

Приложение S: Протокол для организованного юношеского спорта в связи с COVID-19

Примечание: данный документ часто обновляется. Проверяйте дату на веб-странице, чтобы ознакомиться с самой последней версией документа.

Последние обновления: (любые изменения выделены желтым цветом)

11/8/22

- Внесены изменения для соответствия обновленному Указу главного санитарного врача LACDPH касательно ношения масок в помещениях. Большинство людей могут носить маски в зависимости от личных предпочтений. Исключение составляют те люди, которые вернулись до завершения 10-дневной изоляции после подтвержденного диагноза COVID-19, а также люди, которые в течение последних 10 дней находились в тесном контакте с подтвержденным случаем заражения COVID-19. Этим людям по-прежнему необходимо носить маску при нахождении рядом с другими людьми. Также людям, которые более подвержены риску развития тяжелого заболевания COVID-19, настоятельно рекомендуется носить маску с высоким уровнем защиты в многолюдных помещениях с плохой вентиляцией воздуха.
- Юношеским видам спорта и клубам рекомендуется быть осторожнее и внедрить больше правил о ношении защитных масок или тестировании в связи с повышенным риском передачи вируса, особенно в помещениях, при таких занятиях как контактные виды спорта, включающие в себя физическую нагрузку и учащенное или усиленное дыхание.
- Добавлены меры безопасности для команд, занимающихся спортом на открытом воздухе, при взаимодействиях повышенного риска в помещениях, включая поездки команды на автобусах, силовые тренировки, использование общих раздевалок или просмотр видеозаписей с играми, среди прочего.
- Информирование об отдельных случаях заражения COVID-19 среди лиц, занимающихся юношескими видами спорта, больше не требуется. Об очагах заражения из 3 или более связанных между собой случаев, выявленных в течение 14-дневного периода, необходимо сообщать немедленно и в течение 1-го рабочего дня.
- Программы юношеского спорта, имеющие 5 или более эпидемиологически связанных случаев, выявленных в течение 14-дневного периода, должны рассмотреть возможность приостановки занятий на 5 дней после выявления пятого связанного случая для контроля дальнейшего распространения вируса.
- Внесены изменения в информацию о вакцинации от COVID-19 и возрастные критерии для получения бустерной (стимулирующей) дозы.
- Обновлен раздел о проверочном тестировании. Настоятельно рекомендуется проводить регулярное тестирование для видов спорта умеренного и высокого риска, проходящих в помещениях, независимо от статуса вакцинации, в периоды высокого уровня передачи вируса среди населения. Такое тестирование следует проводить также для видов спорта умеренного и высокого риска, проходящих на открытом воздухе, в периоды высокого уровня передачи вируса среди населения.

[Указ главного санитарного врача](#) округа Лос-Анджелес настоятельно рекомендует ношение масок во всех помещениях общественных мест, когда показатели заражения составляют или превышают 100 новых случаев заражения в неделю на 100 000 человек. Для получения дополнительной информации см. [План действий по борьбе с COVID-19 округа Лос-Анджелес](#). В связи с преобладанием в регионе более легко распространяемых Омикрон-подвариантов вируса COVID-19, ношение масок в помещениях, независимо от статуса вакцинации, остается важной стратегией для замедления распространения COVID-19 среди населения.

Согласно опубликованным отчетам, факторы, повышающие риск заражения, в том числе вероятность передачи вируса людям на расстоянии более 6 футов (2 метров), включают в себя:

- **Закрытые помещения с недостаточной вентиляцией или очисткой воздуха**, которые позволяют выдыхаемой респираторной жидкости, особенно очень мелким каплям и аэрозольным частицам, накапливаться в воздухе.
- **Усиленное выделение респираторной жидкости**, которое может происходить, когда зараженный человек занимается физическими упражнениями или повышает голос (например, тренируется, кричит, поет).
- **Длительное воздействие** этих условий.

Настоятельно рекомендуется, чтобы все спортивные занятия проходили на открытом воздухе, **если это возможно**, где риск заражения ниже в связи с тем, что вентиляция воздуха лучше, чем в помещении.

