

پروتکل ورزش‌های سازمان یافته جوانان: ضمیمه S

توجه: این سند مکرراً بروز رسانی می‌شود. لطفاً جهت اطلاع از آخرین نسخه، تاریخ موجود در صفحه وب را بررسی کنید.

بروز رسانی‌های اخیر: (هرگونه تغییر با رنگ زرد مشخص شده است)

3/11/22

• از آغاز 12 مارس 2022، استفاده از ماسک در فضای سرپوشیده دیگر الزامی نیست اما برای انجام تمامی فعالیت‌های سرپوشیده ورزش‌های سازمان یافته جوانان اکیداً توصیه می‌شود.

• لیگ‌های ورزشی جوانان ملزم هستند ماسک‌های پزشکی و تنفسی با برزش مناسب را جهت استفاده داوطلبانه به کلیه کارکنان که در فضاهای سرپوشیده کار می‌کنند و با دیگران در تماس هستند، ارائه دهند.

• آزمایش غربالگری روتین دیگر الزامی نیست اما به شرکت‌کنندگان ورزش‌های با خطر متوسط و پر خطر اکیداً توصیه می‌شود.

2/17/22

• استفاده از ماسک در فضای باز دیگر الزامی نیست اما هنوز در رویدادهای شلوغی که رعایت فاصله گذاری در آن امکان‌پذیر نیست، و به شرکت‌کنندگان ورزش‌های با خطر متوسط و پر خطر توصیه می‌شود.

• حد نصاب تعداد حضار در آبر رویدادها به 1,000 شرکت‌کننده برای آبر رویدادهای سرپوشیده و 10,000 شرکت‌کننده برای آبر رویدادهای فضای باز برگردانده می‌شود.

فرمان افسر بهداشت شهرستان لس آنجلس، استفاده از ماسک را در تمام محیط‌های عمومی سرپوشیده اکیداً توصیه می‌کند. با توجه به غلبه سویه میکرون ویروس کووید-19 که مسری‌تر است، زدن ماسک در فضاهای سرپوشیده، فارغ از وضعیت واکسیناسیون، همچنان یک راهبرد کاهشی مهم برای کاهش سرعت انتشار کووید-19 در جامعه است. سویه میکرون ویروس کووید-19 نسبت به گونه‌های ویروسی که قبلاً در شهرستان لس آنجلس (LAC) در گردش بوده‌اند، راحت‌تر منتشر می‌شود.

طبق گزارش‌های منتشر شده، عواملی که خطر ابتلا، از جمله سرایت به افرادی که بیش از 6 فوت فاصله دارند را افزایش می‌دهند، عبارتند از:

• فضاهایی بسته با کمبود تهویه یا جریان نامناسب هوا که امکان انباشت مایعات تنفسی بازدم شده، به‌ویژه قطرات بسیار ریز و ذرات آيروسل را در هوا فراهم می‌کند.

• افزایش بازدم مایعات تنفسی که ممکن است زمانی اتفاق بیفتد که فرد مبتلا مشغول فعالیت فیزیکی شدید است یا صدای خود را بلند می‌کند (مثلاً هنگام ورزش کردن، فریاد زدن، آواز خواندن).

• مواجهه طولانی مدت در این موقعیت‌ها.

اکیداً توصیه می‌شود که تمام فعالیت‌های ورزشی در فضاهای باز رخ دهند، جایی که به دلیل تهویه بهتر، خطر مواجهه در مقایسه با فضاهای سرپوشیده کمتر است.

الزامات و بهترین راهکارها برای لیگ‌های ورزشی جوانان (شامل تیم‌های ورزشی مدارس) در زیر خلاصه شده تا بدین ترتیب ایمنی شرکت‌کنندگان، مربیان، داوران و جوامع خود را بهبود بخشند و از خطر انتقال کووید-19 در تیم‌های جوانان و میان تیم‌ها در جریان مسابقات بکاهند. توصیه‌های زیر در مورد تیم‌ها و فعالیت‌های ورزشی مستقر در LAC و تیم‌ها یا بازیکنانی اعمال می‌شود که برای انجام مسابقه از دیگر حوزه‌های قضایی به LAC می‌آیند.

انجام آزمایش غربالگری روتین برای تیم‌های شهرستان محور لس آنجلس یا لیگ‌ها همانطور که در زیر توضیح داده شده، با فرض وجود ظرفیت و

تجهیزات آزمایش تشخیصی کووید-19 اکیداً توصیه می‌شود. توصیه‌های آزمایش غربالگری زیر، ممکن است بر اساس موجود بودن و دسترسی به آزمایش تغییر کنند. همچنین، تا زمانی که اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس (LACDPH) میزان انتقال اجتماعی را بالا یا قابل توجه گزارش کند، این توصیه‌ها همچنان پابرجا هستند و زمانی که انتقال اجتماعی به سطح متوسط یا پایین برسد، مجدداً ارزیابی خواهند شد.

