

Протокол для организованного юношеского спорта: приложение S

Последние обновления: любые изменения выделены жёлтым цветом

1/3/22:

- Добавлена информация о минимальной 7-дневной приостановке всех занятий для любой юношеской спортивной команды, в которой наблюдалась вспышка из четырех или более эпидемиологически связанных случаев заражения в течение 14-дневного периода.
- Расширены ограничения по ношению масок. Помимо обязательного ношения масок при занятиях всеми видами спорта в помещениях, когда это возможно, теперь также обязательно ношение масок при занятиях видами спорта умеренного и высокого риска на открытом воздухе, где соблюдение дистанции неосуществимо, по мере возможности.
- Добавлены рекомендация и ссылка касательно нового руководства DPH для улучшения вентиляции в спортивных залах.
- Добавлена информация о том, что порог для масштабных мероприятий был снижен с 10000 до 5000 присутствующих для масштабных мероприятий на открытом воздухе и с 1000 до 500 присутствующих для масштабных мероприятий в помещениях.

12/8/21:

Внесены изменения в ответ на недавние обновления в [Руководстве Штата для школ K-12 относительно внеклассных занятий](#):

- Маски обязательно носить в помещениях все время, когда участники не заняты в активных тренировках, подготовках, соревнованиях или выступлениях.
- Участники юношеских спортивных мероприятий обязаны носить маски для лица во время активных тренировок, подготовок или соревнований внутри помещения, даже при тяжелых физических нагрузках, по мере возможности.
- Если спортивная юношеская команда определит, что требовать от всех игроков оставаться в масках во время усиленных физических нагрузок неприменимо, в результате чего игроки добровольно участвуют без своих масок, все члены команды, независимо от их статуса вакцинации, обязаны сдавать проверочные анализы на COVID-19 не реже одного раза в неделю.
- Пока уровень заражений в Округе Лос-Анджелес остается значительным или высоким, Общественное здравоохранение настоятельно рекомендует, чтобы все невакцинированные участники, а также те, кто непостоянно носит маски внутри помещения во время тренировок, подготовок, соревнований или выступлений, сдавали анализы на COVID-19 два раза в неделю.

17 и 22 июля Главным санитарным врачом округа Лос-Анджелес был издан пересмотренный [Указ главного санитарного врача](#), требующий ношения масок во всех помещениях общественных мест. В связи с ростом скорости передачи вируса COVID-19 и стремительным распространением его более легко передаваемого Дельта-варианта, а также появлением Омикрон-варианта, ношение масок в помещениях, независимо от статуса вакцинации, является необходимым для того, чтобы замедлить распространение COVID-19 среди населения. Дельта- и Омикрон-варианты вируса COVID-19 распространяются легче, чем предыдущие штаммы вируса, выявленные в округе Лос-Анджелес (LAC).

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, 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. За исключением требования о сдаче анализа, требования, 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.

Регулярное проверочное тестирование команд или секций, базирующихся в округе Лос-Анджелес, является обязательным, как описано ниже, при условии достаточного количества ресурсов и материалов для проведения диагностического тестирования на COVID-19. Требования к проверочному тестированию, описанные ниже, могут быть изменены в зависимости от обеспечения и доступа к тестированию. Кроме того, эти требования остаются в силе на протяжении того времени, пока Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес (LACDPH) сообщает о большом или значительном количестве случаев заражения, и будут пересмотрены, когда количество случаев заражения закрепится на среднем или низком уровне.

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 управления рисками заражения 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 правила ношения масок для участников, тренеров, персонала и зрителей

- Правила ношения масок в зависимости от условий.** Ношение масок уменьшает распространение SARS-CoV-2 – вируса, который вызывает COVID-19. На открытом воздухе, с количеством присутствующих менее 5000 человек, всем зрителям, находящимся в близком контакте с окружающими, независимо от их статуса вакцинации, рекомендуется носить маску, но это не является обязательным. На открытом воздухе все тренеры, персонал, волонтеры, судьи и официальные лица, при работе с командами в условиях, где соблюдение дистанции невозможно, и независимо от их статуса вакцинации, должны постоянно носить маску. Во всех помещениях ношение маски является обязательным для тренеров, персонала, волонтеров, судей, официальных лиц и зрителей, независимо от статуса вакцинации.