Ниже приведена общая информация о требованиях и эффективных методах работы для юношеских спортивных секций (включая школьные спортивные команды), которые направлены на усиление безопасности для участников, тренеров, судей и населения, а также снижение риска передачи COVID-19 внутри юношеских команд и между командами во время соревнований. Рекомендации, описанные ниже, применимы к командам и спортивным занятиям, базирующимся в LAC, а также к командам или игрокам, приезжающим в LAC на соревнование из других юрисдикций.

Помимо этой информации следует помнить, что:

- Юношеские спортивные секции должны выполнять требования [Указа главного санитарного врача округа Лос-Анджелес](#) и [Руководства округа Лос-Анджелес по плану снижения воздействия вируса COVID-19 для юношеских спортивных программ](#).
- Юношеские спортивные секции, нанимающие тренеров, судей или другой вспомогательный персонал, должны также соблюдать [Экстренные временные нормы Cal/OSHA для профилактики COVID-19](#) (ETS).
- Юношеские спортивные секции, имеющие торговые прилавки, должны ознакомиться и выполнять [Рекомендации LACDPH по эффективным методам работы предприятий общественного питания](#).

Обязательно прочтите и выполняйте [общее руководство для работодателей](#).
Эффективные методы, описанные здесь, являются дополнением к общему руководству.

Соблюдайте **рекомендации** по ношению масок для участников, тренеров, персонала и зрителей

- Рекомендации по ношению масок зависят от обстановки, в которой находятся люди, и еженедельных показателей заражения в округе.** Ношение масок снижает распространение SARS-CoV-2 – вируса, который вызывает COVID-19. В настоящее время, в соответствии с Указом главного санитарного врача, ношение масок во время проведения занятий юношеским спортом зависит от личных предпочтений. Ни одному человеку нельзя запретить носить маску в качестве условия участия в занятии, связанном с юношеским спортом, если только ношение маски не представляет собой угрозу безопасности. Юношеские спортивные секции и клубы могут принять более осторожный подход и внедрить больше правил о ношении защитных масок или тестировании в связи с повышенным риском передачи вируса, особенно в помещениях, при таких занятиях как контактные виды спорта, включающие в себя физическую нагрузку и учащенное или усиленное дыхание. На основании [Плана действий по борьбе с COVID-19](#) округа Лос-Анджелес, во всех помещениях, когда показатель заражения в округе превышает 99 новых еженедельных случаев на 100 000 человек, тренерам, персоналу, волонтерам, судьям, официальным представителям и зрителям, независимо от их статуса вакцинации, настоятельно рекомендуется

ПОСТОЯННО НОСИТЬ МАСКУ:

- ❑ **Участники:** когда показатель заражения превышает 99 новых еженедельных случаев на 100 000 человек, настоятельно рекомендуется, чтобы все участники, независимо от их статуса вакцинации, приносили и носили маски В ПОМЕЩЕНИЯХ. Настоятельно рекомендуется носить маски в помещениях все время, когда участники не заняты в активных тренировках, подготовках, соревнованиях или выступлениях. Маски также рекомендованы при нахождении в помещениях за пределами спортивной площадки, во время командных собраний, а также в раздевалках и тренажерных залах. Во время активных тренировок, подготовок или соревнований в помещении участникам рекомендовано носить маски даже во время тяжелых нагрузок, когда это возможно. Участникам, решившим продолжать носить маски, следует приносить несколько масок на тренировку или игры на случай, если их маска намочит или загрязнится во время игры. Любая маска, которая промокла от пота, должна быть немедленно заменена.

По информации Американской академии педиатрии, «большинство людей, носящих маски во время выполнения физических упражнений, хорошо переносят их ношение». Тем не менее, маску не следует носить при следующих обстоятельствах.

