



청소년 스포츠에서 COVID-19 방역 대책

학부모 및 보호자를 위한 정보



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

선수들이 서로 밀접하게 신체 접촉을 하는 스포츠, 특히 접촉이 잦고 오랫동안 이어지는 스포츠 경기를 실내에서 개최되는 경우 COVID-19의 확산 위험도가 더욱 높습니다. 선수가 훈련, 연습 및 경기를 진행하는 장소도 감염 위험도에 영향을 미칩니다. 가능하면 실내 청소년 스포츠를 COVID-19 전파 위험이 훨씬 낮은 야외로 이동하여 진행할 것을 권장합니다. 선별 검사 및 마스크 요구 사항은 스포츠의 위험도와 개최 장소가 실내인지, 야외인지의 여부에 따라 다릅니다(자세한 내용은 아래 섹션 참고). 이런 안전 조치는 로스앤젤레스 카운티의 지역사회 COVID-19 전파률이 상당히거나 높은 동안 유효하며 상황이 변하면 공중 보건국(LAC DPH)에서 재평가합니다.

규정과 권장사항을 자녀에게 설명하면 도움이 됩니다. 자세한 정보가 필요하거나 규정에 대한 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, 심판, 지원 직원 및 자원봉사자가 백신 접종을 완료하면 팀원 간 및 팀 간의 바이러스 전파 위험도가 크게 줄어듭니다. 또한, COVID-19 감염자와 접촉하는 경우, 팀 운영에 있어 혼란을 줄일 수 있습니다(아래 격리 참고).
- 백신 접종을 모두 완료한 사람은 마스크를 착용하지 않고 중간 및 고위험군의 실내 스포츠에 참여하는 경우를 제외하고는 정기 선별 검사에 참여할 필요가 없습니다.
- 백신 접종은 LA 전역에서 사전 예약 없이 널리 이용 가능합니다. 가까운 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.
- 우려사항에 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, 심판, 보조 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 발생하면 다른 사람과 격리되어 집으로 귀가해야 할 것입니다. COVID-19 증상은 ph.lacounty.gov/covidcare를 참고하십시오.
- 선수, 코치, 심판, 보조 직원 또는 자원봉사자가 COVID-19 진단을 받으면 [노출 관리 계획](#)을 준수해야 할 것입니다. 여기에는 백신 접종 여부와 관계없이 모든 사람을 2주 동안 검사하는 것을 포함합니다. COVID-19 감염자는 ph.lacounty.gov/covidisolation의 격리 지침을 준수해야 합니다.
- COVID-19 확진자와 밀접 접촉한 사람은 [COVID-19 격리 및 기타 밀접 접촉 지침](#)의 모든 지침을 반드시 준수해야 합니다. 백신 접종을 모두 완료한 참가자 및 최근 3개월간 COVID-19



청소년 스포츠에서 COVID-19 예방

양성 검사 결과를 받은 후 회복한 사람은 자가격리 대상이 아니며, 무증상 상태인 경우 청소년 스포츠 활동을 계속할 수 있습니다. 백신 접종을 모두 완료한 밀접 접촉자는 노출 후 5-7일 후에 검사를 받아야 합니다. 밀접 접촉에 대한 지침은 ph.county.gov/covidquarantine을 참고하십시오.

실내에서는 마스크 착용이 요구됩니다.

- 모든 사람(선수, 코치, 심판, 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 포함됩니다.
 - 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 하기 위해 물에 들어갈 때 마스크를 벗을 수 있습니다. 물속에 들어가 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 위해 면밀히 관찰하는 경우 외에는 레슬링을 하는 동안 접촉할 때, 안면 마스크는 질식을 유발할 위험이 있으므로 마스크 착용을 권장하지 않습니다.
- 거리 두기가 현실적으로 불가능한 장소에서 관중과 섞여 있는 경우를 포함하여 사람이 많이 모이는 야외 공간과 장소에서 마스크 착용을 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 정기 선별 검사의 요구사항 및 권장사항은 COVID-19 전파 위험도에 따라 다릅니다.

필수 선별 검사: 선수, 코치, 심판, 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.

- 고위험군 스포츠:** 농구, 권투, 미식 축구, 아이스하키, 남자 라크로스, 무술, 롤러 더비, 조정/조정팀원, 축구, 수구, 레슬링.
- 중간 위험군 스포츠:** 야구, 치어리더, 댄스, 피구, 필드 하키, 플래그 풋볼, 킥볼, 청소년 여성부 라크로스, 소프트볼, 배구, 스쿼시 및 복식 테니스, 배드민턴, 피클볼.
- 저위험군 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, 보조 직원 및 자원봉사자 대상** <u>스포츠 활동에 참가하려면 시행된 검사 결과가 반드시 음성이어야 합니다.</u></p>				
		중간 및 고위험군 스포츠		저위험군 스포츠
		실내	야외	실내 또는 야외
(COVID-19) 백신 접종 완료	모든 연령대	아니요 <u>팀 전원이 실내에서 마스크를 착용한다는 조건***</u>	아니요	아니요
백신 접종 미완료	만 12 세 이상	매주 검사는 <u>필수</u> <u>매주 2 회 검사를 권장</u>	매주 검사는 <u>필수</u>	아니요
	만 11 세 이하		아니요	

*COVID-19에서 회복되어 더 이상 증상이 없는 사람은 증상이 발현된 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 교류가 없는 역할이나 기능을 수행하는 스포츠 팀 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 교류가 매우 제한적인 단기 자원 봉사자(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.

*** 참고: 팀이 실내 연습 및 경기 중 모든 선수에게 마스크를 착용하도록 요구하는 것이 가능하지 않다고 결정하고 선수가 마스크를 착용하지 않고 참가하는 경우 백신 접종 상태와 관계없이 모든 팀 구성원은 매주 검사를 받아야 합니다.

권장 선별 검사

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

중간 및 고위험군 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 진행되는 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 사회 활동과 같은 운동과 관련 없는 행사는 거리 두기가 가능하고 야외에서 개최할 수 있는 경우에만 시행되어야 합니다.
- 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/reducerrisk 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. 스포츠 프로그램에서 시행하는 자세한 안전 조치에 대해 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(carpool) 차량을 포함하여 창문을 열어 두어야 합니다.
- 여행 시 숙박:
 - 각기 다른 가정의 팀원들은 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 소재 이외의 지역을 여행할 경우 LAC DPH [여행 권고사항 및 지침](#)을 확인하십시오.