

## 有组织的青少年体育活动规定：附录S

生效日期：2021年9月1日（星期三）

**最近更新信息：**所有更改已用黄色高亮显示。

**9/27/21：**

- 说明了鼓励（但不要求）从洛杉矶县外来到洛杉矶县的运动队提交呈阴性的 COVID-19 筛查检测结果，但其必须继续遵守卫生主管令和本规定的所有其他方面的要求。
- 在进行中等或高风险体育活动的运动队中，如果该队只进行体能训练或技能培养活动，且参与者之间始终保持 6 英尺的身体距离，则不需要对任何年龄的运动员、教练或后勤人员进行筛查检测。
- 其角色/职能不包括与运动员直接互动的工作人员/志愿者可免于遵循检测要求。只偶尔与运动队互动的志愿者（例如志愿者裁判）不需要每周进行一次检测，但必须提供已全剂量接种疫苗的证明，或者在志愿者工作时间前 3 天内所做检测的阴性结果。
- 对于佩戴口罩可能会导致窒息的体育活动，增加了对规定的调整。

7 月 17 日和 22 日，洛杉矶县卫生主管发布了一项修订后的 [《卫生主管令》](#)，要求在所有室内公共场所中佩戴口罩。鉴于 COVID-19 在社区的传播率增加，以及更容易传播的 COVID-19 Delta 病毒变异株成为了新增感染病例的主要原因，因此无论个人的疫苗接种情况如何，在室内佩戴口罩对减缓 COVID-19 在社区内的传播速度至关重要。COVID-19 的 Delta 病毒变异株比过去在 **洛杉矶县(LAC)** 传播的病毒株更容易传播。

根据已发布的报告，增加感染病毒风险的因素（包括将病毒传染给 6 英尺之外的个人）包括：

- **通风情况不佳或空气处理能力不足的封闭空间**，会导致呼出的呼吸道液体（特别是非常微小的飞沫和气溶胶颗粒）在空气中积聚。
- **当有传染性的个人进行强体力活动或提高声音（如运动、喊叫、唱歌）时，可能出现呼吸道液体呼出量增多。**
- **长时间处于这些情况下。**

**强烈建议所有体育活动都在室外进行，因为那里的通风情况比室内好，所以接触病毒的风险更低。在室外，如果在场人数少于一万人，我们鼓励但不要求所有人佩戴口罩。**

以下是对适用于青少年体育联盟（包括学校运动队）的要求和最佳做法的总结。这些要求和做法是为了加强参与者、教练和社区的安全，**并降低运动队内部以及在比赛期间运动队之间传播 COVID-19 的风险。**

除检测要求外，以下要求适用于洛杉矶县内的运动队和体育活动，以及从其他辖区来洛杉矶县参加比赛的运动队或运动员。

在具备足够的 COVID-19 诊断检测能力和物资储备的情况下，需要对洛杉矶县内的运动队和体育联盟进行常规性筛查检测（如下所述）。根据检测的可用性和便民性，以下的筛查检测的要求可能会进行修改。此外，只要洛杉矶县公共卫生局(LACDPH)报告的社区病毒传播率仍然居高不下，这些要求就仍然有效，并将在社区病毒传播率不再那么高时重新评估。

除了这些信息之外，请记住：

- ❑ 青少年体育联盟必须遵守洛杉矶县 [《卫生主管令》](#) 和 [洛杉矶县的《青少年娱乐性体育活动的 COVID-19 接触管理计划适用指南》](#)。
- ❑ 雇用教练或其他后勤人员的青少年体育联盟，还必须遵守加州职业安全与健康管理局 (CaL/OSHA) [《预防 COVID-19 紧急临时标准 \(ETS\)》](#)。
- ❑ 经营零食售卖摊位的青少年体育联盟应查看并遵循 [洛杉矶县公共卫生局的《餐饮服务最佳做法指南》](#)。