- *Водные виды спорта.* Участники, занимающиеся водными видами спорта, такими как плавание, водное поло или дайвинг, могут снимать маски во время пребывания в воде и при подготовке к погружению в воду. Участникам настоятельно рекомендуется носить маски, когда они не находятся в воде.
 - *Гимнастика.* Гимнасты, которые непосредственно тренируются/выступают на снаряде, могут снимать маски из-за возможного риска, что маска зацепится за предметы и создаст опасность удушья или случайно уменьшит видимость. Гимнастам настоятельно рекомендуется носить маски, когда они не тренируются/выступают на снаряде.
 - *Соревновательный чирлидинг.* Чирлидеры, которые непосредственно выступают/выполняют комбинации, включающие в себя акробатические прыжки, трюки или полеты, могут снимать маски из-за возможного риска, что маска зацепится за предметы и создаст опасность удушья или случайно уменьшит видимость.
 - *Реслинг.* Во время непосредственного контакта маска может создать опасность удушья. Ее ношение не рекомендуется, если только совершеннолетний тренер или ответственный работник не осуществляют тщательный контроль в целях безопасности.
- ❑ **Зрители:** когда показатель заражения превышает 99 новых еженедельных случаев на 100 000 человек, настоятельно рекомендуется, чтобы все зрители, независимо от их статуса вакцинации, приносили и носили маски в помещениях. Рассмотрите возможность обеспечить масками тех, кто просит об этом.
 - ❑ **Тренеры:** когда показатель заражения превышает 99 новых еженедельных случаев на 100 000 человек, настоятельно рекомендуется, чтобы все тренеры, независимо от их статуса вакцинации, приносили и носили маски в помещениях даже во время занятия интенсивной физической нагрузкой.
 - ❑ **Судьи и другие официальные представители соревнований:** при нахождении в помещении, когда показатель заражения превышает 99 новых еженедельных случаев на 100 000 человек, настоятельно рекомендуется, чтобы все судьи и официальные лица, независимо от их статуса вакцинации, приносили и постоянно носили маски.

Сотрудники: если юношеская спортивная секция нанимает тренеров или другой вспомогательный персонал, обратите внимание, что работодатели должны предоставлять для добровольного использования плотно прилегающие медицинские маски и респираторы, такие как N95 или KN95, сотрудникам, вступающим в близкий контакт с другими людьми, во время пребывания в помещениях на рабочем объекте или в учреждении, в том числе в транспортных средствах общего пользования. Для получения дополнительной информации о бесплатных и недорогих средствах индивидуальной защиты (СИЗ) для предприятий и организаций см. <http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf>.

Вакцинируйте

- ❑ **Настоятельно рекомендуется, чтобы все спортсмены, тренеры и персонал команды привились всеми необходимыми дозами вакцины от COVID-19.** В настоящее время, вы считаетесь привитыми **всеми необходимыми дозами** вакцины от COVID-19, если вы привились основной серией вакцины от COVID-19 и самой последней бустерной дозой, рекомендованной вам CDC. Вакцинация от вируса, вызывающего COVID-19, доступна для всех лиц 6 месяцев и старше. Бустерные дозы доступны для всех лиц 5 лет и старше. Обратите внимание: обновленные (двухвалентные) бустеры называются «двухвалентными», потому что защищают **от первоначального штамма вируса, вызывающего COVID-19, и Омикрон-подвариантов BA.4 и BA.5.** Вакцинация является основной стратегией для облегчения ситуации с заболеванием COVID-19 и защиты всего населения. Если все спортсмены и персонал в вашей юношеской спортивной секции будут полностью вакцинированы и привьются бустером сразу, как только получат на это право, это значительно уменьшит риск передачи вируса среди членов команды и между командами, а также предоставит отличную защиту от тяжелого течения заболевания, госпитализации и смерти в случае заражения.

Проверяйте на наличие симптомов и изолируйте

- ❑ Просите участников и их родственников проходить самостоятельную проверку на наличие симптомов COVID-19 перед посещением юношеских спортивных занятий.
- ❑ Разместите [информационный плакат](#), напоминающий всем людям, входящим в ваше заведение, что они НЕ должны входить, если у них есть симптомы COVID-19 или если они находятся под действием указа об изоляции.
- ❑ Юношеские спортивные программы должны отстранить или изолировать с территории любого участника, тренера или зрителя, у которого наблюдаются симптомы COVID-19, чтобы предотвратить передачу вируса другим людям.
 - Примите меры, чтобы изолировать участников, у которых начинаются симптомы COVID-19 во время юношеских спортивных занятий, от других участников, тренеров и зрителей.