علاوه بر این اطلاعات، لطفاً به یاد داشته باشید:

- لیگ‌های ورزشی جوانان باید از [فرمان افسر بهداشت شهرستان لس آنجلس](#) و [راهنمای برنامه مدیریت مواجهه کووید-19 شهرستان لس آنجلس برای برنامه‌های ورزشی تفریحی جوانان](#) تبعیت کنند.
- لیگ‌های ورزشی جوانان که مربیان، داوران یا سایر کارکنان پشتیبان را استخدام می‌کنند نیز باید به [استانداردهای اضطراری موقت پیشگیری از کووید-19 Cal/OSHA \(ETS\)](#) پایبند باشند.
- لیگ‌های ورزشی جوانان که غرفه‌های تنقلات در آن دایر است باید [راهنمای بهترین راهکارهای LACDPH برای خدمات غذایی و نوشیدنی](#) را مرور کرده و از آن تبعیت کنند.

خواهشمند است حتماً [راهنمای عمومی کارفرمایان](#) را مطالعه کرده و از آن تبعیت کنید.

بهترین راهکارها به عنوان مکمل راهنمای عمومی در نظر گرفته شده‌اند.

از مقررات ماسک مربوط به شرکت‌کنندگان، مربیان، کارکنان و تماشاچیان پیروی کنید

- قوانین ماسک بر مبنای محیط. پوشیدن ماسک از انتشار سارس-کوو-2، ویروسی که موجب کووید-19 می‌شود، می‌کاهد. در تمامی محیط‌های سرپوشیده، اکیداً توصیه می‌شود که مربیان، کارکنان، داوطلبان، داوران، مسئولان و تماشاچیان، فارغ از وضعیت واکسیناسیون در تمام مدت ماسک بزنند.
- شرکت‌کنندگان: در فضاهای سرپوشیده، فارغ از وضعیت واکسیناسیون، اکیداً توصیه می‌شود اما الزامی نیست که شرکت‌کنندگان ماسک همراه داشته باشند و بپوشند. زمانی که شرکت‌کنندگان به‌طور پیوسته مشغول تمرین، آماده‌سازی، رقابت یا اجرا نیستند، پوشیدن ماسک در فضاهای سرپوشیده اکیداً توصیه می‌شود. پوشیدن ماسک‌ها همچنین در فضاهای سرپوشیده در لب خط، در جلسات تیمی و در رختکن‌ها و اتاق‌های وزنه توصیه می‌شود. زمانی که به‌طور پیوسته مشغول تمرین، آماده‌سازی یا رقابت در ورزش‌های سرپوشیده هستید، پوشیدن ماسک از سوی شرکت‌کنندگان حتی حین انجام فعالیت‌های سنگین، چنانچه امکان‌پذیر باشد، توصیه می‌شود. امکان دارد ماسک شرکت‌کنندگان حین بازی خیس یا کثیف شود، پس شرکت‌کنندگانی که تصمیم می‌گیرند به پوشیدن ماسک ادامه دهند، باید برای تمرین یا بازی بیش از یک ماسک همراه بیاورند. هر ماسکی که با عرق صورت خیس می‌شود را باید بلافاصله عوض کرد.
- بنا به گفته آکادمی پزشکی اطفال آمریکا، «نشان داده شده است که ماسک‌ها برای اغلب کسانی که هنگام ورزش آن را می‌پوشند، قابل تحمل هستند» با این حال، ماسک نباید تحت شرایط زیر پوشیده شود.

- برای ورزش‌های آبی. شرکت‌کنندگانی که در ورزش‌های آبی مانند شنا، واترپلو یا غواصی شرکت می‌کنند، مجازند هنگام حضور و آماده شدن برای شیرجه در آب، ماسک خود را بردارند. زمانی که شرکت‌کنندگان در آب نیستند اکیداً توصیه می‌شود ماسک بپوشند.
- برای ژیمناستیک. ژیمناست‌کارانی که پیوسته روی یک دستگاه مشغول تمرین/اجرا هستند، ممکن است ماسک‌های خود را بردارند،

زیرا احتمال این خطر تئوری وجود دارد که ماسک به اشیاء گیر کند و باعث خطر خفگی شود یا بصورت تصادفی بینایی را تضعیف کند. هنگامی که **ژیمناست کاران** پیوسته روی یک دستگاه مشغول تمرین/اجرا نیستند، **اکیداً توصیه می‌شود ماسک** بپوشند.

- برای گروه‌های تشویق‌کننده رقابتی. تشویق‌کنندگانی که پیوسته در حال اجرا/تمرین حرکات روتینی هستند که شامل حرکات آکروباتیک، ساخت هرم انسانی، یا حرکات پروازی است، **ممکن است** ماسک‌های خود را بردارند، زیرا احتمال این خطر تئوری وجود دارد که ماسک به اشیاء گیر کند و باعث خطر خفگی شود یا بصورت تصادفی بینایی را تضعیف کند.
- برای گشتی. طی تماس هنگام گشتی گرفتن، ماسک ممکن است باعث خطر خفگی شود و استفاده از آن توصیه نمی‌شود، مگر آنکه یک مربی یا مسئول بزرگسال، به‌منظور ایمنی، به‌دقت نظارت کند.