☐ **Участники:** требуйте от всех участников, независимо от их статуса вакцинации, **приносить и носить маски.** Маски обязательно носить в помещениях все время, когда участники не заняты в активных тренировках, подготовках, соревнованиях или выступлениях. Маски также обязательны при нахождении за пределами спортивной площадки, во время командных собраний, а также в раздевалках и тренажерных залах. Во время активных тренировок, подготовок или соревнований в помещении участники обязаны носить маски, когда это возможно. Во время активных тренировок, подготовок или соревнований по видам спорта умеренного и высокого риска на открытом воздухе, где соблюдение дистанции неосуществимо, участники по возможности обязаны носить маски. Рекомендуйте участникам приносить несколько масок на тренировку или игры на случай, если их маска намокнет 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 можно снимать при следующих обстоятельствах.

- *Употребление пищи и напитков.* Участники могут временно снимать маски для употребления пищи или напитков. Призывайте участников соблюдать дистанцию 6 футов (2 метра) от окружающих во время непосредственного употребления пищи или напитков, чтобы уменьшить риск заражения, если кто-то окажется зараженным.
- *Водные виды спорта.* Участники, занимающиеся водными видами спорта, такими как плавание, водное поло или дайвинг, могут снимать маски во время пребывания в воде и до погружения в воду. Участники должны 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. Ношение масок является обязательным при выполнении комбинаций в вольных упражнениях, а также в то время, когда гимнасты 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:** в помещениях требуйте от всех зрителей, независимо от их статуса вакцинации, **приносить и носить маски.** Обеспечьте масками тех, кто прибывает без них. **При нахождении на спортивных мероприятиях на открытом воздухе зрителям рекомендуется носить маски в многолюдных местах, где соблюдение дистанции не является практичным или возможным. На спортивных мероприятиях на открытом воздухе, которые посещают более 5000 человек, все зрители и сотрудники обязаны носить маски, за исключением ограниченного времени, когда они непосредственно едят или пьют.**

☐ **Тренеры:** в помещениях требуйте от всех тренеров, независимо от их статуса вакцинации, **приносить и носить маски.** **На открытом воздухе требуйте от всех тренеров, независимо от их статуса вакцинации, которые работают с командами по видам спорта умеренного и высокого риска, где соблюдение дистанции не является возможным, приносить и носить маски.** Тренеры должны носить маски даже во время занятия интенсивной физической нагрузкой.

☐ **Судьи и другие официальные представители соревнований:** при нахождении в помещении требуйте от всех судей и официальных лиц, независимо от их статуса вакцинации, приносить с собой

и носить маски постоянно. На открытом воздухе требуйте от всех тренеров и официальных лиц, независимо от их статуса вакцинации, которые работают с командами по видам спорта умеренного и высокого риска, где соблюдение дистанции не является возможным, принести и всегда носить маски.

- ❑ **Сотрудники:** если юношеская спортивная секция нанимает тренеров или другой вспомогательный персонал, обратите внимание, что работодатели обязаны, по запросу, предоставить сотрудникам, не полностью вакцинированным от COVID-19 и работающим в помещениях и в транспортных средствах общего пользования, респиратор нужного размера для добровольного использования, а также основные инструкции по обеспечению его герметичности. Респираторы необходимо заменять, если они повредились, деформировались, загрязнились или через них тяжело дышать. Для получения дополнительной информации о бесплатных и недорогих средствах индивидуальной защиты (СИЗ) для предприятий и организаций см. <http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf>.
- ❑ Сотрудники, работающие в условиях близкого контакта с другими людьми, которые могут не быть полностью вакцинированы, должны использовать более высокий уровень защиты, например, носить «двойную маску» (тканевая маска ПОВЕРХ медицинской) или респиратор. Это особенно важно, если сотрудник не полностью вакцинирован или полностью вакцинирован, но имеет медицинские заболевания или состояния, которые подвергают его более высокому риску, и он работает в помещении, в многолюдном месте на открытом воздухе или в транспортном средстве совместного пользования.

