

## 組織化された青少年スポーツの実施手順：付録S

最近の更新：変更箇所は黄色で強調表示されています：

**1/3/22：**

- 14日以内に4件かそれ以上の疫病的に関連するアウトブレイクが起きた場合、いかなる青少年スポーツチームも、全てのチーム活動を最小7日間一時停止することを反映する更新がされました。
- マスク制限が延長されました。実行可能な場合に屋内の全てのスポーツでマスクを着用することが必須となっていることに加え、現在、実行可能な場合は、物理的距離を保つことが不可能な中度から高リスクの屋外のスポーツでもマスクを着用することが必須となりました。
- 体育館の換気の改善に関する新しい公衆衛生局のガイドの推奨事項とリンクが追加されました。
- 屋外のメガイベントでは10,000人から5,000人の参加者に、屋内のメガイベントでは1,000人から500人の参加者に、メガイベントでの人数制限が変更されたことを反映する更新がされました。

**12/8/21:**

[州の幼稚園・小中高等学校向けの学校外活動に関するガイド](#)の最近の更新に合わせて変更されました。特定の変更は次の通りです：

- 参加者が練習、調整、競争、パフォーマンスを実際に行っていない場合、屋内では常にマスクを着用することが必須です。
- 青少年スポーツ参加者は激しい運動をする場合も、屋内でスポーツの練習、調整、競争をする場合に可能な限りマスクを着用する必要があります。
- 青少年スポーツチームが、激しい運動の際に全てのプレーヤーがマスクを着用することが不可能だと判断し、その結果プレーヤーがマスクを着用せずに参加することに決めた場合、ワクチン接種の有無に関わらず全てのチームメンバーが、少なくとも週に1回COVID-19のスクリーニング検査を受けることが必須です。
- 公衆衛生局は、ロサンゼルス郡での地域感染が依然としてかなり多く、リスクが高い間はワクチン未接種の参加者と、常にマスクを着用することなく屋内での練習、調整、競争的プレー、パフォーマンスを行う人が、週に2回COVID-19検査を受けることを強く推奨します。

7月17日及び22日、ロサンゼルス郡衛生担当官は、ビジネスを含むすべての屋内公共施設におけるフェイスマスクの着用を義務付ける内容に改訂した[衛生担当官命令](#)を発令しました。COVID-19の地域における蔓延の増加と、より感染力が高く支配的なCOVID-19ウイルスのデルタ株とオミクロン株の紹介を考慮した場合、ワクチン接種の有無に関わらず、屋内でのマスク着用は地域におけるCOVID-19の蔓延を遅らせるために不可欠です。COVID-19ウイルスのデルタ株とオミクロン株は、過去にロサンゼルス郡（LAC）で流行したウイルス株よりも簡単に伝播します。

公開されたレポートによると、6フィート以上離れた場所にいる人への伝染を含む、感染のリスクを増加する要因は、以下を含みます：

- 呼吸時に放出される呼吸器の飛沫、特に非常に細かい滴とエアロゾル粒子を空気中に蓄積させる、換気や空気調和の悪い閉鎖された場所。
- 感染者が身体運動や声を上げる時（例：エクササイズ、叫ぶ、歌う）に放出される、呼吸器の飛沫の放出が増加される場合。
- これらの状況に長時間曝露される場合。

全てのスポーツアクティビティは、屋内よりも換気が優れているためにウイルスへの曝露のリスクが低くなる屋外で行うことが強く推奨されます。

以下は、参加者、コーチ、レフェリー、そして地域の安全性を高め、青少年チーム内と競争中にチーム同士での COVID-19 感染のリスクを軽減するための、青少年スポーツリーグ（学校のスポーツチームを含む）向けの必須条件と最善方法の概要です。検査の必須条件を除き、以下の要件は LAC に拠点を置くチーム及びスポーツ活動、そして LAC を訪れるチームまたは競技者に適用されます。

十分な COVID-19 診断検査能力と供給のあることを前提として、ロサンゼルス郡を拠点とするチームやリーグに対して、以下に説明するような定期的なスクリーニング検査が求められます。以下のスクリーニング検査の要件は、検査の利用の可能性とアクセスに基づいて変更される場合があります。さらに、これらの要件は、ロサンゼルス郡公衆衛生局（LACDPH）が地域におけるかなり多くの、または高い感染率を報告している間は有効とされ、地域での感染率が中程度に治まる、または低下した際に再度評価が行われます。