Уменьшите скопление людей, особенно в помещениях

- ❑ По возможности, проводите юношеские спортивные занятия на открытом воздухе, где риск передачи COVID-19 намного ниже.
- ❑ Если юношеские спортивные занятия необходимо проводить в помещении **в период высокого уровня передачи вируса среди населения**, примите меры для уменьшения количества участников, тренеров и зрителей в любых помещениях.
- ❑ Физическое дистанцирование – это эффективный метод инфекционного контроля, который может быть применен в качестве дополнительной меры безопасности для уменьшения распространения COVID-19. Во время тренировок старайтесь выбирать те занятия, которые не требуют длительного физического контакта между участниками и/или тренерами и ограничьте такие занятия в помещениях. Вместо этого рассмотрите возможность уделять больше времени занятиям по развитию навыков.
- ❑ Ограничьте количество участников, которые находятся в туалетной комнате или раздевалке в любой отдельно взятый момент времени.
- ❑ Неспортивные командные мероприятия, например, командные обеды или другие общественные

мероприятия, **будут более безопасными**, если их проводить на открытом воздухе с соблюдением дистанции.

Регулярное проверочное тестирование на COVID-19

Вирусом, который вызывает COVID-19, может заразиться любой член юношеской спортивной секции, **независимо от его статуса вакцинации**, хотя с большей вероятностью им заразятся невакцинированные люди. Любой зараженный человек может передать вирус окружающим. Точно выявить зараженных людей и затем быстро их изолировать можно с помощью периодического тестирования на COVID-19 с использованием анализа методом амплификации нуклеиновых кислот (NAAT), такого как ПЦР-тест или тест на антигены. **Периодическое тестирование лиц, не имеющих симптомов, является особенно полезной стратегией при повышенном уровне передачи вируса среди населения. При понижении уровня передачи вируса эта стратегия становится менее полезной.** Общее руководство и рекомендации по тестированию, включающее информацию о видах доступных анализов, можно найти на нашей странице [«Информация о тестировании для пациентов»](#).

- ❑ Лица, выздоровевшие (завершившие самоизоляцию) после подтвержденного заболевания COVID-19 в течение последних 90 дней, не должны проходить периодическое проверочное тестирование на COVID-19, если у них нет симптомов. Проверка людей, которые ранее были заражены COVID-19, должна начинаться через 90 дней с первого дня появления симптомов или со дня сбора образца для первого анализа с положительным результатом (если у них не было симптомов).
- ❑ При обнаружении подтвержденного случая заражения в одной из ваших юношеских спортивных команд выполняйте инструкции, описанные в [Плане по снижению воздействия вируса для юношеского спорта](#), где содержатся рекомендации по изоляции и действиям после контакта с вирусом. **Обратите внимание на текущие требования к информированию о случаях заражения:**
 - Юношеские спортивные программы обязаны сообщать об очагах заражения из 3 или более случаев заражения COVID-19 в заранее определенной или идентифицируемой группе (например, члены команды, члены клуба, когорты и т.д.), которые принимали участие в занятиях команды или клуба в любой момент времени в течение 14 дней до даты начала заболевания. Дата начала заболевания – это дата появления симптомов COVID-19 или дата сдачи анализа на COVID-19, в зависимости от того, что произошло раньше. Обо всех случаях возникновения очагов заражения необходимо сообщать в DPH немедленно и в течение 1-го рабочего дня после получения спортивной программой уведомления о случаях заражения посредством отправки отчета онлайн на веб-странице https://spot.cdph.ca.gov/s/?language=en_US Для получения подробных рекомендаций о том, что делать в таких ситуациях в отношении случаев заражения, выявления близких контактов и их действий, а также правил информирования и уведомления, ознакомьтесь с [Руководством по плану снижения воздействия вируса COVID-19 для юношеских спортивных программ округа Лос-Анджелеса](#). В качестве источника дополнительной информации программы также могут использовать руководства общественного здравоохранения для [случаев заражения](#) и [близких контактов](#).
 - Юношеским спортивным программам, имеющим 5 или более эпидемиологически связанных случаев заражения, выявленных в течение 14-дневного периода, следует рассмотреть возможность приостановить занятия на 5 дней с момента выявления пятого связанного случая для контроля дальнейшего распространения вируса. В этот период можно продолжать проводить индивидуальные физические тренировки и тренировки по развитию навыков, если каждый член команды полностью выполняет любые применимые указы об изоляции или карантине. Если ситуация отвечает критериям вспышки, и DPH рекомендует принять меры для борьбы со вспышкой, следовательно Департамент общественного здравоохранения может потребовать ввести период приостановки деятельности или продлить этот период, если это необходимо во время контроля вспышки.
- ❑ **При высоком уровне передачи вируса COVID-19 среди населения в округе Лос-Анджелес, настоятельно рекомендуется следовать следующим рекомендациям по тестированию для всех участвующих спортсменов и персонала/тренеров/судей/волонтеров.** По мере снижения показателей заражения среди населения и достижения низкого уровня передачи вируса, польза