Вакцинируйте

- ❑ Всем спортсменам в возрасте 5 лет и старше, тренерам и персоналу команды настоятельно рекомендуется пройти полную вакцинацию. Вакцинация от вируса, который вызывает COVID-19, доступна для всех людей 5 лет и старше. Вакцинация является основной стратегией для облегчения ситуации с COVID-19 и защиты населения. Если все спортсмены и персонал в вашей юношеской спортивной секции будут полностью вакцинированы и привьются стимулирующими дозами 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. Это также уменьшит вероятность перерывов в занятиях команды, так как лица, чей статус вакцинации является актуальным¹, не обязаны соблюдать карантин, если они являются близкими контактами зараженного COVID-19 при условии, что у них нет симптомов, и они имеют отрицательный результат анализа.
- ❑ Юношеские спортивные секции, организаторы команд или тренеры должны вести журнал статуса вакцинации всех спортсменов и персонала/тренеров/волонтеров и еженедельного тестирования на COVID-19. Им не нужно сохранять копии предъявленных доказательств полной вакцинации или копии результатов анализов.

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 или карантине.
- ❑ Юношеские спортивные программы должны отстранить или изолировать любого участника, тренера или зрителя, у которого наблюдаются симптомы COVID-19.
 - Примите меры, чтобы изолировать участников, у которых начинаются симптомы COVID-19 во время юношеских спортивных занятий, от других участников, тренеров и зрителей.

¹ Актуальный статус вакцинации – это получение стимулирующей дозы вакцины от COVID-19 при наличии права на ее получение или основной серии вакцины от COVID-19, если у человека еще нет права на получение стимулирующей дозы. См. [общую информацию о праве на получение вакцины](#).



- [Уведомьте представителей LACDPH](#), персонал и семьи о любом подтвержденном случае заражения COVID-19 немедленно.
- 7-дневная приостановка всех занятий команды и получение разрешения от DPH перед возобновлением занятий будет обязательными для любой юношеской спортивной команды, в которой была зафиксирована вспышка из четырех или более эпидемиологически связанных случаев заражения в течение 14-дневного периода. Индивидуальная физическая подготовка и развитие навыков могут продолжаться во время этого периода приостановки при условии, что каждый человек в команде полностью соблюдает любые применимые индивидуальные указы по самоизоляции или карантину.

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, 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 дополнительного уровня 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.
- Не спортивные командные мероприятия, например, командные обеды или другие общественные мероприятия, должны проводиться только на открытом воздухе с соблюдением дистанции.

Регулярное проверочное тестирование на COVID-19

Вирусом, который вызывает COVID-19, может заразиться любой член юношеской спортивной секции, даже полностью вакцинированный², 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 стандартного периодического тестирования на COVID-19 с использованием анализа методом амплификации нуклеиновых кислот (NAAT), такого как ПЦР-анализ или анализ на антигены. 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 лабораторно подтвержденного заболевания COVID-19 в течение последних 90 дней, не должны проходить периодическое проверочное тестирование на COVID-19, если у них нет симптомов. Проверка не полностью вакцинированных людей, которые ранее были заражены COVID-19³, должна начинаться через 90

² В качестве доказательства «полной вакцинации» допускается следующее: 1) Удостоверение личности с фотографией участника и 2) карта вакцинации участника (на которой указано имя вакцинированного лица, вид введенной вакцины от COVID-19, а также дата введения последней дозы) ИЛИ фотография карты вакцинации участника в качестве отдельного документа ИЛИ фотография карты вакцинации участника, сохраненная на электронном носителе ИЛИ документ о полной вакцинации, выданный медицинским работником (в котором указано имя вакцинированного лица и подтверждение того, что участник полностью вакцинирован от COVID-19). В рамках данного Протокола люди считаются «полностью вакцинированными» от COVID-19: через 2 недели и более после получения ими второй дозы в случае с 2-дозовыми вакцинами против COVID-19, такими как Pfizer или Moderna, или через 2 недели и более после получения однодозовой вакцины против COVID-19, такой как Johnson & Johnson (J&J)/Janssen, или через 2 недели или более после завершения вакцинации против COVID-19 вакцинами, разрешенными для экстренного использования Всемирной организацией здравоохранения (например, AstraZeneca/Oxford). Посетите [веб-сайт ВОЗ](#) для получения дополнительной информации о вакцинах против COVID-19, одобренных ВОЗ.

