



Արձանագրություն Կազմակերպված Երիտասարդական Սպորտաձևերի Համար. Հավելված S Ուժի մեջ է մտնում չորեքշաբթի օրը՝ 2021թ.-ի սեպտեմբերի 1-ին

Վերջին թարմացումները. բոլոր փոփոխությունները նշված են դեղին գույնով
9/27/21

- Հստակեցնում է, որ այլ վայրերից Լոս Անջելեսի Շրջան ժամանող թիմերին խրախուսվում է, սակայն չի պարտադրվում ներկայացնել COVID-19-ի բացասական թեստի արդյունքներ, սակայն նրանք պետք է շարունակեն համապատասխանել Հանրային Առողջության Պատասխանատուի Հրամանի և սույն Արձանագրության մյուս բոլոր պահանջներին:
- Ախտորոշիչ թեստավորում չի պահանջվում չափավոր կամ բարձր վտանգավորության մարզական թիմերի ցանկացած տարիքի մարզիկների, մարզիչների կամ օժանդակող անձնակազմի համար, եթե թիմը զբաղվում է միայն ֆիզիկական վարժություններով կամ ֆիզիկական հմտությունների զարգացման աշխատանքներով, որոնց ընթացքում մասնակիցների միջև մշտապես պահպանվում է 6 ոտնաչափ ֆիզիկական հեռավորություն:
- Աշխատակիցները/կամավորները, որոնց պարտականությունները/գործառույթները չեն ներառում խաղացողների հետ անմիջական շփում, ազատված են թեստավորման պահանջներից: Կամավորներից, որոնք միայն պարբերաբար են շփվում թիմերի հետ (օր.՝ կամավոր մրցավարներ) չի պահանջվում ամեն շաբաթ թեստ հանձնել, սակայն կամավորական աշխատանքի անցնելուց հետո 3 օրվա ընթացքում նրանք պետք է տրամադրեն կամ ամբողջական պատվաստման վերաբերյալ ապացույց, կամ թեստի բացասական արդյունք:
- Սպորտային հարմարանքների ավելացում, երբ դիմակ կրելը կարող է շնչահեղձ լինելու վտանգ ներկայացնել:

Հուլիսի 17-ին և 22-ին Լոս Անջելեսի Շրջանի (Հանրային) Առողջության Պատասխանատուն հրապարակել է վերանայված [Առողջության Պատասխանատուի Հրամանը](#)՝ պահանջելով դիմակ կրել հանրային բոլոր փակ հաստատություններում: Հաշվի առնելով COVID-19-ի տարածումը համայնքում, ինչպես նաև COVID-19 վարակի՝ ավելի հեշտորեն տարածվող դելտա տարբերակի առկայությունը՝ փակ տարածքներում, անկախ դրանից, պատվաստված եք, թե ոչ, կարևոր է դիմակներ կրել՝ համայնքում COVID-19-ի տարածման վտանգը նվազեցնելու համար: Դելտա տարբերակն ավելի հեշտ է տարածվում, քան նախկինում **Լոս Անջելեսի Շրջանում (LAC)** շրջանառվող ենթատեսակները:

Ըստ հրապարակված զեկույցների՝ վարակման վտանգը մեծացնող գործոնները, ներառյալ վարակի փոխանցումը ավելի քան 6 ոտնաչափ հեռավորության վրա գտնվող մարդկանց, ներառում են.

- **Անբավարար օդափոխությամբ կամ օդափոխության համակարգի բացակայությամբ փակ տարածքներ**, որոնք թույլ են տալիս արտանետվող շնչառական հեղուկների, հատկապես շատ փոքր կաթիլների և աերոզոլային մասնիկների կուտակումը



օդում:

- **Շնչառական հեղուկների առատ արտանետում**, որը կարող է առաջանալ վարակված անձի կողմից ֆիզիկական ուժ գործադրելու կամ ձայնը բարձրացնելու հետևանքով (օրինակ՝ ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս, բղավելիս, երգելիս):
- **Երկարատև ներկայություն** այսպիսի պայմաններում:

Խստորեն խորհուրդ է տրվում, որ բոլոր մարզական գործողությունները տեղի ունենան բացօթյա տարածքներում, որտեղ վարակի ազդեցության վտանգն ավելի ցածր է, քանի որ բացօթյա տարածքներում օդափոխությունն ավելի լավ է կատարվում, քան փակ տարածքներում: Դիմակ կրելը խրախուսվում է, սակայն պարտադիր չէ 10000-ից քիչ մասնակիցներով բացօթյա տարածքներում:

Ստորև ամփոփ ներկայացված են երիտասարդական սպորտային լիգաների համար (ներառյալ՝ դպրոցական սպորտային թիմերը) նախատեսված պահանջներն ու լավագույն գործողությունները՝ մասնակիցների, մարզիչների և համայնքների անվտանգությունը բարձրացնելու և իրենց թիմերում և մրցակցող թիմերի միջև COVID-19-ի տարածման վտանգը նվազեցնելու համար: Բացառությամբ թեստավորման պահանջների՝ ստորև ներկայացված պահանջները վերաբերում են Լոս Անջելեսի Շրջանում գործող թիմերին և մարզական միջոցառումներին և այն թիմերին կամ խաղացողներին, որոնք այլ իրավասության շրջաններից ժամանում են Լոս Անջելեսի Շրջան՝ մրցմանը մասնակցելու համար:

Պահանջվում է հերթական ախտորոշիչ թեստավորում Լոս Անջելեսի Շրջանում գործող թիմերի կամ լիգաների համար ստորև նկարագրված կարգով՝ ելնելով COVID-19-ի ախտորոշիչ թեստավորման բավարար կարողություններից և պաշարներից: Ստորև ներկայացված ախտորոշիչ թեստավորման պահանջները կարող են փոփոխվել՝ հիմնվելով թեստավորման առկայության և հասանելիության վրա: Բացի այդ, այս պահանջները ուժի մեջ են այնքան ժամանակ, քանի դեռ Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Վարչությունը (LACDPH) հաղորդում է համայնքային փոխանցման բարձր ցուցանիշների մասին, և պահանջները կվերազնահատվեն, երբ վարակի համայնքային տարածումն այլևս բարձր մակարդակի չլինի:

Ի հավելումն այս տեղեկատվության, ինդրում ենք հիշել.