请务必阅读并遵循[雇主通用指南](#)。

以下的最佳做法旨在作为通用指南的补充信息。

## 遵守参与者、教练和观众佩戴口罩的规定

- ❑ **基于场所的佩戴口罩规定。**佩戴口罩可以减少导致 COVID-19 的 SARS-CoV-2 病毒的传播。在一万人以下的室外场所，建议（但非要求）所有与他人进行密切接触的参与者、教练、工作人员、志愿者和观众，无论疫苗接种情况如何，都应佩戴口罩。在所有室内场所和户外超大型活动（超过一万人参加的活动，如体育比赛、游行等等）中，无论疫苗接种情况如何，都要求必须佩戴口罩。
- ❑ **参与者：**在**室内**时，要求所有参与者，无论疫苗接种情况如何，都要**携带和佩戴口罩**。青少年体育活动的参与者在室内进行体育活动时，也必须佩戴口罩。**鼓励参与者携带一个以上的口罩参加练习或比赛**，以备口罩在比赛中变湿或变脏。任何被汗水浸透的口罩都应立即更换。

根据美国儿科学会(American Academy of Pediatrics)的说法，“大多数佩戴口罩进行运动的个人都能很好地忍受佩戴口罩。”然而，在下列情况中，可以摘下口罩。

- **进食或喝饮品。**参与者可暂时摘下口罩进食或喝饮料。当参与者正在进食或喝饮料时，应鼓励他们与他人保持 6 英尺的距离，**万一有人是病毒感染者时**，这样可以降低接触病毒的风险。
- **水上运动。**参与水上运动（如游泳、水球或潜水）的人士，在水中时**和下水之前**可摘下口罩。当参与者不在水中时，必须佩戴口罩。

- **体操运动。**正在器械上练习/表演的体操运动员可以摘下口罩，因为理论上口罩有可能会缠在物体上，造成窒息危险或意外妨碍视力的风险。当体操运动员在练习地板动作时，以及没有在器械上练习/表演时，需要佩戴口罩。
  - **竞技啦啦队。**正在表演/练习涉及翻滚、技巧或托举飞翔等动作的啦啦队员可以摘下口罩，因为理论上口罩有可能会缠在物体上，造成窒息危险或意外妨碍视力的风险。
  - **摔跤。**在摔跤的接触过程中，口罩可能会导致窒息危险，除非有成年人教练或官员密切监控安全，否则不建议摔跤运动员佩戴口罩。
- **观众：**在室内时，要求所有观众，无论疫苗接种情况如何，都要**携带和佩戴口罩**。为那些没有携带口罩的个人提供口罩。
- **教练：**在室内时，要求所有教练，无论疫苗接种情况如何，都要**携带和佩戴口罩**。即使在室内进行高强度的体育活动时，教练也必须佩戴口罩。
- **员工：**请注意，如果青少年体育联盟雇用教练或其他后勤人员，雇主必须向在室内环境和**共用车辆**中工作的**未全剂量接种 COVID-19 疫苗的员工（应其要求）**提供大小适合的**供其自愿使用的呼吸器**，以及如何确保良好密封性的基本指引。如果呼吸器损坏、变形、变脏或呼吸不畅，则必须更换。有关适用于商业机构和组织的免费和低价个人防护装备(PPE)的更多信息，请参阅：  
<http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf>。
- 对于在与可能未全剂量接种疫苗的个人密切接触的环境中工作的员工，应鼓励他们佩戴更高级别的防护装备，如“戴双口罩”（在医用口罩外佩戴一个布质口罩）或戴呼吸器。如果员工没有全剂量接种 COVID-19 疫苗，或者已经全剂量接种 COVID-19 疫苗，但因患有基础疾病而使他们处于更高的风险之中，并且在室内环境、拥挤的室外环境或共用车辆中工作，这一点将尤为重要。
- 在室外时，建议在拥挤的场所和地点佩戴口罩，包括在保持身体距离不实际或不可能的体育赛事场馆的观众。在有超过一万人观看的体育赛事中，除了正在进食或喝饮料的有限时间外，要求所有观众和工作人员需要一直佩戴口罩。