³ В качестве доказательства предыдущего заражения COVID-19 (предыдущего положительного результата вирусного анализа) и прохождения самоизоляции в течение последних 90 дней допускаются: удостоверение личности с фотографией и бумажная копия или цифровая копия, сохраненная на телефоне или электронном устройстве, положительного результата анализа на антигены или ПЦР-анализа на COVID-19,

дней с момента появления симптомов или 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 управлению рисками заражения для юношеского спорта](#), и проследите за тем, чтобы все невакцинированные близкие контакты соблюдали [карантин](#) так же, как и любые вакцинированные близкие контакты, имеющие симптомы.
- Юношеские спортивные секции, организаторы команд или тренеры должны вести журнал статуса вакцинации всех спортсменов и персонала/тренеров/судей/волонтеров и еженедельного тестирования на COVID-19, а также любого тестирования, проводимого после контакта с зараженным COVID-19. Им не нужно сохранять копии предъявленных доказательств полной вакцинации или копии результатов анализов.

Из-за большого или значительного количества случаев заражения в округе Лос-Анджелес в настоящее время ко всем участвующим спортсменам и персоналу/тренерам/судьям/волонтерам применимы следующие требования к тестированию. Лица, предъявляющие доказательство того, что их статус вакцинации от COVID-19 является полностью актуальным, и не участвующие в играх в помещении без маски сами или в команде игроков без масок, или предъявляющие доказательство того, что они выздоровели/завершили самоизоляцию после лабораторно подтвержденного заболевания COVID-19 в течение последних 90 дней, не должны проходить периодическое проверочное тестирование на COVID-19, если у них нет симптомов. Проверочное тестирование лиц, чей статус вакцинации НЕ является актуальным и которые ранее были заражены COVID-19, должно начинаться или заново начаться через 90 дней с момента появления симптомов или сбора образца для первого анализа с положительным результатом (если у них не было симптомов). См. Таблицу с примерами видов спорта в разных категориях риска ниже.

- 1. Виды спорта в помещении с умеренным или высоким риском для детей всех возрастов и персонала/тренеров/волонтеров.** Для всех участников, чей статус вакцинации не является актуальным, включая играющих детей и персонал/тренеров/волонтеров, обязателен еженедельный отрицательный результат анализа; еженедельное тестирование в школе удовлетворяет этому требованию. Если команда определит, что требовать от всех игроков оставаться в масках во время усиленных физических нагрузок неприменимо, в результате чего игроки добровольно участвуют без своих масок, все члены команды, независимо от их статуса вакцинации, обязаны сдавать проверочные анализы на COVID-19 не реже одного раза в неделю. Пожалуйста, учтите, что пока уровень заражений в округе Лос-Анджелес остается значительным или высоким, настоятельно рекомендуется, чтобы все участники, чей статус вакцинации не является актуальным, а также те, кто непостоянно носит маски внутри помещения во время тренировок, подготовок, соревнований или выступлений, сдавали анализы на COVID-19 два раза в неделю.
- 2. Виды спорта на открытом воздухе с умеренным или высоким риском для подростков 12 лет и старше и персонала/тренеров/волонтеров.** Для всех участников, чей статус вакцинации не является актуальным, включая играющих подростков 12 лет и старше и персонал/тренеров/волонтеров, обязателен еженедельный отрицательный результат анализа; еженедельное тестирование в школе удовлетворяет этому требованию.

- Для детей младше 12 лет, занимающихся спортом на открытом воздухе, проверочное тестирование не требуется. Для игроков в спортивных командах умеренного и высокого риска младше 12 лет, которых регулярно перевозят на автобусах/микроавтобусах, рекомендуется иметь еженедельный отрицательный результат анализа; еженедельное тестирование в школе удовлетворяет этому требованию.
- Если игроки младше 12 лет принимают участие в многодневных соревнованиях по видам спорта умеренного или высокого риска на открытом воздухе в нескольких округах, им рекомендуется иметь

сделанного в течение последних 90 дней, но не в течение последних 10 дней. Перед участием человек должен выполнить [требование о самоизоляции](#).