本情報に加えて、以下の点に注意してください。

- ❑ 青少年スポーツリーグは、[ロサンゼルス郡衛生担当官命令](#)及び[ロサンゼルス郡 COVID-19 青少年レクリエーションスポーツプログラムに於ける曝露管理計画のガイダンス](#)に準拠する必要があります。
- ❑ コーチ、レフェリーやその他のサポートスタッフを雇用する青少年スポーツリーグも、[Cal/OSHA の COVID-19 予防緊急一時基準 \(ETS\)](#) に準拠する必要があります。
- ❑ 売店を運営する青少年スポーツリーグは、[ロサンゼルス郡公衆衛生局の飲食サービス向けベストプラクティスのガイダンス](#)を確認し、それに準拠する必要があります。

**必ず雇用者向けの一般的なガイダンスを読み、それに従ってください。**

以下の特定のベストプラクティスは、一般的なガイダンスを補足することを目的としています。

## 参加者、コーチ、スタッフ、観客向けのマスク規則に従う

- ❑ 各状況に基づいたマスク着用のルール。マスクを着用することは、COVID-19 の原因となるウイルス、SARS-CoV-2 の拡散を軽減します。5,000 人以下の参加者がいる屋外スペースでは、他者と濃厚接触する全てのコーチ、スタッフ、ボランティア、レフェリー、役員や観客がワクチン接種の有無に関わらずマスクを着用することは推奨されますが必須ではありません。屋外スペースで、全てのコーチ、スタッフ、ボランティア、レフェリー、そして役員が、物理的距離を保つことが不可能な状況でチームと接する場合、ワクチン接種の有無に関わらず常にマスクを着用することが必須です。全ての屋内スペースでは、コーチ、

スタッフ、ボランティア、レフェリー、**役員**、観客がワクチン接種の有無に関わらずマスクを常に着用することが必須です。

- **参加者**：ワクチン接種状況に関係なく、すべての参加者が**マスクを持参して着用することが必須です**。実際に練習、調整、競争、パフォーマンスを行っていない参加者は、屋内では常時マスクを着用する必要があります。サイドライン、チームミーティング、ロッカールームやウェイトルームの中でも、マスクを着用しなければなりません。屋内のスポーツ向けに練習、調整、競争する場合、参加者は可能な限りマスクを着用する必要があります。屋外で物理的距離を保つことが不可能な状況下で、中度から高リスクのスポーツを実際に練習、調整、競争する場合、可能な限りマスクを着用する必要があります。プレー中にマスクが濡れたり汚れた時のために、練習や試合には1枚以上のマスクを持参することを参加者に促しましょう。汗で濡れたマスクは直ちに交換しましょう。

米国小児科学会によると、「エクササイズ中のフェイスマスクの着用は、ほとんどの人が許容できています。」とのことですが、以下の状況ではマスクを取り外す事が出来ます。

- **飲食中**：参加者は飲食中は一時的にフェイスマスクを取り外すことができます。参加者が飲食中は、感染者が出た場合に感染のリスクを軽減するため、他の人から6フィートの距離を保つように促してください。
  - **ウォータースポーツ**：水泳、水球、ダイビングなど、屋内でのウォータースポーツに参加している人は、水中にいる際と水中にダイブする前に、フェイスマスクを取り外すことができます。水中にいない場合は、フェイスマスクを着用する必要があります。
  - **体操競技**：器具を使用して練習・パフォーマンスする体操選手は、マスクが器具に引っかかって窒息の危険となったり、視界を妨げるという理論上の危険性があるため、マスクを取り外すことができます。床運動中と、体操選手が器具を使用して練習・パフォーマンスしていない間、マスク着用は必須です。
  - **チアリーダー競技**：回転、スタント、跳躍などが関わるパフォーマンスや練習を行うチアリーダーは、マスクが器具に引っかかって窒息の危険となったり、視界を妨げるという理論上の危険性があるため、マスクを取り外すことができます。
  - **レスリング**：レスリングで接触中は、マスクが窒息の危険となる場合があるため、成人のコーチや監督が安全目的で注意して監視している場合を除き、マスク着用は推奨されません。
- **観客**：ワクチン接種状況に関係なく、屋内にいるときはすべての顧客が**マスクを持参して着用する**ようにしてください。マスクを持参せずに到着した来訪者が利用できるマスクを用意しましょう。**屋外にいるときは、混雑した場所や、スポーツイベントの観客が物理的距離を保つことが不可能な場所でマスクを着用することが推奨されています**。5,000人以上の参加者がいる屋外のスポーツイベントでは、飲食中を除き、全ての観客と役員が全ての状況下でマスクを着用する必要があります。
- **コーチ**：ワクチン接種状況に関係なく、屋内にいるときはすべてのコーチが**マスクを持参して着用する**ようにしてください。**屋外にいるときは、ワクチン接種状況に関係なく、物理的距離を保つことが不可**