## 接种疫苗

- 强烈建议所有 12 岁及以上的学生运动员、教练和团队工作人员全剂量接种疫苗。12 岁及以上的所有人都可以接种有效抵御 COVID-19 病毒的疫苗。接种疫苗是减轻 COVID-19 疾病带来的各种负担，以及保护社区内所有成员的首要策略。让青少年体育联盟中的所有运动员和工作人员都全剂量接种疫苗，将大大降低 COVID-19 病毒在队友之间和运动队之间传播的风险，并为免于罹患严重疾病、住院和死亡提供效果极佳的保护作用。接种疫苗还将减少团队活动的中断次数，因为如果全剂量接种疫苗的个人是 COVID-19 病例的密切接触者，只要他们保持无症状并继续得到阴性的检测结果，就不需要进行检疫。

- ❑ 青少年体育联盟、运动队组织者或教练应保存所有运动员和工作人员/教练/志愿者的疫苗接种情况记录，以及每周的 COVID-19 检测的遵守情况。他们不需要保留一份全剂量接种疫苗证明或检测结果。

## 症状筛查以及隔离

- ❑ 要求参与者和家庭在参加青少年体育活动之前，进行 COVID-19 症状的自我筛查。
- ❑ 张贴[标识](#)，提醒进入场所的每个人，如果他们出现 COVID-19 症状，或者如果他们受到隔离或检疫令的限制，则不应该进入该场所。
- ❑ 青少年体育活动必须禁止任何出现 COVID-19 症状的参与者、教练或观众参与活动，或让其隔离。
  - 采取行动，将在青少年体育活动期间开始出现 COVID-19 症状的参与者与其他参与者、教练和观众隔离。
  - 如果发现任何确诊的 COVID-19 病例，[立即通知洛杉矶县公共卫生局的官员](#)、工作人员和家庭。

## 减少拥挤，特别是在室内

- ❑ 如果可能的话，在 COVID-19 传播风险低得多的室外举行青少年体育活动。
- ❑ 如果青少年体育活动必须在室内进行，采取措施减少任何室内区域的参与者、教练和观众的数量。
- ❑ 保持身体距离是控制感染的最佳做法之一，它可以作为减少 COVID-19 传播的额外安全做法予以实施。在训练过程中，鼓励参与者和/或教练员进行不涉及持续性面对面接触的活动，并限制在室内环境中进行此类活动。而是考虑把重点放在技能培养的活动上。
- ❑ 考虑限制在同一时间去洗手间或更衣室的参与者人数。
- ❑ 非体育类的团队活动，如团队聚餐或其他社交活动，只能在室外进行，并需要与他人保持距离。

## 定期进行 COVID-19 筛查检测

引起 COVID-19 的病毒可能会感染青少年体育联盟中的任何成员，即使是已全剂量接种疫苗的成员，尽管它更有可能感染未接种疫苗的个人。任何感染者都有可能将病毒传染给他人。准确识别感染者，并迅速对他们进行隔离的一种策略，是通过核酸扩增检测 (NAAT)，如 PCR（聚合酶链反应），或抗原 (Ag) 检测，进行例行的定期 COVID-19 筛查检测。疾病控制与预防中心 (CDC) 建议，在病毒传播率高的社区，所有未接种疫苗的青少年运动参与者应至少每周进行一次病毒检测。关于检测的一般性指南和建议，包括可用的检测类型，可访问我们的[患者检测信息](#)页面了解更多信息。