□ **تماشاچیان:** در فضاهای سرپوشیده، **اکیداً توصیه می‌شود که** همه تماشاچیان، فارغ از وضعیت واکسیناسیون، **ماسک همراه داشته باشند و بپوشند.** در نظر داشته باشید به کسانی که درخواست ماسک می‌کنند، ماسک دهید.

□ **مربیان:** در فضاهای سرپوشیده، **اکیداً توصیه می‌شود که** همه مربیان، فارغ از وضعیت واکسیناسیون، حتی هنگام فعالیت شدید بدنی، **ماسک همراه داشته باشند و بپوشند.**

□ **داوران و سایر مسئولان بازی:** در فضاهای سرپوشیده، **اکیداً توصیه می‌شود که** همه داوران و مسئولان، فارغ از وضعیت واکسیناسیون، در تمام مدت ماسک همراه داشته باشند و بپوشند.

کارکنان: چنانچه لیگ ورزشی جوانان، مربیان یا سایر کارکنان پشتیبان را استخدام می‌کند، لطفاً توجه داشته باشید که کارفرمایان ملزم می‌باشند به کارکنانی که در تماس نزدیک با دیگران هستند، برای استفاده داوطلبانه، یک ماسک درجه پزشکی با برازش مناسب و یک ماسک تنفسی مانند N95 یا KN95 ارائه دهند و آنان را ملزم کنند که ضمن حضور در فضاهای سرپوشیده در محل کار یا مجموعه، از جمله در خودروهای مشترک آن را بپوشند. برای اطلاعات بیشتر در مورد تجهیزات حفاظت شخصی (PPE) رایگان و کم هزینه برای مشاغل و سازمان‌ها به نشانی <http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf> مراجعه کنید.

واکسن بزنید

- **اکیداً توصیه می‌شود که** کلیه ورزشکاران 5 سال به بالا، مربیان و کارکنان تیم کاملاً واکسینه شوند و، چنانچه واجد شرایط هستند، در برابر کووید-19 تقویت شوند. واکسیناسیون علیه ویروس عامل کووید-19 برای همه افراد 5 سال به بالا در دسترس است. دوزهای تقویتی برای همه افراد 12 سال به بالا توصیه می‌شود. واکسیناسیون راهبرد اصلی کاهش بار بیماری کووید-19 و محافظت از تمام اعضای جامعه است. با واکسیناسیون کامل و دریافت دوزهای تقویتی به محض واجد شرایط شدن تمام ورزشکاران و کارکنان لیگ ورزشی جوانان شما، خطر انتقال ویروس در بین هم‌تیمی‌ها و بین تیم‌ها تا حد زیادی کاهش خواهد یافت، و حفاظتی عالی را در برابر ابتلا به بیماری شدید، بستری شدن در بیمارستان و مرگ فراهم می‌آورد. این کار همچنین باعث کاهش اختلال در فعالیت‌های گروهی می‌شود، زیرا بزرگسالانی که وضعیت واکسیناسیون آنان بروز است¹ و جوانانی که کاملاً واکسینه هستند چنانچه جزو مخاطبین نزدیک فرد مبتلا به کووید-19 باشند، تا زمانی که بدون علامت باقی بمانند و کماکان نتیجه آزمایش‌شان منفی شود، ملزم نیستند خود را قرنطینه کنند.
- لیگ‌های ورزشی جوانان، سازمان‌دهندگان تیم یا مربیان باید سوابق وضعیت واکسیناسیون تمامی ورزشکاران و کارکنان/مربیان/داوطلبان را نگهداری کنند. نیازی نیست آنان کپی مدارک ارائه شده مربوط به واکسیناسیون کامل را نگهداری کنند.

¹ وضعیت بروز واکسیناسیون به دریافت دوز تقویتی واکسن کووید-19 در صورت واجد شرایط بودن یا تکمیل سری اولیه واکسن کووید-19 در صورتی که هنوز واجد شرایط تقویتی نیستید، اشاره می‌کند. به خلاصه بررسی [صلاحیت واکسن](#) مراجعه نمایید.