- ❑ Երիտասարդական սպորտային լիգաները պետք է հետևեն Լոս Անջելեսի Շրջանի [Առողջության Պատասխանատուի](#) և [Լոս Անջելեսի Շրջանի COVID-19-ի Վարակակրի Հետ Շփումների Վերահսկման Ծրագրի Ուղեցույցին՝ Նախատեսված Երիտասարդական Ժամանցային Սպորտային Ծրագրերի համար](#):
- ❑ Երիտասարդական սպորտային այն լիգաները, որտեղ աշխատում են մարզիչներ կամ այլ օժանդակող անձնակազմեր, պետք է հետևեն նաև Cal/OSHA [COVID-19-ի Կանխարգելման Ըզնաժամային Ժամանակավոր Չափանիշներին](#) (ETS):
- ❑ Երիտասարդական սպորտային լիգաները, որոնք օգտագործում են սննդի տաղավարներ, պետք է կարդան [Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Վարչության Լավագույն Գործողությունների Ուղեցույցը՝ Նախատեսված Սննդամթերքի և Խմիչքների Ծառայության Համար](#) և հետևեն դրան:



Խնդրում ենք անպայման կարդալ գործառույթի համար նախատեսված ընդհանուր ուղեցույցը և հետևել ցուցումներին:

Լավագույն գործողությունները նախատեսված են լրացնելու ընդհանուր ուղեցույցը:

Յետևեք դիմակների կանոններին՝ նախատեսված մասնակիցների, մարզիչների և հանդիսատեսների համար.

❑ **Դիմակ կրելու կանոնները՝ կախված տեղանքից:** Դիմակ կրելը նվազեցնում է կորոնավիրուսի հարուցիչ վիրուսի՝ SARS-CoV-2 վիրուսի տարածումը: 10000-ից պակաս մարդկանցով բացօթյա տարածքներում խորհուրդ է տրվում, սակայն պարտադիր չէ, որ բոլոր մասնակիցները, մարզիչները, աշխատակիցները, կամավորները և հանդիսատեսը, որոնք սերտ կապի մեջ են մյուս անձանց հետ, կրեն դիմակ՝ անկախ պատվաստման կարգավիճակից: Բոլոր փակ տարածքներում և Բացօթյա Մեզա Միջոցառումների ժամանակ (ավելի քան 10000 մասնակիցներով միջոցառումներ, ինչպես օրինակ՝ մարզական խաղեր, շքերթներ և այլն), դիմակ կրելը պարտադիր է՝ անկախ պատվաստման կարգավիճակից:

❑ **Մասնակիցներ:** **ՓԿՎ ՏԱՐԱԾՋՈՒՄ** գտնվելիս պահանջեք բոլոր մասնակիցներից, անկախ դրանից՝ պատվաստված են, թե ոչ, **բերել և կրել դիմակներ:** Երիտասարդական սպորտաձևերի մասնակիցները պետք է դիմակ կրեն, նույնիսկ երբ զբաղված են ֆիզիկական գործողություններով, ցանկացած փակ տարածքում: **Խրախուսեք մասնակիցներին մարզվելիս կամ խաղին մասնակցելիս իրենց հետ բերել մեկից ավելի դիմակներ**, որպեսզի դրանք փոխեն, եթե խաղի ընթացքում նրանց դիմակը թռչվի կամ կեղտոտվի: Զրտինքով պատված ցանկացած դիմակ պետք է անմիջապես փոխել:

Համաձայն Ամերիկայի Մանկաբուժության Ակադեմիայի՝ «Դիմակ կրելը եղել է հանդուրժելի այն մարդկանց մեծամասնության համար, որոնք դիմակը կրել են վարժություններ կատարելու ընթացքում»: Այնուամենայնիվ, դիմակը կարելի է հանել հետևյալ հանգամանքներում.

- **Ուտելու և խմելու ընթացքում:** Մասնակիցները կարող են ժամանակավորապես հանել իրենց դիմակները՝ ուտելու կամ խմելու համար: Երբ մասնակիցները ակտիվորեն ուտում կամ խմում են, նրանց պետք է խրախուսել մյուսներից պահպանել 6 ոտնաչափ հեռավորություն՝ նվազեցնելու վարակման վտանգը, եթե պարզվի, որ որևէ անձ վարակված է:
- **Ջրային մարզաձևերի ընթացքում:** Այն մասնակիցները, ովքեր զբաղվում են ջրային սպորտաձևերով, օրինակ՝ լողով, ջրագնադրով կամ ջրասուզակությամբ, կարող են **նախքան ջուրը մտնելը և ջրում գտնվելու ընթացքում հանել իրենց դիմակները:** Մասնակիցները պետք է դիմակներ կրեն, երբ ջրում չեն:
- **Մարմնամարզության համար:** Մարմնամարզիկները, ովքեր ակտիվորեն ելույթ են ունենում/մարզվում են մարզասարքի վրա, կարող են հանել իրենց դիմակները տեսական վտանգից ելնելով, քանի որ դիմակը կարող է կառչել առարկաներից և շնչահեղձ լինելու վտանգ ներկայացնել կամ պատահաբար փակել տեսադաշտը: Դիմակ կրելը պարտադիր է հատակին կատարվող վարժությունների ժամանակ և երբ մարզիկներն ակտիվորեն չեն մարզվում/ելույթ չեն ունենում մարզասարքի վրա:
- **Մրցակցային չիրլիդինգի (cheerleading) համար:** Չիրլիդերները, ովքեր ակտիվորեն ելույթ են ունենում/մարզվում են, ինչը ներառում է գլուխկոնծի (tumbling), թռիչք պտույտով (stunting) կամ թռիչք, կարող են հանել իրենց դիմակները՝ տեսական վտանգից ելնելով, քանի որ դիմակը կարող է կառչել առարկաներից և շնչահեղձ լինելու վտանգ ներկայացնել կամ պատահաբար փակել տեսադաշտը:
- **Ըմբշամարտի համար:** Ըմբշամարտի ժամանակ շփման ընթացքում դիմակը կարող է դառնալ շնչահեղձության պատճառ և չի խրախուսվում դիմակ կրել, քանի դեռ չափահաս