- ❑ 持有已全剂量接种 COVID-19<sup>1</sup>疫苗，或在过去 90 天内从实验室确诊的 COVID-19 隔离中康复/完成隔离期证明的个人，如果无症状，则不应纳入定期 COVID-19 筛查的检测之中。对以前感染过 COVID-19<sup>2</sup>且未全剂量接种疫苗者的筛查检测，应在其出现症状的第一天或首次阳性结果的检测样本采集之日（如果其无症状）的 90 天之后开始。
- ❑ 当在你的任何青少年运动队中发现确诊病例后，请遵循 [《青少年体育运动接触管理计划》](#) 中列出的指引，并确保所有未接种疫苗的密切接触者与任何出现症状的已接种疫苗的密切接触者都接受[检疫](#)。
- ❑ 青少年体育联盟、运动队组织者或教练应保存所有运动员和工作人员/教练/志愿者的疫苗接种情况、每周 COVID-19 检测的遵守情况、以及接触 COVID-19 病例后进行的任何检测的记录。他们不需要保留一份全剂量接种疫苗的证明或检测结果。
- ❑ 鉴于目前病毒在洛杉矶县的社区传播率居高不下，以下检测要求适用于所有参加比赛/活动的运动员和工作人员/教练/志愿者。持有已全剂量接种 COVID-19 疫苗，或在过去 90 天内从实验室确诊的 COVID-19 隔离中康复/完成隔离期证明的个人，如果无症状，则不应纳入定期 COVID-19 筛查检测之中。对以前感染过 COVID-19 且未全剂量接种疫苗者的筛查检测，应在其出现症状的第一天或首次阳性结果的检测样本采集之日（如果其无症状）的 90 天之后开始。不同风险类别的体育活动实例请参见下表。
  1. 适用于参与室内中度风险或高风险运动的所有年龄儿童和工作人员/教练/志愿者。所有未全剂量接种疫苗的参与者，包括正在参加活动/比赛的儿童和工作人员/教练/志愿者，每周都必须获得阴性的检测结果；每周在学校进行的检测符合此要求。强烈建议未接种疫苗的参与者每周进行两次检测。
  2. 适用于参与户外中度风险或高风险运动的 12 岁及以上青少年和工作人员/教练/志愿者。所有未全剂量接种疫苗的参与者，包括正在参加比赛/活动的 12 岁及以上青少年和工作人员/教练/志愿者，每周都必须获得阴性的检测结果；每周在学校进行的检测符合此要求。
- ❑ 12 岁以下在室外进行运动的儿童不需要接受筛查检测。对于 12 岁以下的参加中等和高风险体育活动的运动队成员，并且经常一起乘坐校车/厢形车的运动员，则建议每周进行一次检测，并得到阴性的检测结果；每周在学校进行的检测符合此项建议。

<sup>1</sup> 以下文件可作为“已全剂量接种疫苗”的证明：1）参加者的身份证件（带照片）；2）他们的疫苗接种卡（包括接种者的姓名、接种的 COVID-19 疫苗类型以及接种最后一剂的日期），或作为单独文档的参与者疫苗接种卡的照片，或保存在电话或电子设备上的参与者疫苗卡照片，或医疗服务供应者提供的已完全接种疫苗的文件（其中包括接种者的姓名，并确认参与者已全剂量接种 COVID-19 疫苗）。就本规定而言，当个人符合以下条件后，则被认为是“已完全接种了 COVID-19 疫苗”：在接种了 2 剂系列疫苗中的第二剂（例如，辉瑞 (Pfizer-BioNTech) 或莫德纳 (Moderna) 疫苗）后，已经过去两（2）周或更长时间，或者，在接种了单剂系列疫苗（例如强生/杨森制药 (Johnson and Johnson [J&J]/Janssen) 疫苗）后，已经过去两（2）周或更长时间，又或者在接种完世界卫生组织已批准紧急使用的 COVID-19 疫苗（如阿斯利康/牛津疫苗）系列后，已经过去两（2）周或更长时间。有关世界卫生组织 (WHO) 批准的 COVID-19 疫苗的更多信息，请参阅世界卫生组织的[网站](#)。

<sup>2</sup> 以下材料可作为过去 90 天内感染 COVID-19 病毒（病毒检测结果呈阳性）和完成隔离的证明：带照片的证件和纸质或手机上的电子版 COVID-19 抗原检测或 PCR 检测阳性结果，检测必须是在过去 90 天内（但不是在过去 10 天内）所做的。参与者必须在参加活动/比赛之前完成[隔离要求](#)。