可能な場合、中度から高リスクのスポーツチームと接する全てのコーチがマスクを持参して着用する必要があります。コーチは、屋内で激しい身体活動をしている場合でもマスクを着用する必要があります。

- **レフェリーとその他の競技役員**：レフェリーと役員は、屋内でワクチン接種の有無に関わらず、マスクを持参して常時着用する必要があります。屋外にいる時は、ワクチン接種状況に関係なく、物理的距離を保つことが不可能な場合、中度から高リスクのスポーツチームと接する全てのレフェリーと役員がマスクを持参して着用する必要があります。
- **従業員**：青少年スポーツリーグでコーチやその他のサポートスタッフを雇用している場合、雇用主は要求に応じて、屋内で作業する、または車を共有する COVID-19 のワクチン接種を完了していない従業員に、任意で使用できるように適切なサイズの高性能マスクやぴったりフィットして装着できるよう基本的なマスクの使用法を提供しなければなりません。破損、変形、汚染したり、呼吸が困難になったりした場合は、マスクを交換してください。企業や組織向けの無料または低コストの個人用保護具（PPE）の詳細については、<http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf> を参照してください。
- ワクチン接種を完了していない可能性のある他の人々と濃厚接触する環境で勤務する従業員には、「二重マスク」（医療用マスクの上に布製マスクを着用）、または高性能マスクのようなより高いレベルの保護用品を提供してください。これは、従業員が COVID-19 に対するワクチン接種を完了していない、またはワクチン接種を完了していても、より高いリスクとなる基礎疾患を持っており、屋内、屋外の混雑した所、または同乗者のいる車内で働いている場合に特に重要です。

## ワクチン接種を受ける

5歳以上のすべての学生アスリート、コーチ、チームスタッフは、ワクチン接種を完了することが強く推奨されます。5歳以上のすべての人は、COVID-19の原因となるウイルスに対するワクチン接種を受けることができます。ワクチン接種は、COVID-19感染症への負担を軽減し、地域のすべての人々を保護するための主要戦略です。青少年スポーツリーグ内のすべてのアスリートとスタッフがワクチン接種を完了し、対象になったらすぐにブースター接種を受けることで、チームメイト間およびチーム間でのウイルス感染のリスクが大幅に減少し、重篤な病気、入院や死亡に至ることを防ぐための優れた保護が提供されます。また、現時点で受けられるワクチンの接種を全て完了して<sup>1</sup>いる人は、症状が無く、検査で陰性である限り、COVID-19感染者と濃厚接触しても、検疫を行う必要がないため、チーム活動を中断する状況も減少します。

- 青少年スポーツリーグ、チームの運営者、またはコーチは、すべてのアスリートとスタッフ/コーチ/ボランティアのワクチン接種状況と毎週の COVID-19 検査コンプライアンスの記録を保管する必要があります。ワクチン接種完了を示す証明書のコピーや検査結果のコピーを保管する必要はありません。

## 症状のスクリーニングを行い、隔離する

- 青少年のスポーツ活動に参加する前に、参加者と家族に COVID-19 の症状について自己スクリーニングするように要請します。

<sup>1</sup>「現時点で受けられるワクチンの接種を全て完了している」とは、COVID-19 ブースター接種の対象になった際にブースター接種を受けた、またはまだブースター接種の対象ではないが COVID-19 ワクチンのプライマリーシリーズを完了していることを意味します。  
[ワクチン接種対象の概要](#)をご覧ください。

