

Արձանագրություն Կազմակերպված Երիտասարդական Սպորտաձևերի Համար. Հավելված S

Վերջին թարմացումները. բոլոր փոփոխությունները նշված են դեղին գույնով

1/3/22.

- Թարմացվել է՝ արտացոլելու համար առնվազն 7 օրով բոլոր թիմային գործողությունների կասեցումը ցանկացած երիտասարդական սպորտային թիմում, որտեղ 14-օրյա ժամանակահատվածում տեղի է ունեցել համաճարակաբանորեն կապված չորս կամ ավելի դեպքերի բռնկում:
- Դիմակ կրելու սահմանափակումները երկարացվել են: Բացի այն, որ դիմակ կրելը, եթե դա հնարավոր է, պահանջվում է փակ տարածքներում անցկացվող բոլոր մարզաձևերում, այժմ պահանջվում է հնարավորության դեպքում դիմակ կրել նաև բացօթյա տարածքներում անցկացվող միջին և բարձր վտանգավորության սպորտաձևերի ժամանակ, որտեղ հնարավոր չէ պահպանել հեռավորություն:
- Ավելացվել են հանձնարարական և հղում մարզադահլիճներում օդափոխության բարելավման Հանրային Առողջության Վարչության նոր ուղեցույցի վերաբերյալ:
- Թարմացվել է՝ արտացոլելու համար, որ Մեզա Միջոցառումների շեմը իջեցվել է 10000-ից մինչև 5000 մասնակիցների՝ բացօթյա Մեզա Միջոցառումների համար, և 1000-ից մինչև 500 մասնակիցների՝ փակ Մեզա Միջոցառումների համար:

12/8/21

Կատարվել են փոփոխություններ՝ հիմնվելով [Արտադպրոցական Միջոցառումների Վերաբերյալ Նահանգային Ուղեցույցի](#) վերջին թարմացումների վրա: Հատուկ փոփոխություններն են.

- Պահանջվում է մշտապես կրել դիմակ փակ տարածքներում գտնվելիս, երբ մասնակիցները ակտիվորեն չեն մարզվում, վարժություններ չեն կատարում, չեն մրցում կամ ելույթ չեն ունենում:
- Երիտասարդական մարզաձևերի մասնակիցներից պահանջվում է հնարավորինս դիմակ կրել փակ տարածքներում ակտիվորեն մարզվելիս, վարժություններ կատարելիս կամ մրցելիս, նույնիսկ ծանր ֆիզիկական վարժանքների ժամանակ:
- Եթե երիտասարդական մարզական թիմը որոշում է, որ բոլոր խաղացողներից ծանր վարժանքների ժամանակ դիմակ կրել պահանջելը իրագործելի չէ, և արդյունքում խաղացողներն ընտրում են մասնակցել առանց իրենց դիմակների, ապա թիմի բոլոր անդամներից պահանջվում է թեստավերվել COVID-19-ի համար առնվազն շաբաթը մեկ անգամ՝ անկախ պատվաստման կարգավիճակից:
- Քանի դեռ Լոս Անջելեսի Շրջանում վարակի փոխանցումը համայնքներում շարունակում է լինել զգալի և բարձր, Հանրային Առողջության Վարչությունը խստորեն հորդորում է, որ չպատվաստված մասնակիցները և նրանք, ովքեր մշտապես դիմակ չեն կրում փակ տարածքներում մարզվելիս, վարժանքներ կատարելիս, ինչպես նաև մրցակցային խաղերի կամ ելույթների ժամանակ, շաբաթը երկու անգամ թեստավորեն COVID-19-ի համար:



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 և Օմիկրոն ենթատեսակի ի հայտ գալը՝ փակ տարածքներում, անկախ դրանից, պատվաստված եք, թե ոչ, կարևոր է դիմակներ կրել՝ համայնքում COVID-19-ի տարածման վտանգը նվազեցնելու համար: COVID-19-ի վիրուսի Դելտա և Օմիկրոն ենթատեսակներն ավելի հեշտ են տարածվում, քան նախկինում Լոս Անջելեսի Շրջանում (LAC) շրջանառվող ենթատեսակները:

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

- **Անբավարար օդափոխությամբ կամ անհամապատասխան օդափոխության համակարգով 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 ֆիզիկական ուժ գործադրելու կամ ձայնը բարձրացնելու հետևանքով (օրինակ՝ ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս, բղավելիս, երգելիս):
- **Երկարատև ներկայությունն** 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:

Ստորև ամփոփ ներկայացված են երիտասարդական սպորտային լիգաների համար (ներառյալ՝ դպրոցական սպորտային թիմերը) նախատեսված պահանջներն ու լավագույն գործողությունները մասնակիցների, մարզիչների, մրցավարների և համայնքների անվտանգությունը բարձրացնելու և երիտասարդական 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 կամ զգալի ցուցանիշների մասին, և պահանջները կվերազնահատվեն, երբ վարակի համայնքային տարածումը շարունակի մնալ միջին կամ ցածր մակարդակի վրա:

Ի հավելումն այս տեղեկատվության, խնդրում 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, մրցավարներ կամ այլ օժանդակող անձնակազմեր, պետք է հետևեն նաև Cal/OSHA [COVID-19-ի Կանխարգելման Ճգնաժամային 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 Օտոնախոսության Համար](#), և հետևեն դրան:

Խնդրում ենք անպայման կարդալ [գործատուների համար նախատեսված ընդհանուր ուղեցույցը](#) և հետևել ցուցումներին:
Լավագույն գործողությունները նախատեսված են լրացնելու ընդհանուր ուղեցույցը:

Հետևեք դիմակների կանոններին՝ նախատեսված մասնակիցների, մարզիչների, անձնակազմի և հանդիսատեսների համար

- ❑ **Դիմակ կրելու կանոնները՝ կախված տեղանքից:** Դիմակ կրելը նվազեցնում է կորոնավիրուսի հարուցիչ վիրուսի՝ SARS-CoV-2 վիրուսի տարածումը: **5000-ից** պակաս մարդկանցով բացօթյա տարածքներում խորհուրդ է տրվում, սակայն պարտադիր չէ, որ **հանդիսատեսի բոլոր անդամները**, որոնք սերտ շփում ունեն ուրիշների հետ, կրեն դիմակ՝ անկախ պատվաստման կարգավիճակից: Բոլոր **մարզիչները**, **աշխատակիցները**, **կամավորները**, **մրցավարները** և **պաշտոնական ներկայացուցիչները**, **որոնք աշխատում են թիմերի հետ բացօթյա տարածքներում**, որտեղ հնարավոր չէ պահպանել հեռավորություն, **անկախ պատվաստման կարգավիճակից պետք է մշտապես կրեն դիմակ:** Բոլոր փակ տարածքներում մարզիչները, անձնակազմը, կամավորները, մրցավարները, պաշտոնական ներկայացուցիչները և հանդիսատեսը պետք է մշտապես կրեն դիմակ՝ անկախ պատվաստման կարգավիճակից:
- ❑ **Մասնակիցներ:** Պահանջեք բոլոր մասնակիցներից, անկախ նրանից՝ պատվաստված են, թե ոչ, բերել և կրել դիմակներ: Պահանջվում է մշտապես կրել դիմակ փակ տարածքներում գտնվելիս, երբ մասնակիցները ակտիվորեն չեն մարզվում, վարժություններ չեն կատարում, չեն մրցում կամ ելույթ չեն ունենում: Պահանջվում է կրել դիմակ նաև երբ գտնվում են խաղադաշտի եզրային հատվածներում, թիմերի հանդիպումների ժամանակ, ինչպես նաև հանդերձարաններում և ծանր վարժանքների սենյակներում: Փակ տարածքներում ակտիվորեն մարզվելիս, վարժություններ կատարելիս կամ մրցելիս մասնակիցներից պահանջվում է կրել դիմակ, եթե իրագործելի է: Միջին կամ բարձր վտանգավորության սպորտաձևերով բացօթյա տարածքներում ակտիվորեն մարզվելիս, վարժություններ կատարելիս կամ մրցելիս, երբ հեռավորություն պահպանել հնարավոր չէ, մասնակիցներից պահանջվում է կրել դիմակ, եթե իրագործելի է: Խրախուսեք մասնակիցներին մարզվելիս կամ խաղին մասնակցելիս իրենց հետ բերել մեկից ավելի դիմակներ, որպեսզի դրանք փոխեն, եթե խաղի ընթացքում նրանց դիմակը թրջվի կամ կեղտոտվի: Քրտինքով 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, ջրագնադիվ 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:

□ Հանդիսատեսներ: Փակ տարածքում գտնվելիս բոլոր հանդիսատեսներից, անկախ նրանից՝ պատվաստված են, թե ոչ, պահանջեք [բերել և կրել դիմակներ](#): Դիմակներ ունեցեք նրանց համար, ովքեր կժամանան առանց դիմակների: Բացօթյա տարածքներում գտնվելիս խորհուրդ է տրվում կրել դիմակ մարդաշատ վայրերում և մարզական միջոցառումների հանդիսատեսի շրջանում, որտեղ հեռավորություն պահպանելը իրագործելի կամ հնարավոր չէ: Բացօթյա սպորտային միջոցառումների ժամանակ, որոնց մասնակցում է ավելի քան 5000 անձ, հանդիսատեսի բոլոր անդամներից և աշխատակիցներից համընդհանուր կերպով պահանջվում է դիմակ կրել, բացառությամբ այն սահմանափակ ժամանակի, երբ ակտիվորեն ուտում կամ խմում են:

□ Մարզիչներ: Փակ տարածքում գտնվելիս բոլոր մարզիչներից, անկախ նրանից՝ պատվաստված են, թե ոչ, պահանջեք [բերել և կրել դիմակներ](#): Բոլոր մարզիչներից, որոնք աշխատում են միջին և բարձր վտանգավորության մարզական թիմերի հետ, պահանջեք բացօթյա տարածքներում, որտեղ հեռավորություն պահպանել հնարավոր չէ, իրենց հետ բերեն և կրեն դիմակներ՝ անկախ պատվաստման կարգավիճակից: Մարզիչները պետք է դիմակներ կրեն, նույնիսկ երբ փակ տարածքում զբաղված են ինտենսիվ ֆիզիկական ակտիվությամբ:

□ Մրցավարներ և խաղի այլ պաշտոնական ներկայացուցիչներ: Պահանջեք բոլոր մրցավարներից և պաշտոնական ներկայացուցիչներից փակ տարածքներում գտնվելիս իրենց հետ մշտապես բերել և կրել դիմակներ՝ անկախ պատվաստման կարգավիճակից: Բոլոր մրցավարներից և

պաշտոնական ներկայացուցիչներից, որոնք աշխատում են միջին և բարձր վտանգավորության մարզական թիմերի հետ, պահանջեք բացօթյա տարածքներում, որտեղ հեռավորություն պահպանել հնարավոր չէ, իրենց հետ բերեն և ամբողջ ընթացքում կրեն դիմակներ՝ անկախ պատվաստման կարգավիճակից:

- ❑ **Աշխատակիցներ:** Եթե երիտասարդական սպորտային լիգայում աշխատում են մարզիչներ կամ այլ օժանդակող աշխատակիցներ, խնդրում 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, 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 ՎՐԱՅԻՅ 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:

Պատվաստվեք

- ❑ Խստորեն խորհուրդ է տրվում, որ բոլոր աշակերտ-մարզիկները, որոնք 5 տարեկան են և ավելի բարձր տարիքի, մարզիչները և թիմի անձնակազմը լիարժեք պատվաստում ստանան: COVID-19-ի հարուցիչ վիրուսի դեմ պատվաստումը հասանելի է 5 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 և իրավասու դառնալուն պես խթանիչ դեղաչափերը ստանալը մեծապես կնվազեցնեն վիրուսի տարածումը թիմակիցների և թիմերի միջև և գերազանց պաշտպանություն կապահովեն ծանր հիվանդացության, հոսպիտալացման և մահվան դեպքերի դեմ: Սա նաև կնվազեցնի թիմի գործունեության խափանումը, քանի որ անձանցից, որոնց պատվաստման կարգավիճակը արդի է¹, 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-

¹ Պատվաստման արդի կարգավիճակը վերաբերում է COVID-19-ի դեմ պատվաստանյութի լրացուցիչ դեղաչափը ստանալուն, եթե իրավասու եք, կամ COVID-19-ի դեմ հիմնական պատվաստանյութի շարքը ավարտելուն, եթե դեռևս իրավասու չեք խթանիչ դեղաչափը ստանալ: Տե՛ս [Պատվաստման Իրավասության Ամփոփումը](#):