- ❑ 如果 12 岁以下的运动员参加涉及多县人员、多日进行的中度风险或高风险的室外运动比赛，建议在第一场比赛进行前的 3 天窗口期<sup>3</sup>内，对参与队员进行检测，并得到阴性的检测结果。
- ❑ 对于参加中等或高风险体育运动的运动队的任何年龄的运动员、教练或后勤人员，如果运动队只进行体能训练或技能培养活动，且参与者之间始终保持 6 英尺的身体距离，则不需要进行筛查检测。这项豁免只适用于在任何训练中没有发生近距离接触的活动和没有比赛的期间。如果在某一天需要进行任何全面练习或比赛，那么进行检测的要求仍然存在，即使其他的练习只包括体能训练和技能培养。
- ❑ 参加室外运动的已全剂量接种疫苗的青少年不需要每周进行检测，除非运动员、教练和/或工作人员中出现阳性病例。如果出现阳性病例，所有运动员、工作人员/教练/志愿者（无论疫苗接种情况如何）都必须在接触病例后的两周内每周进行一次检测并得到阴性的检测结果，并且必须在比赛前进行的检测中也获得阴性的检测结果。
- ❑ 其角色或职能不包括与运动员、教练或其他工作人员进行任何直接互动（例如，向运动队或联盟提供行政支持，但不直接与青少年或其他运动队成员合作）的运动队的工作人员/志愿者可免于遵循检测要求。
- ❑ 偶尔与运动员、教练或其他工作人员进行非常有限的直接互动的志愿者（如：仅在赛季中执行一到两次裁判任务的志愿者裁判员）不需要每周进行筛查检测，但必须提供全剂量接种 COVID-19 疫苗的证明或在其志愿活动前的 3 天内所做的检测的阴性结果证明。

## 通风

- ❑ 如果青少年体育活动在室内进行，确保你所在建筑物内的暖通空调系统(HVAC)处于良好的工作状态。
- ❑ 考虑安装移动式高效空气净化器，将建筑物的空气过滤器升级到尽可能高的效率级别，并进行其他调整，以增加所有工作区域的外部空气量和通风量。
- ❑ 在天气和比赛条件允许的情况下，通过打开门窗来增加室外新鲜空气的引入。考虑使用风扇来增加打开窗户的效果——将窗户上的风扇摆放为向外吹，而不是向内吹。
- ❑ 在不能增加户外通风量的区域降低可容纳人数。
- ❑ 如果你的运动队或青少年体育联盟使用交通工具，如校车或厢形车，则建议在安全的情况下打开窗户，以增加来自外部的空气流通量。
- ❑ 参阅加州的[《室内环境中的通风、过滤和空气质量临时指南》](#)和疾病控制与预防中心(CDC)的[《学校和儿童看护计划的通风指南》](#)页面。

<sup>3</sup> 3 天窗口期为进行队际比赛前的 3 天。3 天（而不是 72 小时）的时间范围，为运动员或工作人员提供了更多的灵活性。通过使用 3 天的窗口期，检测结果的有效性不取决于比赛的时间或进行检测的时间。例如，如果比赛在周五下午 1 点进行，那么运动员或工作人员如果在周五前的周二或之后的任何时候进行检测的结果是阴性，就可以参加比赛。

## 鼓励洗手

- 在场所入口和公共卫生间的外面放置洗手台或消毒洗手液，并张贴倡导洗手的标识。
- 鼓励所有人经常洗手。

## 沟通

- 张贴[标识](#)，让进入你的场所的访客了解你们的政策，包括所有人在室内时必须佩戴口罩的要求。
- 利用你的在线平台向公众传达你所采取的 COVID-19 安全政策。

## 在运动队外出比赛时和多队比赛时，应采取额外的预防措施

- 当与青少年运动队中的其他非同一家家庭成员的个人一同乘车时，应全程佩戴口罩，并保持车窗打开。其中也包括使用家庭车辆拼车时的情况。
- 如果需要前往洛杉矶县以外的地点参与活动，请遵循《[出行建议和指南](#)》。
- 当外出参加比赛需要过夜时，建议来自不同家庭的队员应睡在不同的房间里，并在需要前往其他队员的酒店房间时戴上口罩。
- 强烈不鼓励与其他运动队进行社交活动。