- ❑ [標識](#)を掲示して、すべての人に、COVID-19 の症状がある場合、もしくは隔離または検疫命令を受けている場合は施設内に立ち入らないように促してください。
- ❑ 青少年スポーツプログラムは、COVID-19 の症状のある参加者、コーチ、または観客を除外または隔離する必要があります。
  - 青少年スポーツ活動中に COVID-19 症状を示し始めた参加者を、他の参加者、コーチ、観客から隔離するための措置を講じます。
  - COVID-19 の症例が確認された場合、[LACDPH の職員](#)、スタッフ、および家族に直ちに通知してください。
  - 14 日間に 4 件かそれ以上の疫病的に関連したアウトブレイクが起きた場合、いかなる青少年スポーツチームも、活動を再開する前に、全てのチーム活動を 7 日間一時停止し、公衆衛生局から承認を受ける必要があります。チームの全ての人々が、適応する個人的な隔離、または検疫命令に完全に従う場合、個人的な調節とスキル構築活動は、一時停止期間中に続行することも可能です。

### 特に屋内での混雑を減らす

- ❑ 可能な限り COVID-19 感染のリスクがはるかに低い屋外で青少年スポーツ活動を行ってください。
- ❑ 青少年スポーツ活動を屋内で行う必要がある場合は、屋内エリアの参加者、コーチ、観客の数を減らすための措置を講じてください。
- ❑ 物理的距離の実行は感染管理のベストプラクティスであり、COVID-19 の蔓延を軽減する追加の安全対策です。練習中は、参加者やコーチングスタッフ間の持続的な直接接触を伴わない活動を奨励し、屋内環境でのそのような活動を制限します。代わりに、スキル構築活動に焦点を当てることを検討してください。
- ❑ 常にトイレやロッカールームを使用する参加者の人数を制限してください。
- ❑ チームの食事会やその他の社交活動など、運動以外のチームの行事は、間隔を取ることでできる屋外で開催できる場合にのみ行ってください。

### 定期的な COVID-19 のスクリーニング検査

COVID-19 の原因となるウイルスは、ワクチン未接種者に感染する可能性が高いものの、ワクチン接種を完了している<sup>2</sup>青少年スポーツリーグのどのメンバーにも感染する可能性があります。感染者の誰もが、ウイルスを他の人に感染させる可能性があります。感染者を正確に特定し、迅速に隔離するための 1 つの戦略として、PCR などの核酸増幅検査 (NAAT) または抗原 (Ag) 検査を使用した COVID-19 の定期的な定期スクリーニング検査が挙げられます。利用可能な検査の種類を含む検査に関する一般的なガイダンスと推奨事項は、[患者向け検査情報](#) ページから入手できます。

<sup>2</sup> 以下は「ワクチン接種を完了している」証明として許可されるものです：1) 参加者の写真付きの ID と 2) ワクチン接種カード (ワクチン接種を受けた人の名前、接種された COVID-19 ワクチンの種類、最後に接種を受けた日付が含まれる)、または参加者のワクチン接種カードの写真、または携帯電話や電子デバイスに保存されている参加者のワクチン接種カードの写真、または医療従事者によるワクチン接種を完了しているとの書類 (これにはワクチン接種を受けた人の名前と、参加者が COVID-19 に対するワクチン接種を完了していることを証明する事項が含まれる)。この手順の目的として、次の場合に COVID-19 に対する「ワクチン接種を完了している」と見なされます：Pfizer や Moderna などの 2 回接種の COVID-19 ワクチンシリーズの 2 回目の接種を受けてから 2 週間以降、または Johnson & Johnson (J&J) / Janssen などの 1 回接種の COVID-19 ワクチンを受けてから 2 週間以降、または、世界保健機関から緊急使用を承認されているリストに載っている COVID-19 ワクチンシリーズ (例：AstraZeneca/Oxford) を完了してから 2 週間以降。世界保健機関によって承認されている COVID-19 ワクチンの詳細は、世界保健機関の[ウェブサイト](#)をご覧ください。

- 過去 90 日以内に検査機関で確定した COVID-19 感染<sup>3</sup>から回復/隔離を完了した証明書を提示する人は、無症状の場合、定期的な COVID-19 スクリーニング検査に含めないでください。過去に COVID-19<sup>4</sup>に感染したことがあるワクチン接種未完了者に対するスクリーニングは、症状が初めて現れた日、または（無症状の場合）初めて陽性と判定された検査の検体採取日の 90 日後から開始する必要があります。
- いずれかの青少年スポーツチームで確定症例が特定された場合は常に、[青少年スポーツ向け曝露管理計画](#)に記載されている指示事項に従い、ワクチン接種を受けていないすべての濃厚接触者を、症状のあるワクチン接種を受けている濃厚接触者とともに[検疫](#)させるようにします。
- 青少年スポーツリーグ、チーム運営者、またはコーチは、すべてのアスリートとスタッフ/コーチ/レフェリー/ボランティアのワクチン接種状況、毎週の COVID-19 検査コンプライアンス、及び COVID-19 症例に晒された後に行われた検査の記録を保持する必要があります。ワクチン接種完了を示す証明書や検査結果のコピーを保管する必要はありません。