19-ի շաբաթական թեստավորման վերաբերյալ: Նրանցից չի պահանջվում պահպանել ամբողջովին պատվաստված լինելու ապացույցի պատճենը կամ թեստի արդյունքների պատճենները:

Ստուգեք ախտանիշները և մեկուսացրեք

- ❑ Խնդրեք մասնակիցներին և նրանց ընտանիքներին ինքնուրույն ստուգել իրենց COVID-19-ի ախտանիշները՝ նախքան երիտասարդական սպորտային գործողություններին մասնակցելը:
- ❑ Փակցրեք [ցուցանակներ](#)՝ 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:
 - Քայլեր ձեռնարկեք՝ այլ մասնակիցներից, մարզիչներից և հանդիսատեսներից մեկուսացնելու այն մասնակիցներին, որոնց մոտ ի հայտ են գալիս COVID-19-ի ախտանիշներ երիտասարդական սպորտային գործողությունների ընթացքում:
 - Անմիջապես [ծանուցեք Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Վարչության պաշտոնյաներին](#), անձնակազմին և ընտանիքներին COVID-19-ի ցանկացած հաստատված դեպքի մասին:
 - Ցանկացած երիտասարդական սպորտային թիմից, որտեղ 14-օրյա ժամանակահատվածում տեղի է ունեցել համաճարակաբանորեն կապված չորս կամ ավելի դեպքերի բռնկում, կպահանջվի թիմային բոլոր գործողությունների 7-օրյա կասեցում և Հանրային Առողջության Վարչության հաստատումը՝ նախքան գործողությունները վերսկսելը: Անհատական մարզումները և հմտությունների մշակումը կարող են շարունակվել կասեցման ժամանակահատվածում այնքան ժամանակ, քանի դեռ թիմում բոլորը լիովին հետևում են անհատական մեկուսացման կամ կարանտին պահպանելու գործող հրահանգներին:

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:
- ❑ Սահմանափակեք ցանկացած ժամանակ պետքարանից կամ հանդերձարանից օգտվող մասնակիցների թիվը:



- ❑ 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 պատվաստում² 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: Թեստավորման մասին, այդ թվում՝ թեստերի տեսակների մասին, ընդհանուր ցուցումներն ու խորհուրդները հասանելի են մեր էջում՝ [Թեստավորման հետ Կապված Տեղեկատվություն Հիվանդների Համար](#):

- ❑ Այն անձինք, 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-ով³ և ամբողջովին պատվաստված չեն, պետք է սկսեն թեստավորումը ախտանիշների հայտնվելու առաջին օրվանից կամ առաջին դրական արդյունքով թեստավորման օրվանից (եթե նրանք ախտանիշներ չեն ունեցել) 90 օր հետո:
- ❑ Երբ ձեր երիտասարդական սպորտաձևի թիմերից որևէ մեկում հաստատված վարակման դեպք է հայտնաբերվում, հետևեք [Երիտասարդական Սպորտաձևերի համար Վարակի Վերահսկման Օրագրում](#) 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/ մրցավարների/կամավորների պատվաստման կարգավիճակի վերաբերյալ, ինչպես նաև COVID-19-ի շաբաթական թեստավորման և COVID-19-ով վարակված անձի հետ շփումից հետո

² Հետևյալ փաստաթղթերն ընդունելի են որպես «լիարժեք 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՝ որպես առանձին փաստաթուղթ 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», եթե անցել է 2 շաբաթ կամ ավել 2 դեղաչափից բաղկացած պատվաստանյութի 2-րդ դեղաչափով պատվաստվելուց հետո, օրինակ՝ Pfizer կամ Moderna, կամ անցել է 2 շաբաթ կամ ավել COVID-19-ի մեկ դեղաչափով պատվաստանյութով պատվաստվելուց հետո, օրինակ՝ Johnson & Johnson (J&J)/Janssen, կամ անցել է 2 շաբաթ կամ ավել 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](#):

³ 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-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:

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 կամ զգալի է, հետևյալ պահանջները վերաբերում են բոլոր մասնակից մարզիկներին և անձնակազմի անդամներին/ մարզիչներին/ մրցավարներին/կամավորներին: Այն անձինք, որոնք ներկայացնում են ապացույց, որ **COVID-19-ի դեմ իրենց պատվաստման կարգավիճակը լիովին արդի է (տե՛ս կետ 1-ը էջ 5-ի ծանոթությունում)** և փակ տարածքներում չեն խաղում առանց դիմակի կամ դիմակ չկող թիմակիցների հետ կամ վերջին 90 օրվա ընթացքում ապաքինվել են լաբորատոր ստուգման արդյունքում հաստատված COVID-19-ից/ավարտել 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, **որոնց պատվաստման կարգավիճակն արդի Չէ,** պետք է սկսել **կամ վերսկսել ախտորոշիչ թեստավորումը** 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 մասնակիցներից, **որոնց պատվաստման կարգավիճակն արդի չէ** (տե՛ս կետ 1-ը էջ 5-ի ծանոթությունում), ներառյալ խաղացող երեխաները և անձնակազմը/ մարզիչները/ կամավորները. շաբաթական դպրոցական թեստավորումը բավարարում է այս պահանջը: Եթե թիմը որոշում է, որ բոլոր խաղացողներից ծանր վարժանքների ժամանակ դիմակ կրել պահանջելը իրագործելի չէ, և արդյունքում խաղացողներն ընտրում են մասնակցել առանց իրենց դիմակների, ապա թիմի բոլոր անդամներից պահանջվում է թեստավորվել COVID-19-ի համար առնվազն շաբաթը մեկ անգամ՝ անկախ պատվաստման կարգավիճակից: Խնդրում ենք նկատի ունենալ, որ քանի դեռ Շրջանում վարակի համայնքային փոխանցումը զգալի **կամ բարձր է**, խստորեն հորդորվում է, որ մասնակիցները, **որոնց պատվաստման կարգավիճակն արդի չէ**, և նրանք, ովքեր մշտապես դիմակ չեն կրում փակ տարածքներում մարզվելիս, վարժանքներ կատարելիս, ինչպես նաև մրցակցային խաղերի կամ ելույթների ժամանակ, շաբաթը երկու անգամ թեստավորեն COVID-19-ի 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, **որոնց պատվաստման կարգավիճակն արդի չէ**, ներառյալ խաղին մասնակցող 12 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի պատանիները և անձնակազմը/ մարզիչները/ կամավորները. շաբաթական դպրոցական թեստավորումը բավարարում է այս պահանջը:

Բացօթյա Սպորտաձևով զբաղվող 12 տարեկանից փոքր երեխաներից ախտորոշիչ թեստավորում չի պահանջվում: Միջին կամ բարձր վտանգավորության մարզական թիմերում խաղացող 12 տարեկանից փոքր անձանց, 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 ժամկետում⁴:

❑ Ախտորոշիչ թեստավորում չի պահանջվում միջին կամ բարձր վտանգավորության մարզական թիմերի ցանկացած տարիքի մարզիկներից, մարզիչներից կամ օժանդակող անձնակազմից, եթե թիմը զբաղվում է միայն ֆիզիկական վարժություններով կամ ֆիզիկական հմտությունները զարգացնող գործողություններով, 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:

Բացօթյա սպորտաձևին մասնակցող երիտասարդներից, **որոնց պատվաստման կարգավիճակն արդի է** (տե՛ս կետ 1-ը՝ էջ 5-ի ծանոթությունում), չի պահանջվում անցնել շաբաթական թեստավորում, եթե խաղացողների, մարզիչների և/կամ անձնակազմի անդամների շրջանում վարակման դրական դեպք չկա: Եթե կա վարակման դրական դեպք, ապա բոլոր խաղացողներից, անձնակազմի անդամներից/մարզիչներից/կամավորներից (անկախ պատվաստման կարգավիճակից) պահանջվում է շաբաթը մեկ թեստի բացասական արդյունք ներկայացնել՝ վարակված անձի հետ շփվելուց հետո երկու շաբաթ շարունակ, և մրցումներից 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 աշխատակիցներից, 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:

Օդափոխեր

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

⁴ 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, մարզիկը կամ անձնակազմի անդամը կարող է մասնակցել մրցույթին բացասական թեստով, որը կատարվել է նախորդ երեքշաբթի ցանկացած ժամանակ կամ դրանից հետո:



- ❑ 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:
- ❑ Երբ գործողությունները տեղի են ունենում փակ տարածքներում, մարզադահլիճներում օդափոխության բարելավումը կարևորագույն ռազմավարություն է՝ ուղղված վիրուսների փոխանցման և բարձր վտանգավորության մրցակցային խաղերի արդյունքում առաջացող բռնկումների վտանգը նվազեցնելուն: Օդափոխիչների ռազմավարական օգտագործումը հատակի մակարդակում օդափոխությունը բարելավելու համար կարող է զգալի ազդեցություն ունենալ այդ վտանգի նվազեցման վրա: Հետագա ցուցումների համար այցելեք [Մարզադահլիճներում Օդափոխության Լավագույն Գործողությունները](#):
- ❑ Նվազեցրեք զբաղվածությունը այն տարածքներում, որտեղ հնարավոր չէ բարելավել թարմ օդի հոսքը:
- ❑ Եթե ձեր թիմը կամ երիտասարդական սպորտաձևի լիզան 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 Զտման և Օդի Որակի Ժամանակավոր Ուղեցույցը](#) 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 [ցուցանակներ](#), որպեսզի հաստատություն 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 պարագաների 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՝ խաղակեսի ամբողջ ընթացքում:

Վայրի տեսակը, որտեղ մարզիկները մարզվում են և մրցում են, նույնպես ազդում է վտանգի չափի վրա: Հնարավորության դեպքում ընտրեք բացօթյա վայրեր սպորտաձևերի և մարզումների համար: COVID-19-ի տարածումն ավելի հավանական է վատ օդափոխվող տարածքներում: Փակ տարածքներում անցկացվող սպորտաձևերը և մարզումները, ամենայն հավանականությամբ, վարակի փոխանցման ավելի մեծ վտանգ են ներկայացնում, հատկապես, եթե ներառում են նաև սերտ շփում, մարզասարքերի համատեղ օգտագործում և եթե խաղացողներն իրար հետ ավելի շատ են շփվում, ինչպես օրինակ՝ բասկետբոլը:

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 մնում են նույն կազմով և չեն միախառնվում մյուս թիմերին, մարզիչներին կամ ուսուցիչներին, ավելի ապահով են: Սա նաև ավելի կհեշտացնի անձանց հետ կապ հաստատելը, եթե լինի COVID-19-ով վարակման դեպք:

Ձեր համայնքում մնալն ավելի ապահով կլինի, քան ճամփորդական թիմերին միանալը: COVID-19-ով վարակման ավելի շատ դեպքեր ունեցող 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 Վտանգավորության Աստիճանի

| Ցածր Ռիսկ | Միջին Ռիսկ | Բարձր Ռիսկ |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Աղեղնաձգություն • Բադմինտոն (singles) • Նվագախումբ • Հեծանվավարություն • Բոչե • Բոուլինգ • Քորն Հոլ (Corn hole) • Քրոս Քանթրի (Cross Country) • Քյորլինգ (Curling) • Պար (առանց հպման) • Սկավառակի գոլֆ • Թմբուկային Նվագախումբ (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, գումբա, թայ չի) • Փիքլբոլ (singles) • Թիավարում (singles) • Վազք • Շաֆլբորդ • Հրաձգություն (Skeet shooting) | <ul style="list-style-type: none"> • Բադմինտոն (doubles) • Բեյբոլ • Չիիրլիդինգ (Cheerleading) • Պար (ընդհատվող հիումներով) • Դոջբոլ (Dodgeball) • Դաշտային հոկեյ • Ֆլագ Ֆոտբոլ (Flag Football) • Քիկբոլ • Լաքրոզ (Lacrosse) (աղջիկներ/կանայք) • Փիքլբոլ (doubles) • Դարձազնդակ (Squash) • Սոֆթբոլ • Թենիս (doubles) • Վոլեյբոլ | <ul style="list-style-type: none"> • Բասկետբոլ • Բռնցքամարտ • Ֆուտբոլ • Սառույցի հոկեյ • Չմուշկասահք (գույզեր) • Լաքրոզ (Lacrosse) (տղաներ/տղամարդիկ) • Մարտարվեստ • Խմբային Չմշկասահք (Roller Derby) • Ռեգբի • Թիավարում (2 կամ ավելի մարդկանցով) • Ֆուտբոլ - Soccer • Ջրազնդակ • Ըմբշամարտ |



| | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Դահուկասահք և սնոուբորդինգ• Մնոուշուինգ (Snowshoeing)• Լոդ և ջրասուզակություն• Թենիս (singles)• Թեթև ատլետիկա• Քայլք և քայլարշավ | | |
|---|--|--|