մարզիչը կամ պատասխանատուն ուշադիր չեն վերահսկում մարզիկների անվտանգությունը:

- ❑ **Չանդիսատեսներ:** Փակ տարածքում գտնվելիս բոլոր հանդիսատեսներից, անկախ նրանից՝ պատվաստված են, թե ոչ, պահանջեք **բերել և կրել դիմակներ:** Դիմակներ ունեցեք նրանց համար, ովքեր կժամանան առանց դիմակների:
- ❑ **Մարզիչներ:** Փակ տարածքում գտնվելիս բոլոր մարզիչներից, անկախ նրանից՝ պատվաստված են, թե ոչ, պահանջեք **բերել և կրել դիմակներ:** Մարզիչները պետք է դիմակներ կրեն, նույնիսկ երբ փակ տարածքում զբաղված են ինտենսիվ ֆիզիկական ակտիվությամբ:
- ❑ **Աշխատակիցներ:** Եթե երիտասարդական սպորտային լիգայում աշխատում են մարզիչներ կամ այլ օժանդակող աշխատակիցներ, ինդրում ենք նկատի ունեցեք, որ գործատուներից պահանջվում է փակ տարածքում և համատեղ փոխադրամիջոցում աշխատող աշխատակիցներին, որոնք ամբողջովին պատվաստված չեն COVID-19-ի դեմ, պահանջի **դեպքում** տրամադրել ճիշտ չափի շնչառական (ռեսպիրատոր) դիմակ՝ կամավոր օգտագործման **համար**, և հրահանգներ այն մասին, թե ինչպես ապահովել, որ այն պատշաճ կերպով ծածկի դեմքը: Պետք է փոխել շնչառական դիմակները, եթե դրանք վնասվել են, ձևափոխվել կամ կեղտոտվել կամ դրանցով շնչելը դժվարացել է: Ձեռնարկությունների և կազմակերպությունների համար անվճար կամ մատչելի անձնական Պաշտպանիչ Սարքավորումների PPE) մասին հավելյալ տեղեկատվության համար տե՛ս <http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf> կայքէջը:
- ❑ Այն աշխատակիցներին, ովքեր աշխատում են այնպիսի միջավայրում, որտեղ սերտ շփման մեջ են գտնվում այլ մարդկանց հետ, որոնք, հնարավոր է՝ լիարժեք պատվաստված չեն, պետք է խրախուսել կրել ավելի բարձր մակարդակի պաշտպանության դիմակ, օրինակ՝ «կրկնակի դիմակ» (վիրաբուժական դիմակի ՎՐԱՅԻՑ կտորե դիմակ կրելը) կամ շնչառական դիմակ (respirator): Սա հատկապես կարևոր է, եթե աշխատակիցը լիարժեք պատվաստված չէ կամ պատվաստված է լիարժեք, բայց ունի առողջական խնդիրներ, որոնք նրան ավելի մեծ վտանգի տակ են դնում, և աշխատում է փակ տարածքում, մարդաշատ բացօթյա տարածքում կամ ընդհանուր փոխադրամիջոցում:
- ❑ Բացօթյա տարածքում գտնվելիս խորհուրդ է տրվում մարդաշատ տարածքներում և վայրերում, ներառյալ՝ սպորտային միջոցառումների հանդիսատեսների շրջանում, որտեղ հեռավորության պահպանումը հարմար կամ հնարավոր չէ: Սպորտային իրադարձությունների ժամանակ, որոնց հաճախում է ավելի քան 10000 հանդիսատես, բոլոր հանդիսատեսներից և աշխատակիցներից պահանջվում է համընդհանուր կերպով դիմակներ կրել, բացառությամբ՝ սահմանափակ ժամանակահատվածի, երբ ակտիվորեն ուտում կամ խմում են:

Պատվաստվեք

- ❑ Խստորեն խորհուրդ է տրվում, որ բոլոր աշակերտ-մարզիկները, որոնք 12 տարեկան են և ավելի բարձր տարիքի, մարզիչները և թիմի անձնակազմը լիարժեք պատվաստում ստանան: COVID-19-ի հարուցիչ վիրուսի դեմ պատվաստումը հասանելի է 12 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի բոլոր անձանց համար: Պատվաստումը COVID-19 հիվանդության բեռը թեթևացնելու և համայնքի բոլոր անդամներին պաշտպանելու առաջնային ռազմավարությունն է: Ձեր երիտասարդական սպորտաձևի լիգայում բոլոր մարզիկների և անձնակազմի լիարժեք պատվաստումը մեծապես կնվազեցնի վիրուսի տարածումը թիմակիցների և թիմերի միջև և գերազանց պաշտպանություն կապահովի ծանր հիվանդացության, հոպիտալացման և մահվան դեպքերի դեմ: Այն նաև կնվազեցնի թիմի գործունեության խափանումը, քանի որ լիարժեք պատվաստում ստացած անհատներից չի պահանջվում կարանտին պահպանել, երբ նրանք սերտ շփում են ունենում COVID-19-ով վարակված անձի հետ, եթե նրանց մոտ բացակայում են ախտանիշները, իսկ թեստը շարունակում է բացասական լինել:



- ❑ Երիտասարդական սպորտային լիգաները, թիմի կազմակերպիչները կամ մարզիչները պետք է ունենան գրանցումներ բոլոր մարզիկների և անձնակազմի անդամների/մարզիչների/կամավորների պատվաստման կարգավիճակի, ինչպես նաև COVID-19-ի շաբաթական թեստավորման վերաբերյալ: Նրանցից չի պահանջվում պահպանել ամբողջովին պատվաստված լինելու ապացույցի պատճենը կամ թեստի արդյունքների պատճենները:

Ստուգեք ախտանիշները և մեկուսացեք

- ❑ Խնդրեք մասնակիցներին և նրանց ընտանիքներին ինքնուրույն ստուգել իրենց COVID-19-ի ախտանիշները՝ նախքան երիտասարդական սպորտային գործողություններին մասնակցելը:
- ❑ Փակցրեք [գուցանակներ](#)՝ հիշեցնելու ձեր հաստատություն մտնող բոլոր անձանց, որ նրանք ՉՊԵՏՔ Է ներս մտնեն, եթե ունեն COVID-19-ի ախտանիշներ կամ եթե մեկուսացման կամ կարանտինի հրաման ունեն:
- ❑ Երիտասարդական սպորտային ծրագրերը պետք է չներառեն կամ մեկուսացնեն ցանկացած մասնակցի, մարզիչի կամ հանդիսատեսի, որն ունի COVID-19-ի ախտանիշներ:
 - Զայլեր ձեռնարկեք՝ այլ մասնակիցներից, մարզիչներից և հանդիսատեսներից մեկուսացնելու այն մասնակիցներին, որոնց մոտ ի հայտ են գալիս COVID-19-ի ախտանիշներ երիտասարդական սպորտային գործողությունների ընթացքում:
 - Ամմիջապես [ծանուցեք Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Վարչության պաշտոնյաներին](#), անձնակազմին և ընտանիքներին COVID-19-ի ցանկացած հաստատված դեպքի մասին:

Կրճատեք մարդկանց կուտակումները, հատկապես փակ տարածքում

- ❑ Հնարավորության դեպքում երիտասարդական սպորտային գործողություններն անցկացրեք բացօթյա տարածքում, որտեղ COVID-19-ի տարածման վտանգը շատ ավելի ցածր է:
- ❑ Եթե երիտասարդական սպորտային գործողությունը պետք է անցկացվի փակ տարածքում, ապա քայլեր ձեռնարկեք մասնակիցների, մարզիչների և հանդիսատեսի թիվը ցանկացած փակ տարածքում կրճատելու համար:
- ❑ Ֆիզիկական հեռավորության պահպանումը վարակի կանխարգելման լավագույն միջոցներից է, որը կարող է կիրառվել որպես անվտանգության լրացուցիչ միջոց՝ COVID-19-ի տարածումը նվազեցնելու համար: Փորձերի ընթացքում խրախուսեք այն գործողությունները, որոնք չեն ներառում մշտական դեմառդեմ շփում մասնակիցների և/կամ մարզչական անձնակազմի միջև, ինչպես նաև սահմանափակեք այդպիսի գործողությունները փակ տարածքներում: Փոխարենը, դիտարկեք հմտությունների զարգացմանն ուղղված գործողությունների վրա կենտրոնանալու հնարավորությունը:
- ❑ Դիտարկեք ցանկացած ժամանակ պետքարանից կամ հանդերձարանից օգտվող մասնակիցների թիվը սահմանափակելը:
- ❑ Ոչ սպորտային թիմային միջոցառումները, օրինակ՝ թիմային ճաշերը կամ այլ սոցիալական գործողությունները, պետք է անցկացվեն միայն այն դեպքում, եթե դրանք կարող են անցկացվել բացօթյա տարածքում՝ հեռավորության պահպանմամբ:

COVID-19-ի Հերթական Ախտորոշիչ Թեստավորում

COVID-19 վիրուսը կարող է վարակել երիտասարդական սպորտային լիգայի ցանկացած անդամի, այդ թվում՝ լիարժեք պատվաստում ստացած անդամներին, թեև ավելի հավանական է, որ կվարակվեն չպատվաստված անձինք: Ցանկացած վարակված անձ կարող է վիրուսը փոխանցել մյուսներին: Վարակված անձանց պատշաճ կերպով բացահայտելու և ապա արագ մեկուսացնելու



ռազմավարություններից մեկը պարբերաբար ստուգիչ թեստավորում անելն է Նուկլեինաթթվի Ամպլիֆիկացիայի Թեստի (NAAT) միջոցով, օրինակ՝ ՊՇՌ կամ Հակագենների (Ag) թեստերի միջոցով: Երիտասարդական սպորտաձևին մասնակցող բոլոր չպատվաստված մասնակիցներին CDC-ն հորդորում է առնվազն շաբաթական մեկ անգամ թեստ հանձնել, եթե գտնվում են այնպիսի համայնքներում, որոնք ունեն վարակի փոխանցման բարձր ցուցանիշներ: Թեստավորման մասին, այդ թվում՝ թեստերի տեսակների մասին, ընդհանուր ցուցումներն ու խորհուրդները հասանելի են մեր էջում՝ [Թեստավորման հետ Կապված Տեղեկատվություն Հիվանդների համար](#):