ロサンゼルス郡でかなり多くの、またはリスクの高い地域感染が発生している現在、以下の検査の要件は、参加しているすべてのアスリートとスタッフ/コーチ/レフェリー/ボランティアに適用されます。COVID-19 に対する現時点で受けられるワクチンの接種が全て完了している場合、屋内においてマスクなしでのプレーをしておらず、また、マスクを着用していないチームメイトともプレーしていない、または過去 90 日以内に検査機関で確定した COVID-19 感染から回復/隔離を完了した証明書を提示する人は、無症状の場合、定期的な COVID-19 スクリーニング検査に含めないでください。過去に COVID-19 に感染したことがある現時点で受けられるワクチンの接種が全て完了していない人や以前に COVID-19 に感染していた人に対するスクリーニングは、症状が初めて現れた日、または（無症状の場合）初めて陽性と判定された検査の検体採取日の 90 日後からスクリーニング検査を開始、または再開する必要があります。どのスポーツがどのリスクカテゴリーに属するかについては、以下の表を参照してください。

1. **全年齢層の子供及びスタッフ/コーチ/ボランティア向けの屋内での中または高リスクのスポーツ。**  
競技をする子供やスタッフ/コーチ/ボランティアを含む、現時点で受けられるワクチンの接種が全て完了していない参加者全員は、毎週陰性の検査結果が求められます。チームが激しい運動をする場合にマスク着用を必須とすることが不可能だと判断し、その結果プレーヤーがマスクを着用せずに参加することに決めた場合、ワクチン接種の有無に関わらず全てのチームメンバーが、少なくとも週に 1 回 COVID-19 のスクリーニング検査を受けることが必須です。郡の地域感染が依然としてかなり多い、またはリスクが高い間は、現時点で受けられるワクチンの接種が全て完了していない人、または屋内での練習、調整、競技、パフォーマンスを行う際に常時マスクを着用しない人は、週に 2 回検査を受けることが強く推奨されることにご注意ください。
2. **12 歳以上の青少年及びスタッフ/コーチ/ボランティア向けの屋外での中または高リスクのスポーツ。**  
競技をする 12 歳以上の子供やスタッフ/コーチ/ボランティアを含む、現時点で受けられるワ

<sup>3</sup> 以下は過去の COVID-19 感染症（過去の陽性検査結果）と過去 90 日に隔離を完了したことの証明として許可されるものです：写真付き ID と過去 90 日以内（過去 10 日以内であってはならない）に受けた COVID-19 抗原検査、または PCR 検査の陽性検査結果の書類か、携帯電話や電子デバイスに保存されたデジタルコピー。参加するには、参加者は事前に[隔離必須条件](#)を完了する必要があります。

<sup>4</sup> 過去の COVID-19 感染（以前のウイルス検査で陽性結果）及び過去 90 日以内の隔離の完了の証明として認められるものは以下の通りです。写真付き身分証明書、及び、前日 10 日間を除く、過去 90 日以内に実施された COVID-19 抗原検査または PCR 検査で陽性結果を示す書類のコピー、もしくは携帯電話または電子機器に保存したデジタルコピー。参加前に、[隔離要件](#)を完了している必要があります。