علائم را غربالگری کنید و ایزوله شوید

- از شرکت کنندگان و خانواده‌ها درخواست کنید که قبل از شرکت در فعالیت‌های ورزشی جوانان، خود را از نظر علائم کووید-19 غربالگری کنند.
- علامتی نصب کنید تا به هر فردی که وارد مجموعه‌تان می‌شود یادآور شوید چنانچه به نشانه‌های کووید-19 مبتلا هستند یا تحت فرمان انزوا یا قرنطینه قرار دارند، نباید وارد شود.
- برنامه‌های ورزشی جوانان باید هر شرکت کننده، مربی یا تماشاگری که علائم کووید-19 از خود نشان می‌دهد را حذف یا ایزوله کنند.
 - برای جداسازی شرکت کنندگانی که در جریان فعالیت‌های ورزشی جوانان، به علائم کووید-19 مبتلا می‌شوند از دیگر شرکت کنندگان، مربیان و تماشاچیان اقدام کنید.
 - مقامات اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس، کارکنان، و خانواده‌ها را بلافاصله از وجود هرگونه مورد ابتلای تأیید شده کووید-19 مطلع سازید.
 - قبل از از سرگیری فعالیت هرگونه تیم ورزشی جوانان که در آن طی دوره‌ای 14 روزه، یک همه‌گیری متشکل از چهار یا تعداد بیشتری موارد ابتلای دارای پیوند اپیدمیولوژیک وجود داشته است، تعلیق 7 روزه کلیه فعالیت‌های تیمی و تأییدیه اداره بهداشت عمومی الزامی خواهد بود. آماده سازی فردی و مهارت سازی می‌تواند در دوره تعلیق ادامه یابد، مادامی که همه افراد تیم کاملاً از هرگونه فرمان انزوا یا قرنطینه فردی که اعمال می‌شود تبعیت کنند.

ازدحام را به‌ویژه در فضاهای سرپوشیده کاهش دهید

- در صورت امکان، فعالیت‌های ورزشی جوانان را در فضاهای باز که خطر انتقال کووید-19 بسیار کمتر است، برگزار کنید.
- اگر لازم است فعالیت‌های ورزشی جوانان در فضاهای سرپوشیده برگزار شوند، جهت کاهش تعداد شرکت کنندگان، مربیان و تماشاچیان فضای سرپوشیده، اقداماتی انجام دهید.
- فاصله گذاری فیزیکی یکی از بهترین راهکارهای کنترل سرایت است که ممکن است به منظور کاهش شیوع کووید-19، به عنوان یک لایه ایمنی تکمیلی اجرا شود. در طول تمرینات، فعالیت‌هایی را تشویق کنید که دارای ارتباط مستمر فرد به فرد بین شرکت کنندگان و/یا کادر مربیان نیستند و انجام چنین فعالیت‌هایی را در محیط‌های سرپوشیده محدود کنید. در عوض، روی فعالیت‌های مهارت سازی تمرکز کنید.
- در تمام مدت، تعداد شرکت کنندگانی را که به سرویس بهداشتی یا رختکن مراجعه می‌کنند محدود کنید.
- رویدادهای تیمی غیر ورزشی مانند شام تیمی یا سایر فعالیت‌های اجتماعی تنها در صورتی باید رخ دهند که بتوان آنها را در فضاهای باز با رعایت فاصله گذاری برگزار کرد.

آزمایش غربالگری روتین کووید-19

ویروس عامل کووید-19 ممکن است هر یک از اعضای لیگ ورزشی جوانان حتی اعضای کاملاً واکسینه شده² را آلوده کند، اگرچه احتمال آنکه افراد واکسینه نشده را آلوده کند بیشتر است. هر فرد مبتلا به‌طور بالقوه قادر است این ویروس را به دیگران منتقل کند. یکی از راهبردهای شناسایی دقیق

² مواردی که در ادامه آمده‌اند برای اثبات «واکسیناسیون کامل» قابل قبول است: (1) کارت شناسایی عکس‌دار فرد شرکت کننده (2) کارت واکسیناسیون (که شامل نام فرد واکسینه شده، نوع واکسن کووید-19 دریافتی و تاریخ دریافت آخرین دوز) یا عکسی از کارت واکسیناسیون فرد شرکت کننده به عنوان سندی مجزا یا عکسی از کارت واکسن فرد شرکت کننده در رویداد که بر روی گوشی یا دستگاه الکترونیکی ذخیره شده است یا مستندات صادره از سوی یک ارائه دهنده خدمات درمانی در خصوص واکسیناسیون کامل (که شامل نام شرکت کننده واکسینه شده و تأیید این مورد است که وی کاملاً در برابر کووید-19 واکسینه شده است). در راستای مباحث این پروتکل، افراد زمانی در برابر کووید-19 «کاملاً واکسینه» تلقی می‌شوند که: ۲ هفته یا بیشتر از دریافت دوز دوم از سری واکسن 2-نوبتی کووید-19، مانند Moderna یا Pfizer، سپری شده باشد، یا ۲ هفته یا بیشتر از دریافت واکسن تک-دوزی کووید-19، مانند Johnson & Johnson (J&J)/Janssen، سپری شده باشد، یا 2 هفته یا بیشتر از اتمام سری دوزهای یک واکسن کووید-19 که سازمان جهانی بهداشت در فهرست استفاده اضطراری قرار داده است (مانند AstraZeneca/Oxford) سپری شده باشد. برای اطلاعات بیشتر درباره واکسن‌های کووید-19 مورد تأیید WHO به [وبسایت](#) سازمان جهانی بهداشت مراجعه نمایید.