- ❑ Այն անձինք, որոնք ներկայացնում են COVID-19-ի դեմ ամբողջովին պատվաստված լինելու ապացույց¹, կամ որոնք վերջին 90 օրվա ընթացքում ապաքինվել են լաբորատոր ստուգման արդյունքում հաստատված COVID-19-ից/ավարտվել են մեկուսացումը, չպետք է ընդգրկվեն COVID-19-ի պարբերական թեստավորման մեջ, եթե անձի մոտ ախտանիշներ չեն դրսևորվում (ասիմպտոմատիկ): Այն անձինք, որոնք նախկինում վարակվել են COVID-19-ով² և ամբողջովին պատվաստված չեն, պետք է սկսեն թեստավորումը ախտանիշների հայտնվելու առաջին օրվանից կամ առաջին դրական արդյունքով թեստավորման օրվանից (եթե նրանք ախտանիշներ չեն ունեցել՝ ասիմպտոմատիկ) 90 օր հետո:
- ❑ Ձեր երիտասարդական սպորտաձևի թիմերից որևէ մեկում հաստատված վարակման դեպք հայտնաբերելու դեպքում հետևեք [Երիտասարդական Սպորտաձևերի համար Վարակի Վերահսկման Ծրագրում](#) նշված ցուցումներին և ապահովեք, որ սերտ շփում ունեցող բոլոր չպատվաստված անձինք, ինչպես նաև ախտանիշներ ունեցող պատվաստված անձինք, [կարանտին պահպանեն](#):
- ❑ Երիտասարդական սպորտային լիգաները, թիմի կազմակերպիչները կամ մարզիչները պետք է ունենան գրանցումներ բոլոր մարզիկների և անձնակազմի անդամների/մարզիչների/կամավորների պատվաստման կարգավիճակի վերաբերյալ, ինչպես նաև COVID-19-ի շաբաթական թեստավորման և COVID-19-ով վարակված անձի հետ շփումից հետո պահանջվող յուրաքանչյուր թեստավորման վերաբերյալ: Նրանցից չի պահանջվում պահպանել ամբողջովին պատվաստման ապացույցի պատճենը կամ թեստի արդյունքների պատճենները:
- ❑ Ներկա պահին, երբ Լոս Անջելեսի Շրջանում վիրուսի համայնքային տարածման ցուցանիշը բարձր է, հետևյալ պահանջները վերաբերում են բոլոր մասնակից մարզիկներին և անձնակազմի անդամներին/ մարզիչներին/ կամավորներին: Այն անձինք, որոնք ներկայացնում են ապացույց, որ COVID-19-ի դեմ ամբողջովին պատվաստված են կամ որ վերջին 90 օրվա ընթացքում ապաքինվել են լաբորատոր ստուգման արդյունքում հաստատված COVID-19-

¹ Հետևյալ փաստաթղթերն ընդունելի են որպես «ամբողջովին պատվաստման» վերաբերյալ ապացույց. 1) մասնակցի լուսանկարով նույնականացման քարտը և 2) նրա պատվաստման քարտը (որը ներառում է պատվաստված անձի անունը, տրամադրված COVID-19-ի դեմ պատվաստանյութի տեսակը և վերջին դեղաչափի ներարկման ամսաթիվը) ԿԱՄ մասնակցի պատվաստման քարտի լուսանկարը՝ պահպանված հեռախոսի կամ էլեկտրոնային սարքի մեջ, ԿԱՄ ամբողջովին պատվաստման վերաբերյալ փաստաթուղթ առողջապահական ծառայություններ տրամադրողի կողմից (որը ներառում է պատվաստված անձի անունը և հաստատում է, որ մասնակիցն ամբողջությամբ պատվաստված է COVID-19-ի դեմ): Ելնելով սույն Արձանագրության նպատակներից՝ մարդիկ համարվում են COVID-19-ի դեմ «ամբողջովին պատվաստված»՝ 2 շաբաթ կամ ավել անց 2 դեղաչափից բաղկացած պատվաստանյութի 2-րդ դեղաչափով պատվաստվելուց հետո, օրինակ՝ Pfizer կամ Moderna, կամ 2 շաբաթ կամ ավել անց COVID-19-ի մեկ դեղաչափով պատվաստանյութով պատվաստվելուց հետո, օրինակ՝ Johnson & Johnson (J&J)/Janssen, կամ 2 շաբաթ անց Առողջապահության Զամաշխարհային Կազմակերպության կողմից արտակարգ օգտագործման համար թույլատրված COVID-19-ի դեմ պատվաստանյութերի շարքն ավարտելուց հետո (օր.՝ AstraZeneca/Oxford): ԱՅԿ-ի կողմից թույլատրված COVID-19-ի դեմ պատվաստանյութերի մասին լրացուցիչ տեղեկությունների համար տե՛ս ԱՅԿ-ի [կայքէջը](#):

² Հետևյալ փաստաթղթերն ընդունելի են որպես COVID-19-ի նախորդ վարակի ապացույց (նախորդ դրական վիրուսային թեստի արդյունք) և վերջին 90 օրվա ընթացքում մեկուսացման ավարտի ապացույց. լուսանկարով նույնականացման քարտ (ID) և վերջին 90 օրվա, սակայն ոչ վերջին 10 օրվա ընթացքում վերցված COVID-19-ի դեմ հակագենի կամ ՊՇՌ դրական թեստի թղթե պատճենը կամ թվային պատճենը՝ հեռախոսում կամ էլեկտրոնային սարքում: Անձը պետք է ավարտի իր [մեկուսացման պահանջները](#) նախքան մասնակցելը:



