名公共衛生病例管理人員參與集中爆發式病例的調查，以幫助指導應對工作。**
- 與他人接觸的員工可以免費獲得適合的可以覆蓋口鼻的面罩。員工在工作期間與他人接觸或可能與他人接觸時，應始終佩戴面罩。已被醫生告知不應佩戴面罩的員工，只要在條件允許的情況下，應遵照加州的指引，佩戴底部有褶皺的防護面罩。該面罩最好有適合下巴形狀的褶皺。不應該佩戴帶有單向呼吸閥門的口罩。當員工獨自在私人辦公室或有實心隔板的隔間（其豎起的高度已超過員工的高度）時，員工無需佩戴面罩。
- 要求員工每天清洗或更換他們的布面面罩。
- 已提醒員工，教練，青少年運動隊隊員遵循個人預防措施，包括：
 - 當你生病時，請留在家裡。
 - 在症狀首次出現後至少10天和痊癒後至少24小時內留在家裡，這意味著在沒有使用退燒藥物的情況下你已退燒，並且你的症狀（例如咳嗽，呼吸急促）也有所改善。
 - 如果你的 COVID-19 檢測結果呈陽性，但從未出現任何症狀，你必須留在家裡，直到：
 - 第一次檢測結果呈陽性的 10 天之後，但是
 - 如果出現症狀，請遵循以上說明。
 - 經常用肥皂和水洗手（至少20秒）。如果沒有肥皂和水，請使用至少含有60%酒精的擦手液。請在飯前，上廁所後，並在咳嗽和打噴嚏後洗手。
 - 當咳嗽和打噴嚏時請用紙巾捂住口鼻，然後在使用後立即扔掉紙巾並洗手。如果你沒有紙巾，請用你的手肘（而不是你的手）。
 - 不要用未經洗淨的手觸摸你的嘴，眼睛和鼻子。

- 避免與病人接觸。
 - 避免共用如手機或其他設備等物品。如果設備必須共用，請一定要在共用前後用消毒劑擦拭。
 - 經常觀察你與其他員工和運動員的工作/運動距離。與他人保持建議的最少6英尺的距離，除非特定的需要較近距離才能完成的工作/訓練任務，並且在靠近他人或與他人一起工作/訓練時戴上布面面罩。
 - 對經常接觸的物體和表面進行消毒，這應該在開放時間內的每個小時完成一次。
- 本規定的副本已分發給所有員工，青少年運動隊以及運動員的家庭。

B. 維護規定

- 禁止集體聚會，凳子和桌子已因不能使用而被移走或用警戒線封鎖。
- 常用物品要定期消毒。
- 常用器材/設備在每次使用前後都要進行消毒。
- 衛生間要定期消毒。
- 飲水機只能用來裝滿水瓶。

C. 監督規定

- 整個設施內都張貼了關於感染控制、保持身體距離和佩戴布面面罩的指示性和資訊性告示。青少年體育專案的線上網點（網站、社交媒體等）提供了關於保持身體距離、佩戴面罩等問題的明確資訊。
- 已張貼告示牌提醒訪客，如果他們出現呼吸道症狀，就應該留在家裡。
- 教練和聯盟的經理應負責監督張貼規定的遵守情況。
- 如果有參與者不遵守這些規定，他們將被要求離開該場所。

上述未包括的任何額外措施應另在單獨的頁面上列出，且運動協調員應將其附到本文件之後。

關於本規定的任何問題或意見，你可以聯繫以下人員：

青少年體育活動
負責方聯絡人
姓名：

電話號碼：

最後一次
修改的日期：