افراد مبتلا و سپس جداسازی سریع آنان، آزمایش دوره‌ای روتین غربالگری کووید-19 به همراه آزمایش‌های تقویت اسید نوکلئیک (NAAT) مانند PCR، یا یک آزمایش آنتی ژن (Ag) است. راهنما و توصیه‌های کلی مربوط به آزمایش‌دهی از جمله انواع آزمایش‌های موجود را می‌توان در صفحه ما با عنوان [اطلاعات آزمایش برای بیماران](#) مشاهده نمود.

□ افرادی که طی 90 روز گذشته، از ابتلای تأیید شده آزمایشگاهی کووید-19 بهبود یافته‌اند یا دوره انزوا را به پایان رسانده‌اند، اگر بدون علامت هستند، نباید در آزمایش غربالگری دوره‌ای کووید-19 شامل شوند. غربالگری افرادی که قبلاً به کووید-19³ مبتلا شده‌اند و کاملاً واکسینه نیستند، باید 90 روز پس از بروز اولین علائم یا 90 روز پس از دریافت اولین نتیجه آزمایش مثبت (اگر بدون علامت بوده‌اند) آغاز شود.

□ هرگاه مورد ابتلای تأیید شده‌ای در هر یک از تیم‌های ورزش جوانان شما شناسایی شود، از دستورالعمل‌های مندرج در [برنامه مدیریت مواجهه ورزش جوانان](#) تبعیت کنید و مطمئن شوید که همه مخاطبین نزدیک واکسینه نشده و نیز هر یک از مخاطبین نزدیک واکسینه شده دارای علائم [خود را قرنطینه می‌کنند](#).

□ لیگ‌های ورزشی جوانان، سازمان‌دهندگان تیم یا مربیان باید سوابق وضعیت واکسیناسیون تمامی ورزشکاران و کارکنان/مربیان/داوطلبان و هر نوع آزمایشی که پس از مواجهه با مورد ابتلای کووید-19 انجام می‌شود را نگهداری کنند. نیازی نیست آنان کپی مدارک ارائه شده واکسیناسیون کامل یا کپی نتایج آزمایش را نگهداری کنند.

در حال حاضر، با وجود انتقال اجتماعی بالا یا قابل توجه در شهرستان لس آنجلس، [راهنمای](#) آزمایش‌دهی زیر به تمام ورزشکاران و کارکنان/مربیان/داوطلبان شرکت‌کننده [اکیداً توصیه می‌شود](#). شرکت‌کنندگان جوانی که برای اثبات واکسیناسیون کامل در برابر کووید-19 مدرک ارائه می‌دهند و در فضاهای سرپوشیده نه بدون ماسک و نه با هم تیمی‌هایی که ماسک نزنده‌اند بازی نمی‌کنند، یا طی 90 روز گذشته، از ابتلای تأیید شده آزمایشگاهی کووید-19 بهبود یافته‌اند یا دوره انزوا را به پایان رسانده‌اند، اگر بدون علامت هستند، نباید در آزمایش غربالگری روتین کووید-19 شامل شوند. شرکت‌کنندگان بزرگسال (برای مثال مربیان، کارکنان پشتیبان، مسئولان، داوطلبان) که مدرکی ارائه می‌دهند که وضعیت واکسیناسیون آنها کاملاً در برابر کووید-19 بروز است، یا طی 90 روز گذشته، از ابتلای تأیید شده آزمایشگاهی کووید-19 بهبود یافته‌اند یا دوره انزوا را به پایان رسانده‌اند، اگر بدون علامت هستند، نباید در آزمایش غربالگری روتین کووید-19 شامل شوند. آزمایش غربالگری برای افرادی که وضعیت واکسیناسیون آنان الزامات بالا را برای رده سنی مرتبط با آنها برآورده نمی‌سازد و قبلاً به کووید-19 مبتلا بودند، [نباید تا 90 روز پس از بروز اولین علائم یا 90 روز پس از دریافت اولین نتیجه مثبت آزمایش \(اگر فاقد علائم بودند\)](#)، انجام شود. برای مشاهده نمونه ورزش‌های با دسته‌بندی‌های خطر مختلف، به جدول زیر مراجعه نمایید.