ワクチンの接種が全て完了していない参加者全員は、毎週陰性の検査結果が求められます。学校に於ける毎週の検査はこの要件を満たします。

- ❑ 屋外でのスポーツを行う 12 歳以下の青少年は、スクリーニング検査の必要はありません。バス/バンで定期的に一緒に移動する 12 歳以下の中から高リスクのスポーツチームに参加する選手は、毎週陰性の検査結果を得ることが推奨されます。学校で行われる毎週の検査はこの義務の対象となります。
- ❑ 複数の郡から複数日行われる中から高リスクの屋外でのスポーツ競技に参加する選手が 12 歳未満の場合、競技会の最初のゲームの 3 日間の窓口期間<sup>5</sup>内に陰性検査を受けることが推奨されます。
- ❑ チームが参加者間に常時 6 フィートの物理的距離を確保できる調節的、またはスキル構築活動のみを行う場合、中から高リスクのスポーツチームのいかなる年齢の選手、コーチ、サポートスタッフに対するスクリーニング検査が必須ではありません。この免除は、練習時間中に濃厚接触が起こる活動を行わず、協議の試合が行われない期間のみに適用されます。特定の日に完全な練習や競技の試合が行われる場合、その練習が調節的、またはスキル構築活動のみを含む場合も、検査の必須条件の対象となります。  
屋外スポーツに参加する現時点で受けられるワクチンの接種が全て完了している青少年は、競技者、コーチ、及び/またはスタッフの中に陽性者がいない限り、毎週検査を行う必要はありません。陽性症例が出た場合、すべての競技者、スタッフ/コーチ/ボランティア（ワクチン接種状況に関係なく）は、感染者に晒されてから 2 週間は、毎週の検査で陰性、かつ競技の前に検査で陰性である必要があります。
- ❑ 選手、コーチ、その他のスタッフと直接接触する役割や機能を持たないチームスタッフ/ボランティア（例：チームやリーグの運営の援助をしているが青少年やその他のチームメンバーと直接作業をしない人）は、検査の必須条件から免除されます。
- ❑ 選手、コーチ、その他のスタッフと直接接触することが非常に制限されている一時的なボランティア（例：シーズン中に 1 度か 2 度しかその役割を果たさないボランティアレフリーや審判）に対する毎週のスクリーニング検査は必須ではありませんが、COVID-19 に対するワクチン接種を完了していることの証明、またはボランティア活動の 3 日前以内に行われた検査の陰性証明を提供する必要があります。

## 換気する

- ❑ 青少年スポーツ活動を屋内で行う場合は、建物の暖房、換気、及び空調 (HVAC) システムが正常に機能していることを確認してください。
- ❑ ポータブル高効率空気清浄機の設置、建物の空気フィルターを可能な限り最高効率のものへアップグレード、外気量を増やしすべての作業エリアの換気を増やすためにその他の変更を加えることを検討してください。
- ❑ 天候や労働条件が許す場合、窓やドアを開けて外気を増やします。扇風機を使用して、開放した窓の効果を高めることを検討してください。窓に扇風機を設置して、空気を内側ではなく外側に出します。
- ❑ 屋内での活動を行う場合、体育館の換気を改善することは、ウイルス感染のリスクを軽減し、高リスクの競争的プレーの結果としてのアウトブレイクのリスクを軽減するために非常に重要な戦略です。床レ

<sup>5</sup> 3 日間の窓口期間は、チーム対抗競技会の 3 日前です。72 時間ではなく 3 日の時間枠により、アスリートやスタッフへの柔軟性が高まります。3 日間の窓口期間を使用することにより、検査の有効性は、競技の時間や検査が実施された時間に依存しません。たとえば、競技が金曜日の午後 1 時に行われる場合、アスリートまたはスタッフは、その前の火曜日以降の任意の時点で実施された検査の陰性結果を示すことで競技に参加することができます。

ベルで空気循環を改善するように戦略的に扇風機を使用することは、このリスクを軽減するために重大な影響を与えるでしょう。さらなるガイドは、[体育館の換気の最善方法](#)をご覧ください。

- ❑ 屋外の換気を増やすことができない場所では、収容人数を減らしてください
- ❑ チームまたは青少年スポーツリーグがバスやバンなどの搬送車両を利用する際、安全な場合は窓を開けて外気の流入を増やすことが推奨されます。
- ❑ 州の[屋内環境に於ける換気、空気濾過、及び空気質に関する暫定的なガイダンス](#)及び CDC の[学校および児童ケアプログラムにおける換気](#)をご覧ください。

### 手洗いを支持する

- ❑ 手洗いステーションまたは手指消毒剤を入口と屋外の共同トイレに設置し、使用を促す標識を掲示します。
- ❑ 頻繁な手洗いを奨励します。

### コミュニケーションを図る

- ❑ 施設を訪れる来訪者に、すべての人に対する屋内でのフェイスマスク着用の義務付けを含む、その場での方針を通知する[標識](#)を掲示してください。
- ❑ オンラインによる発信を使用して、COVID-19に関する安全方針を一般市民に伝えることができます。