от процедуры проверочного тестирования также снижается, однако ее проведение по-прежнему рекомендуется для юношеских спортивных программ, которые желают включить тестирование в качестве одной из мер профилактики для уменьшения риска передачи вируса и возникновения вспышек среди членов команды.

- **Виды спорта умеренного и высокого риска в помещениях.** Настоятельно рекомендуется проводить регулярное тестирование как минимум раз в неделю во время высокого уровня передачи вируса среди населения для всех спортсменов, персонала, тренеров и волонтеров, участвующих в видах спорта умеренного и высокого риска в помещениях, независимо от их статуса вакцинации. Принимаются результаты, полученные с использования наборов для тестирования, продаваемых без рецепта, включая тесты, проведенные и обработанные самостоятельно дома, независимо от того, подтверждены они или нет.
- **Виды спорта умеренного и высокого риска на открытом воздухе.** Рассмотрите возможность проведения регулярного тестирования на COVID-19 для всех спортсменов и персонала во время высокого уровня передачи вируса среди населения. Хотя риск передачи вируса значительно снижается при занятиях спортом на открытом воздухе по сравнению с помещениями, степень прямого и близкого контакта между игроками может повлиять на этот риск. Кроме того, даже если занятия спортом проводятся, в основном, на открытом воздухе, например, в случае с футболом, повышенный риск передачи вируса возникает в то время, когда члены команды взаимодействуют в помещениях в течение длительного периода времени. Это могут быть, например, длительные поездки на автобусах, когда окна не открываются, и вентиляция ограничена; занятия в тренажерных залах; время, проведенное в раздевалках, до и после тренировки или соревнований, просмотр видеозаписей игр. Спортивным программам следует рассмотреть необходимость введения дополнительных мер безопасности, например, ношение масок в этих ситуациях, требование обязательной вакцинации, уменьшение количества участников, одновременно использующих тренажерные залы и раздевалки, и перенос занятий на открытый воздух, когда это возможно.

- Для игроков в спортивных командах умеренного и высокого риска, которых регулярно перевозят на автобусах/микроавтобусах, настоятельно рекомендуется проводить периодическое тестирование в периоды высокого уровня передачи вируса среди населения.
- Если игроки принимают участие в многодневных соревнованиях по видам спорта умеренного или высокого риска на открытом воздухе в нескольких округах, в периоды высокого уровня передачи вируса среди населения им рекомендуется иметь отрицательный результат теста, проведенного в течение трех дней до первой соревновательной игры,
- При выявлении положительного случая заражения среди игроков, тренеров и/или персонала в команде спорта, проводимого на открытом воздухе, настоятельно рекомендуется, чтобы все игроки, персонал/тренеры/волонтеры (независимо от их статуса вакцинации) сдавали еженедельный анализ в течение двух недель с момента контакта с вирусом.
- Персоналу/волонтерам команды, чьи обязанности не включают в себя прямое взаимодействие со спортсменами, тренерами или другим персоналом (например, они оказывают административную поддержку команде или секции, но не работают напрямую с детьми или другими членами команды), не нужно проходить проверочное тестирование.
- Временным волонтерам, которые имеют очень ограниченное прямое взаимодействие со спортсменами, тренерами или другим персоналом (например, судья-волонтер, который работает только один-два раза за сезон), не нужно проходить еженедельное проверочное тестирование, но им настоятельно рекомендуется быть привитыми всеми необходимыми дозами вакцины от COVID-19. В периоды высокого уровня передачи вируса среди населения им также настоятельно рекомендуется иметь отрицательный результат теста, полученный в течение 3 дней до их волонтерской деятельности.