1. ورزش‌های داخل سالن با خطر متوسط یا پر خطر برای کودکان در تمامی سنین و کارکنان/مربیان/داوطلبان. ارائه هفتگی نتیجه منفی آزمایش به تمام شرکت‌کنندگان جوانی که کاملاً واکسینه نیستند و کلیه شرکت‌کنندگان بزرگسالی که وضعیت واکسن آنان بروز نیست، از جمله بازیکنان خردسال و کارکنان/مربیان/داوطلبان [اکیداً توصیه می‌شود](#). برای ورزشکاران جوان و بزرگسالان غیر کارمند، نتایج بدست آمده از کیت‌های آزمایش بدون نسخه، شامل آزمایش‌های خودایفا و خودخوان خانگی، تأیید شده یا تأیید نشده قابل قبول است. تحت استانداردهای اضطراری موقت Cal/OSHA فعلی برای پیشگیری از کووید-19 در محل کار (Cal/OSHA ETS)، آزمایشی که باید به کارکنان ارائه شود، چنانچه رویه آن تحت نظارت یا مشاهده کارفرما یا یک ارائه دهنده دارای جواز پزشکی از راه دور قرار گیرد، ممکن است فقط شامل آزمایش‌های بدون نسخه خواصا،

³ مواردی که در ادامه آمده‌اند برای اثبات ابتلای قبلی به کووید-19 (نتیجه آزمایش ویروسی مثبت قبلی) و تکمیل دوره انزوا طی 90 روز گذشته قابل قبول هستند: کارت شناسایی عکس‌دار و همراه داشتن نتیجه مثبت آزمایش PCR یا آزمایش آنتی ژن کووید-19 بصورت کپی کاغذی یا کپی دیجیتال در گوشی یا دستگاه الکترونیکی. آزمایش‌های نامبرده باید طی 90 روز گذشته گرفته شده باشد، نه طی 10 روز گذشته. فرد باید قبل از شرکت، [الزامات](#) [بازوله](#) خود را تکمیل کرده باشد.

خودخوان باشد. اگر به بازیکنان اجازه حضور داده شود و آنان برگزینند که بدون پوشیدن ماسک شرکت کنند، اکیداً توصیه می‌شود که تمام اعضای تیم فارغ از وضعیت واکسیناسیون، حداقل بصورت هفتگی آزمایش‌های غربالگری کووید-19 را انجام دهند.

2. ورزش‌های فضای باز با خطر متوسط یا پر خطر برای جوانان 12 سال به بالا و کارکنان/مربیان/داوطلبان. ارائه هفتگی نتیجه منفی آزمایش به تمام شرکت‌کنندگان جوانی که کاملاً واکسینه نیستند و کلیه شرکت‌کنندگان بزرگسالی که وضعیت واکسیناسیون آنان بروز نیست، از جمله جوانان 12 سال به بالایی که بازی می‌کنند و کارکنان/مربیان/داوطلبان اکیداً توصیه می‌شود. برای ورزشکاران جوان و بزرگسالان غیر کارمند، نتایج بدست آمده از کیت‌های آزمایش بدون نسخه، شامل آزمایش‌های خودایفا و خودخوان خانگی، تأیید شده یا تأیید نشده نیز قابل قبول است. تحت Cal/OSHA ETS فعلی، آزمایشی که باید به کارکنان ارائه شود، چنانچه رویه آن تحت نظارت یا مشاهده کارفرما یا یک ارائه دهنده دارای جواز پزشکی از راه دور قرار گیرد، ممکن است فقط شامل آزمایش‌های بدون نسخه خوايفا، خودخوان باشد.

- برای بازیکنان تیم‌های ورزشی با خطر متوسط خطر و پر خطر که زیر 12 سال هستند، و به‌طور منظم با هم به‌وسیله اتوبوس/ون جابجا می‌شوند، ارائه نتیجه منفی آزمایش بصورت هفتگی توصیه می‌شود.
- در صورت شرکت بازیکنان زیر 12 سال در مسابقات فضای باز با خطر متوسط یا پر خطر چند شهرستان طی چند روز، ارائه نتیجه تست منفی در بازه زمانی 3 روز⁴ قبل از برگزاری اولین بازی در این مسابقات توصیه می‌شود.
- در صورت مشاهده مورد ابتلای مثبت در بین بازیکنان، مربیان، و/یا کارکنان یک تیم ورزشی فضای باز، اکیداً توصیه می‌شود که تمام بازیکنان، کارکنان، مربیان/داوطلبان (فارغ از وضعیت واکسیناسیون) به مدت دو هفته از تاریخ مواجهه هر هفته آزمایش دهند.
- کارکنان/داوطلبانی که نقش یا وظیفه آنان شامل هیچگونه تعامل مستقیم با ورزشکاران، مربیان یا سایر کارکنان نیست (مثلاً ارائه پشتیبانی اداری به تیم یا لیگ اما بدون ارتباط مستقیم با جوانان یا دیگر اعضای تیم) از این توصیه‌های آزمایش‌دهی معاف هستند.
- داوطلبانی که تعامل مستقیم بسیار محدودی با ورزشکاران، مربیان یا دیگر کارکنان دارند (مثلاً یک داور یا سرداور داوطلب که فقط یک یا دو بار در طول فصل داور می‌کند) نیازی نیست هر هفته آزمایش غربالگری دهند، اما اکیداً توصیه می‌شود که مدرک وضعیت واکسیناسیون کاملاً بروز در برابر کووید-19 یا نتیجه منفی آزمایشی را ارائه دهند که ظرف 3 روز قبل از فعالیت داوطلبانه آنان انجام شده است.

