

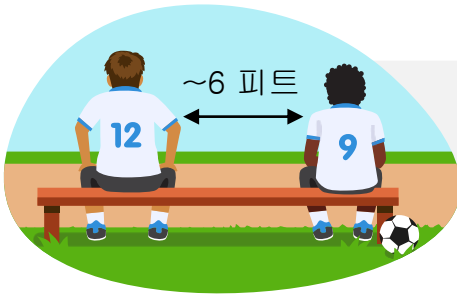
# 청소년 스포츠 프로그램에서 COVID-19의 발생 예방 대책

## 라커룸 및 웨이트 트레이닝룸



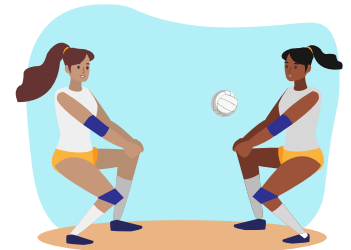
운동 시간은 짧게 유지하십시오. 운동을 완료 또는 다른 운동으로 변경하는 데 드는 시간을 최소화하는 것을 목표로 하십시오.

항상 마스크를 착용하십시오. 패드와 보호 장비를 착용할 때에도 마스크를 착용하십시오.



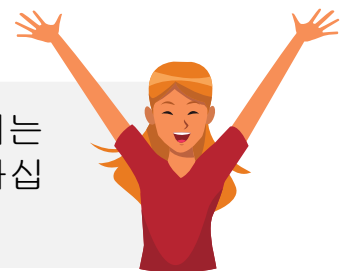
거리두기를 유지하십시오. 다른 사람과 최소 두 팔의 길이(약 6피트) 만큼 떨어지십시오.

## 연습 및 경기



손을 자주 씻으십시오. 건조가 빠른 최소 60%의 알코올이 함유된 젤 또는 스프레이 타입의 손 소독제를 사용하십시오. 씻지 않은 손으로 음식을 먹거나 얼굴을 만지지 마십시오.

불필요한 신체 접촉 및 모임을 제한하십시오. 축하할 때는 "허공 하이파이브" 또는 기타 비접촉식 대안을 사용하십시오. 가능하면 거리를 유지하십시오.



자세한 정보는 [ph.lacounty.gov/reducerisk](https://ph.lacounty.gov/reducerisk)를 참조하십시오