Проветривайте помещения

- Если юношеские спортивные занятия проходят в помещении, проследите за тем, чтобы система отопления, вентиляции и кондиционирования воздуха (HVAC) находилась в хорошем рабочем состоянии.
- Рассмотрите возможность установки портативных высокоэффективных очистителей воздуха, обновления воздушных фильтров в здании для обеспечения их наибольшей эффективности и внесения других изменений, чтобы увеличить приток наружного воздуха и вентиляцию во всех рабочих зонах.
- В хорошую погоду и при подходящих условиях игры **рассмотрите возможность** увеличить приток свежего наружного воздуха, открывая окна и двери. Рассмотрите возможность использования вентиляторов для повышения эффективности открытых окон – располагайте вентиляторы на окнах так, чтобы воздух выдувался наружу, а не в помещение.
- Вентиляция в тренажерных залах может быть улучшена с помощью стратегического размещения напольных вентиляторов. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с [рекомендациями по вентиляции тренажерных залов](#).
- Рассмотрите возможность уменьшить заполняемость в тех зонах, где нельзя увеличить вентиляцию воздуха.
- Если в вашей команде или юношеской спортивной секции используются транспортные средства, такие как автобусы или микроавтобусы, **рассмотрите возможность** открывать окна для увеличения потока воздуха извне при условии, **что это безопасно для пассажиров и позволяют погодные условия и качество воздуха**. Ознакомьтесь с [временным руководством штата по вентиляции, фильтрации и качеству воздуха в помещениях](#) и посетите страницу Центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC) «[Вентиляция в школах и программах ухода за детьми](#)».

Предоставьте возможности для мытья рук

- Разместите станции для мытья рук или дезинфицирующее средство для рук с плакатами о необходимости их использования у входа и рядом с общественными туалетами
- Призывайте часто мыть руки.

Информируйте

- Рассмотрите возможность разместить **информационный плакат**, чтобы посетители, которые входят в ваше учреждение, знали о ваших **правилах безопасности в связи с COVID-19, включая настоятельную рекомендацию о ношении масок в помещениях, когда показатель заражения среди населения превышает 99 новых еженедельных случаев на 100 000 человек**.
- Используйте свои онлайн-платформы, чтобы сообщить населению о ваших правилах безопасности в связи с COVID-19.

Рассмотрите возможность принять дополнительные меры предосторожности во время командных поездок и многокомандных турниров

- Во время поездок в транспортных средствах с другими членами юношеской спортивной команды, не проживающими вместе, **рекомендуется держать окна открытыми, если это безопасно для пассажиров, и погодные условия и качество воздуха позволяют это делать**. Ношение масок во время поездок в общих транспортных средствах команды зависит от личных предпочтений, но это стоит принять во внимание, и это настоятельно рекомендуется делать при высоком уровне передачи вируса среди населения. Эти рекомендации также относятся к совместному использованию семейных транспортных средств членами команды, не проживающими вместе.
- При выезде на мероприятие за пределы округа Лос-Анджелес соблюдайте [руководство и рекомендации по поездкам](#).
- При поездках с ночевкой **рассмотрите возможность**, чтобы члены команды, не проживающие вместе, спали в отдельных номерах, и носили маски, когда они посещают гостиничные номера

других членов команды.