## 了解 COVID-19 大流行期间与体育运动相关的风险

与篮球或摔跤等经常需要队员之间近距离接触的运动相比，允许比赛队员之间保持 6-8 英尺距离的体育运动和活动（如高尔夫或网球单打赛事），传播病毒的风险会更小。对于不需要共用设备的体育活动（如越野赛），可能比需要共用设备的体育活动（如足球）风险更小。那些与其他参与者进行有限接触的体育活动可能是一个更安全的选择。例如，田径比赛中的短跑比赛，可能比让某位运动员与另一名运动员长时间（比如一整场比赛有一半的时间）密切接触的体育运动传染病毒的风险更小。

运动员在哪里训练、练习和比赛也会影响传播病毒的风险。尽可能选择室外场地进行运动和上课。COVID-19 更容易在通风不良的封闭室内空间中传播。室内运动和活动的风险可能更高，尤其是如果运动或体育活动还涉及近距离接触、共用设备和更多地接触其他运动员。

个人接触的其他人越多，接触 COVID-19 的机率就越大。因此，小型运动队、练习小组或班级应始终在一起，而不是与其他运动队、教练或老师混在一起，将是一个更安全的选择。如果发生了 COVID-19 接触事件，这也将使联系接触过 COVID-19 的个人更加容易。

留在你的社区里会比加入外出比赛的运动队更安全。前往 COVID-19 病例较多的地区可能会增加传播 COVID-19 的机率。此外，需要外出比赛的体育活动会有运动员混杂相处的情况，因此运动员一般会接触到更多的人。

表一. 按风险水平划分的体育活动实例

低风险	中等风险	高风险
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 射箭</li> <li>• 羽毛球（单打）</li> <li>• 乐队</li> <li>• 骑自行车</li> <li>• 地掷球</li> <li>• 保龄球</li> <li>• 沙包洞游戏</li> <li>• 越野赛</li> <li>• 冰壶</li> <li>• 舞蹈（无接触）</li> <li>• 飞盘高尔夫</li> <li>• 鼓乐队</li> <li>• 一次只有一名骑手参加的马术比赛（包括牛仔竞技赛）</li> <li>• 高尔夫</li> <li>• 体操</li> <li>• 滑冰和轮滑（无接触）</li> <li>• 草地保龄球</li> <li>• 武术（无接触）</li> <li>• 体能训练（如瑜伽、尊巴、太极）</li> <li>• 匹克球（单打）</li> <li>• 划船/赛艇（1人）</li> <li>• 跑步</li> <li>• 沙狐球</li> <li>• 双向飞碟射击</li> <li>• 滑雪和单板滑雪</li> <li>• 雪鞋健行</li> <li>• 游泳和潜水</li> <li>• 网球（单打）</li> <li>• 田径</li> <li>• 步行和远足</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 羽毛球（双打）</li> <li>• 棒球</li> <li>• 啦啦队</li> <li>• 跳舞（间歇接触）</li> <li>• 躲避球</li> <li>• 曲棍球</li> <li>• 夺旗式美式足球</li> <li>• 垒球</li> <li>• 棍网球（女生/成年女子）</li> <li>• 匹克球（双打）</li> <li>• 壁球</li> <li>• 垒球</li> <li>• 网球（双打）</li> <li>• 排球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 篮球</li> <li>• 拳击</li> <li>• 美式足球</li> <li>• 冰球</li> <li>• 滑冰（双人）</li> <li>• 棍网球（男生/成年男子）</li> <li>• 武术</li> <li>• 轮滑德比</li> <li>• 橄榄球</li> <li>• 划船/赛艇（2人或以上）</li> <li>• 足球</li> <li>• 水球</li> <li>• 摔跤</li> </ul>