ից/ավարտվել են մեկուսացումը, չպետք է ընդգրկվեն COVID-19-ի պարբերական թեստավորման մեջ, եթե նրանց մոտ ախտանիշներ չեն դրսևորվում (ասիմպտոմատիկ): Նախկինում COVID-19-ով վարակված այն անձանց թեստավորումը, որոնք ամբողջովին պատվաստված չեն, պետք է սկսել ախտանիշների հայտնվելու առաջին օրվանից կամ առաջին դրական թեստի հավաքագրման օրվանից (եթե ախտանիշներ չեն ունեցել) 90 օր հետո: Տե՛ս ստորև ներկայացված Աղյուսակը՝ տարբեր ռիսկային խմբերում ընդգրկված սպորտաձևերի օրինակների համար:

- 1. Փակ Տարածքում Միջին Կամ Բարձր Ռիսկային Սպորտաձևեր բոլոր տարիքի երեխաների և անձնակազմի/ մարզիչների/ կամավորների համար:** Յուրաքանչյուր շաբաթ պահանջվում է թեստի բացասական արդյունք բոլոր այն մասնակիցների համար, որոնք ամբողջովին պատվաստված չեն, ներառյալ խաղացող երեխաները և անձնակազմը/ մարզիչները/ կամավորները. շաբաթական դպրոցական թեստավորումը բավարարում է այս պահանջը: Շաբաթական երկու անգամ թեստավորումը խստորեն խորհուրդ է տրվում չպատվաստված մասնակիցների համար:
- 2. Բացօթյա Միջին Կամ Բարձր Ռիսկային Սպորտաձևեր 12 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի երիտասարդների և անձնակազմի/ մարզիչների/ կամավորների համար:** Յուրաքանչյուր շաբաթ պահանջվում է թեստի բացասական արդյունք բոլոր այն մասնակիցներից, որոնք ամբողջովին պատվաստված չեն, ներառյալ 12 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի խաղին մասնակցող երիտասարդները և անձնակազմը/ մարզիչները/ կամավորները. շաբաթական դպրոցական թեստավորումը բավարարում է այս պահանջը:

- Բացօթյա Սպորտաձևով զբաղվող 12 տարեկանից փոքր երեխաների համար ախտորոշիչ թեստավորում չի պահանջվում: Միջին կամ բարձր վտանգավորության մարզական թիմերում խաղացող 12 տարեկանից փոքր անձինք, որոնք կանոնավոր կերպով տեղափոխվում են ավտոբուսներով/փոքր ավտոբուսներով, հորդորվում է ամեն շաբաթ ներկայացնել թեստի բացասական արդյունք. շաբաթական դպրոցական թեստավորումը բավարարում է այս պահանջը:
- Եթե 12 տարեկանից փոքր խաղացողները մասնակցում են միջին կամ բարձր վտանգավորության բացօթյա սպորտաձևերի մրցումներին, որոնք ընդգրկում են մի քանի վարչական շրջան և անցկացվում են մի քանի օրով, հորդորվում է ներկայացնել բացասական արդյունքով թեստ, որը արվել է առաջին խաղից առաջ 3-օրյա ժամկետում³:
- Ախտորոշիչ թեստավորում չի պահանջվում միջին կամ բարձր վտանգավորության մարզական թիմերի ցանկացած տարիքի մարզիկների, մարզիչների կամ օժանդակող անձնակազմի համար, եթե թիմը զբաղվում է միայն ֆիզիկական վարժություններով կամ ֆիզիկական հմտությունները զարգացնող զործողություններով, որոնց ընթացքում մասնակիցների միջև մշտապես պահպանվում է 6 ոտնաչափ ֆիզիկական հեռավորություն: Այս բացառությունը կիրառվում է միայն այն ժամանակահատվածի դեպքում, երբ մարզման կամ մրցակցային խաղերի ընթացքում տեղի չի ունենում սերտ շփում: Եթե որոշ օրերին անցկացվում են լիարժեք մարզումներ կամ մրցումներ, ապա թեստավորման պահանջները շարունակում են ուժի մեջ մնալ, նույնիսկ եթե մյուս մարզումները ներառում են միայն ֆիզիկական վարժությունների կատարում և ֆիզիկական հմտությունների ձևավորում:³
- Բացօթյա սպորտաձևին մասնակցող ամբողջովին պատվաստված երիտասարդներից չի պահանջվում անցնել շաբաթական թեստավորում, եթե խաղացողների, մարզիչների և/կամ

³ 3-օրյա ժամանակահատվածը միջթիմային մրցմանը նախորդող 3 օրերն են: 72-ժամի փոխարեն 3-օրյա ժամանակահատվածը մարզիկին կամ անձնակազմի անդամին տալիս է ավելի շատ հարմարություն: 3-օրյա ժամանակահատվածից օգտվելու դեպքում թեստի վավերականությունը կախված չէ մրցույթի ժամանակից կամ թեստը հանձնելու օրվա ժամից: Օրինակ, եթե մրցույթը անց է կացվում ուրբաթ՝ ցերեկը ժամը 1-ին է, մարզիկը կամ անձնակազմի անդամը կարող է մասնակցել մրցույթին բացասական թեստով, որը կատարվել է նախորդ երեքշաբթի ցանկացած ժամանակ կամ դրանից հետո:



անձնակազմի անդամների շրջանում վարակման (դրական) դեպք չկա: Եթե կա վարակման (դրական) դեպք, ապա բոլոր խաղացողներից, անձնակազմի անդամներից/մարզիչներից/կամավորներից (անկախ պատվաստման կարգավիճակից) պահանջվում է ամեն շաբաթ բացասական արդյունքով թեստավորում անցնել՝ վարակված անձի հետ շփվելուց հետո երկու շաբաթ շարունակ, և միջուկներից առաջ թեստի արդյունքը պետք է լինի բացասական:

Թիմի անձնակազմը/կամավորները, որոնց պարտականությունները կամ գործառույթները չեն ներառում որևէ անմիջական շփում մարզիկների, մարզիչների կամ անձնակազմի մյուս անդամների հետ (օր.՝ թիմին կամ լիգային վարչական հարցերով օգնելը, սակայն երիտասարդների կամ թիմի մյուս անդամների հետ անմիջականորեն չաշխատելը) ազատվում են թեստավորման պահանջներից:

Ոչ մշտական կամավոր աշխատակիցներին, որոնք շատ սահմանափակ անմիջական շփում ունեն մարզիկների, մարզիչների կամ անձնակազմի մյուս անդամների հետ (օր.՝ կամավոր մրցավարը կամ այն մրցավարը, որը մրցաշրջանի ընթացքում խաղը վարում է միայն մեկ կամ երկու անգամ), չի պահանջվում շաբաթական ախտորոշիչ թեստավորում կատարել, սակայն նրանք պետք է ներկայացնեն COVID-19-ի դեմ ամբողջովին պատվաստման ապացույց կամ բացասական թեստի ապացույց, որը կատարվել է իրենց կամավորական գործունեությանը նախորդող 3 օրերի ընթացքում:

Օդափոխեք

Եթե երիտասարդական սպորտային գործողությունները անց են կացվում փակ տարածքում, ապա համոզվեք, որ ձեր շինության Ջեռուցման, Օդափոխության և Օդորակման (HVAC) համակարգը պատշաճ աշխատանքային վիճակում է:

Նկատի ունեցեք տեղադրել բարձր արդյունավետությամբ շարժական օդափոխիչներ, թարմացնել շենքի օդի զտիչները՝ հասցնելով հնարավոր առավելագույն արդյունավետության, և կատարել այլ փոփոխություններ՝ բոլոր աշխատանքային տարածքներում մաքուր օդի քանակն ավելացնելու և օդափոխությունը բարելավելու համար:

Երբ եղանակն ու խաղալու պայմանները թույլ են տալիս, ավելացրեք թարմ օդի հոսքը՝ պատուհաններն ու դռները բացելու միջոցով: Նկատի ունեցեք օգտագործել օդափոխիչներ՝ բաց պատուհանների արդյունավետությունը բարձրացնելու համար: Պատուհանների օդափոխիչները միշտ տեղադրեք այնպես, որ օդը փչի դեպի դուրս, այլ ոչ թե դեպի ներս:

Նվազեցրեք զբաղվածությունը այն տարածքներում, որտեղ հնարավոր չէ բարելավել թարմ օդի հոսքը:

Եթե ձեր թիմը կամ երիտասարդական սպորտաձևի լիգան օգտագործում է փոխադրամիջոցներ, օրինակ՝ ավտոբուսներ կամ միկրոավտոբուսներ (van), ապա խորհուրդ է տրվում բացել պատուհանները՝ ավելացնելու թարմ օդի հոսքը, երբ այդպես վարվելն անվտանգ է:

Տես նահանգի [Փակ Տարածքներում Օդափոխության, Օդի Չտման և Օդի Որակի Ժամանակավոր Ուղեգույցը](#) և CDC-ի [Դպրոցներում և Երեխաների Խնամքի Ծրագրերում Օդափոխության](#) էջը:

Խրախուսեք ձեռքերը լվանալը

Տեղադրեք ձեռքերի լվացման կայաններ կամ ձեռքերի ախտահանիչ միջոցներ մուտքի մոտ և հանրային պետքարաններից դուրս՝ դրանց օգտագործումը խրախուսող նշաններով:

Խրախուսեք ձեռքերի հաճախակի լվացումը:



Հաղորդակցվեք

- ❑ Տեղադրեք [գուգանակներ](#), որպեսզի հաստատությունն մտնող այցելուները տեղյակ լինեն ձեր հաստատության քաղաքականությունից, ներառյալ այն պահանջից, ըստ որի՝ ներսում գտնվելիս բոլորը պետք է կրեն դիմակներ:
- ❑ Օգտագործեք ձեր առցանց հարթակները՝ COVID-19-ի հետ կապված ձեր անվտանգության քաղաքականությունների մասին հանրությանը հաղորդելու համար:

Ձեռնարկեք լրացուցիչ նախազգուշական միջոցներ՝ թիմային ուղևորությունների և բազմախումբ մրցաշարերի հետ կապված

- ❑ Եթե նույն փոխադրամիջոցով ճամփորդում եք երիտասարդական սպորտաձևի թիմի՝ նույն տան անդամ չհանդիսացող այլ անդամների հետ, ողջ ուղևորության ընթացքում կրեք դիմակներ և պատուհանները բաց պահեք: Սա ներառում է ընտանեկան մեքենաներով համատեղ ճամփորդելը (carpooling):
- ❑ Եթե որևէ իրադարձության համար ճամփորդում եք Լոս Անջելեսի Շրջանից դուրս, ապա հետևեք [Ճամփորդական խորհրդատվությանը և Ուղեցույցին](#):
- ❑ Եթե ուղևորության ընթացքում գիշերելու եք, ապա խորհուրդ է տրվում, որ թիմի՝ նույն տան անդամ չհանդիսացող անդամները քնեն առանձին սենյակներում և կրեն դիմակներ, երբ այցելում են այլ անդամների հյուրանոցային սենյակները:
- ❑ Այլ թիմերի հետ շփումը չի խրախուսվում:

Հասկանալով Մարզաձևերի Հետ Կապված Վտանգները Համաճարակի Ընթացքում

Այն մարզաձևերը և ֆիզիկական վարժությունները, որոնք թույլ են տալիս պահպանել 6-8 ոտնաչափ հեռավորություն մյուս մրցակիցներից, ինչպես օրինակ՝ գոլֆը կամ երկու կողմից մեկական մարզիկներով թենիսը (singles tennis), ավելի քիչ վտանգավորություն են ներկայացնում, քան այն սպորտաձևերը, որոնք ներառում են հաճախակի սերտ շփումներ, ինչպիսիք են՝ բասկետբոլը կամ ըմբշամարտը: Այն սպորտաձևերը, որոնց ժամանակ մարզիկները համատեղ չեն օգտվում մարզասարքերից, ինչպես օրինակ՝ մրցավազքը (cross country), ամենայն հավանականությամբ, ավելի քիչ վտանգավորություն կներկայացնեն, քան համատեղ պարազանների օգտագործում նախատեսող սպորտաձևերը, օրինակ՝ ֆուտբոլը: Այն սպորտաձևերը, որոնք նախատեսում են սահմանափակ շփում խաղացողների միջև, կարող են լինել ավելի ապահով տարբերակ: Օրինակ հեծանվավազքը կարող է լինել ավելի ապահով, քան այն սպորտաձևը, որը նախատեսում է երկարատև սերտ շփում խաղացողների միջև, օրինակ՝ խաղի կեսի ամբողջ ընթացքում:

Այն վայրերը, որտեղ մարզիկները մարզվում են և մրցում են, նույնպես ազդում են վտանգի չափի վրա: Հնարավորության դեպքում ընտրեք բացօթյա վայրեր սպորտաձևերի և մարզումների համար: COVID-19-ի տարածումն ավելի հավանական է վատ օդափոխվող փակ տարածքներում: Փակ տարածքներում անցկացվող սպորտաձևերը և մարզումները, ամենայն հավանականությամբ, կլինեն ավելի վտանգավոր, հատկապես, եթե ներառում են նաև սերտ շփում, մարզասարքերի համատեղ օգտագործում և մյուս խաղացողներին շատ մոտ գտնվելը:

Որքան շատ լինի շփումն այլ մարդկանց հետ, այնքան ավելի մեծ կլինի COVID-19-ով վարակվելու հավանականությունը: Այսպիսով, փոքր թիմերով վարժանքները և մարզումները, որոնց ընթացքում մարզիկները մտնում են նույն կազմով և չեն միախառնվում մյուս թիմերին, մարզիչներին կամ



Ուսուցիչներին, ավելի ապահով են: Սա նաև ավելի կիեշտացնի անձանց հետ կապ հաստատելը, եթե լինի COVID-19-ով վարակման դեպք:

Ձեր համայնքում մնալն ավելի ապահով կլինի, քան ճամփորդական թիմերին միանալը: Ավելի շատ COVID-19-ով վարակված անձանց վայր մեկնելը կարող է մեծացնել վարակի փոխանցման և տարածման հավանականությունը: Ճամփորդական սպորտաձևերը ներառում են նաև խաղացողների միախառնում, հետևաբար մարզիկներն ընդհանուր առմամբ ավելի շատ մարդկանց հետ են շփվում:

Աղյուսակ 1. Սպորտաձևերի Օրինակներ՝ Դասավորված ըստ Ռիսկի Աստիճանի

Ցածր Ռիսկ	Միջին Ռիսկ	Բարձր Ռիսկ
<ul style="list-style-type: none"> • Աղեղնաձգություն • Բադմինտոն (singles) • Նվազախումբ (Band) • Հեծանվավարություն • Բոչե • Բոուլինգ • Զորն Յոլ (Corn hole) • Զրոս Բանթրի (Cross country) • Զյորլինգ (Curling) • Պար (առանց հայման) • Սկավառակի գոլֆ • Թմբուկային Նվազախումբ (Drumline) • Ձիասպորտի միջոցառումներ (այդ թվում՝ ռոդեոներ), որոնց միաժամանակ մասնակցում է միայն մեկ հեծյալ) • Գոլֆ • Գիմնաստիկա (մարմնամարզություն) • Սառցասահք կամ անվասահք (առանց շփման) • Դաշտային բոուլինգ • Մարտարվեստ (առանց շփման) • Ֆիզիկական մարզում (օր.՝ յոգա, զոմբա, թայ չի) • Փիքլբոլ (singles) • Թիավարում (singles) • Վազք • Շաֆլբորդ • Հրաձգություն (Skeet shooting) • Դահուկասահք և սնոուբորդինգ • Սնոուշոեինգ (Snowshoeing) • Լող և ջրասուզակություն • Թենիս (singles) • Թեթև ատլետիկա • Բայթ և քայլարշավ 	<ul style="list-style-type: none"> • Բադմինտոն (doubles) • Բեսյբոլ • Չիիրլիդինգ (Cheerleading) • Պար (ընդհատվող հիոլմներով) • Դոջբոլ (Dodgeball) • Դաշտային հոկեյ • Ֆլագ Ֆուտբոլ (Flag Football) • Զիկբոլ • Լաքրոզ (Lacrosse) (աղջիկներ/կանայք) • Փիքլբոլ (doubles) • Դարձագնդակ (Squash) • Սոֆթբոլ • Թենիս (doubles) • Վոլեյբոլ 	<ul style="list-style-type: none"> • Բասկետբոլ • Բռնցքամարտ • Ֆուտբոլ • Սառույցի հոկեյ • Չմուշկասահք (զույգեր) • Լաքրոզ (Lacrosse) (տղաներ/տղամարդիկ) • Մարտարվեստ • Խմբային Չմշկասահք (Roller Derby) • Ռեգբի • Թիավարում (2 կամ ավելի մարդկանցով) • Ֆուտբոլ - Soccer • Ջրագնդակ • Ըմբշամարտ