- Общение с другими командами может увеличить риск возникновения COVID-19 в вашей группе, так как вы увеличиваете число новых людей, с которыми взаимодействует ваша команда. Рассмотрите возможность отказаться от такого рода мероприятий в периоды, когда уровень передачи вируса среди населения является высоким и/или уровень распространения вируса среди населения, установленный CDC, является высоким либо в округе Лос-Анджелес, либо в месте назначения, либо и там, и там.

Понимание рисков, связанных с занятием спортом во время пандемии

Виды спорта и физические занятия, которые позволяют соблюдать дистанцию 6-8 футов (2-2,5 метра) между соревнующимися, например, гольф или одиночный теннис, представляют меньший риск, чем виды спорта, требующие частого близкого контакта, такие как баскетбол или реслинг. Те виды спорта, в которых спортсмены не пользуются общим оборудованием или инвентарем, такие как гонки по пересеченной местности, представляют меньший риск, чем виды спорта, где спортсмены пользуются общим оборудованием или инвентарем, например, футбол. Виды спорта с ограниченным контактом с другими игроками могут быть более безопасным вариантом. Например, спринт на треке может представлять меньший риск, чем вид спорта, при котором игрок вступает в близкий контакт с другим игроком в течение длительного периода времени, например, целый тайм игры.

Конкретное место, где спортсмены тренируются, занимаются и соревнуются, также влияет на степень риска. По возможности выбирайте площадки на открытом воздухе для проведения занятий. Вероятность распространения COVID-19 выше в помещениях с плохой вентиляцией. Спортивные мероприятия и занятия в помещении, скорее всего, представляют больший риск передачи инфекции, особенно если спорт или физическая активность также подразумевают близкий контакт, использование общего оборудования и инвентаря и большее взаимодействие с другими игроками, как, например, в баскетболе.

Чем с большим количеством людей взаимодействует человек, тем больше вероятность контакта с COVID-19. Поэтому более безопасным вариантом является формирование небольших команд, групп для тренировок или занятий, которые всегда находятся вместе и не смешиваются с другими командами, тренерами или преподавателями. Это также облегчит процесс связи с отдельными лицами при возникновении контакта с вирусом COVID-19.

Нахождение в своем районе будет безопаснее, чем поездки с командой. Поездки в зону, где количество случаев заражения COVID-19 выше, может увеличить вероятность передачи и распространения вируса. При поездках с командой также происходит смешение игроков, поэтому спортсмены, как правило, вступают в контакт с большим количеством людей.

Таблица 1. Примеры видов спорта, разделенных по уровню риска

Низкий риск	Умеренный риск	Высокий риск
<ul style="list-style-type: none"> • Стрельба из лука • Бадминтон (одиночный) • Музыкальные группы • Катание на велосипеде • Бочче • Боулинг • Корнхол • Кросс • Керлинг • Танцы (без контакта) • Диск-гольф • Марширующие оркестры • Конные виды спорта (включая родео), с одним наездником в один момент времени • Гольф • Гимнастика • Катание на коньках и на роликах (без контакта) • Боулинг на траве • Боевые искусства (без контакта) • Физкультура (н-р., йога, зумба, тайцзи) • Пиклбол (одиночный) • Гребля (с 1 человеком) • Бег • Шаффлборд • Стрельба по тарелкам • Лыжный спорт и сноубординг • Ходьба на снегоступах • Плавание и дайвинг • Теннис (одиночный) • Легкая атлетика • Ходьба и хайкинг 	<ul style="list-style-type: none"> • Бадминтон (парный) • Бейсбол • Чирлидинг • Танцы (короткий контакт) • Вышибалы • Хоккей на траве • Флаг-футбол • Кикбол • Лакросс (девочки/женщины) • Пиклбол (парный) • Сквош • Софтбол • Теннис (парный) • Волейбол 	<ul style="list-style-type: none"> • Баскетбол • Бокс • Футбол • Хоккей на льду • Катание на коньках (парное) • Лакросс (мальчики/мужчины) • Боевые искусства • Дерби на роликах • Регби • Гребля (2 или больше людей) • Футбол • Водное поло • Рестлинг