تهویه کنید

- در صورت برگزاری فعالیت‌های ورزشی جوانان در فضاهای سرپوشیده، مطمئن شوید که سیستم گرمایشی، تهویه و تهویه مطبوع (HVAC) ساختمان شما در وضعیت عملکردی مناسب قرار دارد.
- نصب دستگاه‌های تصفیه قابل حمل با بهره‌وری بالا، ارتقاء فیلترهای هوای ساختمان به فیلترهایی با حداکثر بهره‌وری، و انجام سایر اصلاحات به منظور افزایش کمیت هوای خارج از ساختمان و تهویه هوا در تمام محیط‌های کاری را در نظر داشته باشید.
- هنگامی که شرایط جوی و شرایط بازی اجازه می‌دهد، با باز کردن پنجره‌ها و درها جریان هوای تازه خارجی را افزایش دهید. برای افزایش تأثیر باز بودن پنجره‌ها از پنکه استفاده کنید — پنکه‌های پنجره‌ای را طوری قرار دهید که هوا را به بیرون بدمند، نه داخل.

⁴ بازه زمانی 3 روزه، 3 روز قبل از برگزاری مسابقات بین تیمی است. بازه زمانی 3 روزه، به جای 72 ساعت، انعطاف‌پذیری بیشتری را برای ورزشکار یا کارکنان فراهم می‌آورد. با بکارگیری بازه زمانی 3 روزه، صحت آزمایش به زمان برگزاری مسابقه یا زمان انجام آزمایش وابسته نیست. به عنوان مثال، اگر مسابقه در ساعت 1 بعد از ظهر روز جمعه باشد، ورزشکار یا کارمند می‌تواند با یک نتیجه آزمایش منفی که هر زمانی در سه‌شنبه قبل یا بعد از آن انجام شده در مسابقه شرکت کند.

- هنگام وقوع فعالیت‌های فضای سرپوشیده، بهبود تهویه در سالن‌های ورزشی راهبردی حیاتی برای کاهش خطر سرایت ویروسی و بروز همه‌گیری‌های ناشی از بازی‌های رقابتی پر خطر است. استفاده راهبردی از پنکه‌ها برای بهبود تبادل هوا در سطح طبقه، می‌تواند تأثیر بسزایی در کاهش این خطر داشته باشد. برای راهنمایی بیشتر به [بهترین راهکارها برای تهویه سالن ورزشی](#) مراجعه نمایید.
- در مناطقی که افزایش تهویه از خارج امکان‌پذیر نیست، ظرفیت را کاهش دهید.
- اگر تیم ورزشی جوانان یا لیگ شما از وسایل حمل و نقل، مانند اتوبوس یا ون استفاده می‌کند، در مواقعی که ایمن است، توصیه می‌شود پنجره‌ها را باز کنید تا جریان هوا از خارج افزایش یابد. از [راهنمای موقت تهویه، فیلتراسیون و کیفیت هوای محیط‌های داخلی ایالتی](#) و صفحه [CDC](#) با عنوان تهویه در مدارس و برنامه‌های مراقبت کودک دیدن فرمایید.

از شستشوی دست حمایت کنید

- ایستگاه‌های شستشوی دست یا ضدعفونی کننده دست را همراه با علامت ترویج استفاده از آن، در راه ورود و خروج سرویس‌های بهداشتی همگانی قرار دهید.
- شستشوی مکرر دست را تشویق کنید.

اطلاع رسانی کنید

- در نظر داشته باشید [علامتی نصب کنید](#) تا مراجعانی که به مجموعه شما وارد می‌شوند از سیاست‌هایتان مطلع شوند، از جمله [توصیه اکید](#) پوشیدن ماسک در فضاهای سرپوشیده به تمامی افراد.
- برای اطلاع رسانی در مورد خط مشی‌های ایمنی کووید-19 خود به عموم از پلتفرم‌های آنلاین‌تان استفاده کنید.

در مورد سفر تیمی و تورنمنت‌های چند تیمی تدابیر احتیاطی بیشتری اتخاذ کنید

- هنگام سفر در خودروهایی با سایر اعضای تیم ورزشی جوانان که از خانواری مشترک نیستند، [اکیداً توصیه می‌شود](#) در تمام مدت سفر ماسک بزنید و پنجره‌ها را باز بگذارید. این امر شامل سفر در خودروهای اشتراکی خانوادگی نیز می‌شود.
- اگر برای شرکت در یک رویداد به خارج از شهرستان لس آنجلس سفر می‌کنید، به [مشاوره و راهنمای سفر](#) پایبند باشید.
- هنگام سفر شبانه، توصیه می‌شود که آن اعضای تیم که از خانواری مشترک نیستند در اتاق‌های جداگانه بخوابند و هر زمان که به دیگر اتاق‌های هتل که سایر اعضای تیم در آن اقامت دارند مراجعه می‌کنند، ماسک [بپوشند](#).
- معاشرت با تیم‌های دیگر توصیه نمی‌شود.