### 遠征試合と複数チームの参加するトーナメントに関して追加の予防措置を講じる

- ❑ 同一世帯以外の青少年スポーツチームのメンバーと一緒に車で移動する場合、移動中はマスクを着用し、窓を開けたままにしてください。これには、自家用車で相乗りする場合も含まれます。
- ❑ イベントのためにロサンゼルス郡外を旅行する場合は、[旅行勧告とガイダンス](#)を遵守してください
- ❑ 宿泊を伴う旅行をする場合、同一世帯以外のチームメンバーは異なる部屋に宿泊し、他のメンバーのホテルの部屋を訪ねる場合は常にマスクを着用することが推奨されます。
- ❑ 他のチームとの交流は避けることを強く推奨します。

### パンデミック中のスポーツに関連するリスクを理解する

ゴルフやシングルのテニスなどの、競争相手から 6-8 フィートの距離を保つことのできるスポーツや身体活動は、バスケットボールやレスリングなどの、頻繁な濃厚接触を必要とするスポーツよりも低リスクです。クロスカントリーなどの、選手が器具を共有しないスポーツは、フットボールなどの、選手が器具を共有するスポーツよりも低リスクです。他の選手との曝露が制限されている選手は、より安全となります。例えば短距離競争などは、他の選手と長時間（試合時間の半分など）濃厚接触をするスポーツよりも低リスクです。

選手が訓練、練習、競技を行う特定の場所もリスクに影響を及ぼします。可能な限り、スポーツやクラスを屋外の施設で行うようにしましょう。COVID-19 は換気の悪い閉鎖された屋内で拡散する可能性が増加します。



バスケットボールなど、特にスポーツや身体活動が、濃厚接触、器具の共有、他の選手への曝露を含む場合、屋内でのスポーツは感染リスクが高まるでしょう。

より多くの人と接触すればするほど、COVID-19 への曝露の機会が増加します。他のチーム、コーチや指導者達と混ざり合うよりも少人数のチーム、練習グループ、またはクラスで共に活動する方が安全です。こうすることで COVID-19 の感染発生があった場合でも各個人に連絡しやすくなります。

移動の多いチームより、地域内で行われるものに参加する方が安全です。COVID-19 の症例がより多い場所に行くことは、感染と拡散のリスクを高める可能性があります。移動の多いチームは、他の選手と接触することも多いため、選手がより多くの人に曝露されることとなります。

表 1. リスクレベルで層別されたスポーツの例

低リスク	中リスク	高リスク
<ul style="list-style-type: none"> <li>• アーチェリー</li> <li>• バドミントン（シングル）</li> <li>• バンド</li> <li>• サイクリング</li> <li>• ボッチ</li> <li>• ボウリング</li> <li>• コーンホール</li> <li>• クロスカントリー</li> <li>• カーリング</li> <li>• ダンス（接触なし）</li> <li>• ディスクゴルフ</li> <li>• ドラムライン</li> <li>• 一度に1名のみが参加する乗馬イベント（ロデオを含む）</li> <li>• ゴルフ</li> <li>• 体操</li> <li>• アイススケートとローラースケート（接触なし）</li> <li>• ローンボウリング</li> <li>• 武道（接触なし）</li> <li>• 体カトレーニング（例：ヨガ、ズンバ、太極拳）</li> <li>• ピックルボール（シングル）</li> <li>• ボート/クルー（1名）</li> <li>• ランニング</li> <li>• シャッフルボード</li> <li>• スキート射撃</li> <li>• スキーとスノーボード</li> <li>• スノーシューイング</li> <li>• 水泳とダイビング</li> <li>• テニス（シングル）</li> <li>• 陸上競技</li> <li>• ウォーキングとハイキング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• バドミントン（ダブルス）</li> <li>• 野球</li> <li>• チアリーディング</li> <li>• ダンス（断続的な接触）</li> <li>• ドッジボール</li> <li>• フィールドホッケー</li> <li>• フラッグフットボール</li> <li>• キックボール</li> <li>• ラクロス（女子）</li> <li>• ピックルボール（ダブルス）</li> <li>• スクワッシュ</li> <li>• ソフトボール</li> <li>• テニス（ダブルス）</li> <li>• バレーボール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• バasketボール</li> <li>• ボクシング</li> <li>• フットボール</li> <li>• アイスホッケー</li> <li>• アイススケート（ペア）</li> <li>• ラクロス（男子）</li> <li>• 武道</li> <li>• ローラーダービー</li> <li>• ラグビー</li> <li>• ボート/クルー（2名以上）</li> <li>• サッカー</li> <li>• 水球</li> <li>• レスリング</li> </ul>