отрицательный результат анализа, сделанного в течение 3-дневного окна⁴ до первой игры на соревновании.

- Проверочное тестирование не является обязательным для спортсменов любого возраста, тренеров или вспомогательного персонала в спортивных командах умеренного или высокого риска, если команда занимается только физической подготовкой или развитием навыков, и между участниками постоянно соблюдается физическая дистанция 6 футов (2 метра). Это исключение применяется только в тот период, когда во время тренировок не происходит никаких занятий, требующих близкого контакта, и нет соревнований. Если в определенные дни проходят полноценные тренировки или соревнования, требования о тестировании остаются в силе, даже если другие тренировки включают в себя только физическую подготовку и развитие навыков.

Дети, занимающиеся видами спорта на открытом воздухе, **чей статус вакцинации является полностью актуальным**, не обязаны проходить еженедельное тестирование, если только среди игроков, тренеров и/или персонала не выявлен положительный случай заражения. При выявлении положительного случая заражения все игроки, персонал/тренеры/волонтеры (независимо от их статуса вакцинации) должны иметь еженедельный отрицательный результат анализа в течение двух недель с момента контакта с зараженным и должны иметь отрицательный результат анализа перед соревнованиями.

- Персонал/волонтеры 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), освобождены от требований о сдаче анализа.
- Временные волонтеры, которые имеют очень ограниченное прямое взаимодействие со спортсменами, тренерами или другим персоналом (например, судья-волонтер, который работает только один-два раза за сезон), не обязаны проходить еженедельное проверочное тестирование, но должны предоставить доказательство своей полной вакцинации от COVID-19 или доказательство отрицательного результата анализа, полученного в течение 3 дней до их волонтерской работы.

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 увеличивайте 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.
- При проведении занятий в помещении улучшенная вентиляция в спортивных залах является важной стратегией по уменьшению риска передачи вируса и возникновения вспышек в результате соревнований высокого риска. Стратегическое использование вентиляторов для улучшения обмена воздуха на уровне пола может оказать значительное влияние на устранение этого риска. Для получения дополнительных рекомендаций см. [Рекомендации по вентиляции спортивных залов](#).
- Уменьшите заполняемость в тех зонах, где нельзя увеличить вентиляцию наружного воздуха.
- Если в вашей команде или юношеской спортивной секции используются транспортные средства, такие как автобусы или микроавтобусы, рекомендуется открывать окна для увеличения потока воздуха извне при условии, что это безопасно.
- 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](#)».

⁴ 3-дневное окно – это 3 дня до соревнования между командами. 3-дневный временной промежуток вместо 72 часов дает спортсменам или члену персонала больше гибкости. При использовании 3-дневного окна действительность анализа не зависит от времени соревнования или времени суток, когда был взят анализ. Например, если соревнование проходит в 13:00 в пятницу, спортсмен или член персонала могут участвовать в соревновании с отрицательным результатом анализа, который был сделан в любое время в предыдущий вторник или позже.

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

- Разместите [информационный плакат](#), чтобы посетители, которые входят в ваше учреждение, знали о ваших правилах, включая требование о том, чтобы все носили маску в помещениях.
- Используйте свои онлайн-платформы, чтобы сообщить населению о ваших правилах безопасности в связи с COVID-19.

Принимайте 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, носите маски во время всей поездки и держите окна открытыми. Это также относится к совместным поездкам в семейных транспортных средствах.
- При выезде на мероприятие за пределами округа Лос-Анджелес соблюдайте [руководство и рекомендации по поездкам](#).
- При поездках с ночевкой рекомендуется размещать членов команды, не проживающих вместе, в отдельных номерах, и просить их носить маски, когда они посещают гостиничные номера других членов команды.
- Настоятельно рекомендуется воздержаться от общения с другими командами.

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, такие как гонки по пересеченной местности, представляют меньший риск, чем виды спорта, где спортсмены пользуются общим оборудованием, 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 большее взаимодействие с другими игроками, как, например, в баскетболе.

Чем с большим количеством людей взаимодействует человек, тем больше вероятность его заражения 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 риска заражения 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