درک خطرات مرتبط با ورزش در طول همه‌گیری

ورزش‌ها و فعالیت‌های فیزیکی که در آن امکان برقراری 6-8 فوت فاصله بین مسابقه‌دهندگان وجود دارد، مانند گلف یا تنیس انفرادی، نسبت به ورزش‌هایی که مستلزم تماس نزدیک مکرر می‌باشند، مانند بسکتبال یا کشتی، کم خطر تر هستند. آنهایی که ورزشکاران تجهیزات را به اشتراک نمی‌گذارند، مانند دوی صحرانوردی، احتمالاً نسبت به آنهایی که تجهیزات را به اشتراک می‌گذارند، مانند فوتبال، کم خطر تر خواهند بود. آنهایی که دارای مواجهه محدود با سایر بازیکنان هستند، ممکن است گزینه امن‌تری باشند. برای مثال، دوی سرعت در مسیر مسابقه، نسبت به ورزشی که برای مدت زمانی طولانی، مثلاً یک نیمه کامل بازی، فرد را در تماس نزدیک با سایر بازیکنان قرار می‌دهد، ممکن است کم خطر تر باشد.

مکان مشخصی که ورزشکاران ورزش، تمرین و رقابت می‌کنند نیز بر میزان خطر تأثیر می‌گذارد. در هر زمان ممکن، برای ورزش‌ها و کلاس‌ها محل‌های برگزاری روباز انتخاب کنید. احتمال انتشار کووید-19 در فضاهای سرپوشیده و دارای تهویه نامناسب بیشتر است. ورزش‌ها و فعالیت‌های فضاهای سرپوشیده به احتمال زیاد خطر مضاعف سرایت را به همراه دارد، به‌ویژه اگر فعالیت ورزشی یا فیزیکی شامل تماس نزدیک، تجهیزات مشترک و مواجهه با سایر بازیکنان نیز باشد، مانند بسکتبال.

هرچه شخص با افراد بیشتری تعامل کند، احتمال قرارگیری در معرض کووید-19 بیشتر است. بنابراین تیم‌ها و گروه‌های تمرینی کوچک یا کلاس‌هایی که در عوض ترکیب شدن با سایر تیم‌ها، مربیان یا معلمان کنار هم می‌مانند، گزینه امن‌تری خواهند بود. در صورت قرارگیری در معرض کووید-19، این امر همچنین تماس با افراد را راحت‌تر خواهد کرد.

ماندن در جامعه‌تان از شرکت در سفرهای تیمی امن‌تر خواهد بود. سفر به منطقه‌ای که تعداد مبتلایان کووید-19 بیشتر است، ممکن است احتمال سرایت و انتشار آن را افزایش دهد. سفرهای ورزشی همچنین شامل در هم آمیختن بازیکنان می‌شود، بنابراین ورزشکاران به‌طور کلی در معرض افراد بیشتری قرار می‌گیرند.

جدول 1. نمونه‌هایی از ورزش طبقه بندی شده بر اساس سطح خطر

پُر خطر	خطر متوسط	کم خطر
<ul style="list-style-type: none"> • بسکتبال • بوکس • فوتبال • هاکی روی یخ • پاتیناژ (دو نفره) • لاکراس (پسران/مردان) • هنرهای رزمی • رولر دربی • راگبی • روئینگ/کرو • (قایق‌رانی) (با 2 نفر یا بیشتر) • ساکر (فوتبال ایرانی) • واترپلو • کشتی 	<ul style="list-style-type: none"> • بدمینتون (دو نفره) • بیس بال • چیرلیدینگ (گروه‌های تشویق کننده) • رقص (تماس مقطعی) • داژبال (وسطی) • هاکی روی چمن • فلگ فوتبال • کیکبال • لاکراس (دختران/زنان) • پیکلبال (دو نفره) • اسکواش • سافت‌بال • تنیس (دو نفره) • والیبال 	<ul style="list-style-type: none"> • تیراندازی با کمان • بدمینتون (تک نفره) • گروه نوازندگان • دوچرخه سواری • بوچه • بولینگ • کُرَن هُل • دو صحرانوردی • کرلینگ (حلقه زنی) • رقص (بدون تماس) • گلف دیسک • گروه درام • مسابقات سوارکاری (شامل رودیو) که در آن واحد تنها یک سوارکار در انجام آن مشارکت دارد • گلف • ژیمناستیک • پاتیناژ و اسکیت سواری (بدون تماس) • بولینگ چمنی • هنرهای رزمی (بدون تماس) • آمادگی جسمانی (مانند یوگا، زومبا، تای چی) • پیکلبال (تک نفره) • روئینگ/کرو (قایق‌رانی) (با 1 نفر) • دو • شافل بورد • تیراندازی به اهداف پروازی • اسکی و اسنوبردسواری • پاچپله • شنا و غواصی • تنیس (تک نفره) • دو و میدانی • پیاده روی و کوه‌پیمایی