

청소년 단체 스포츠를 위한 대응체계: 부록 S

참고: 본 문서는 자주 업데이트 됩니다. 최신 버전은 보시려면 웹사이트의 날짜를 확인해주시기 바랍니다.

최신 업데이트: (변경 사항은 노란색으로 표시해 두었습니다)

2022년 3월 11일:

- 2022년 3월 12일부터 실내 마스크 착용은 더 이상 의무화가 아니지만 모든 청소년 단체 스포츠 실내 활동에는 강력히 권장됩니다.
- 청소년 스포츠 리그는 실내에서 근무하고 다른 사람과 접촉하는 모든 직원에게 얼굴에 편안하게 맞는 의료용 마스크와 호흡용 보호구를 제공하여 자발적으로 착용할 수 있도록 해야 합니다.
- 정기적인 선별 검사는 더 이상 필요하지 않지만 중간 위험 및 고위험군 스포츠 참가자에게 강력히 권장됩니다.

2022년 2월 17일

- 야외에서 마스크를 착용하는 것은 더 이상 의무화가 아니지만, 거리두기가 불가능한 혼잡한 행사와 중간 위험 및 고위험군 스포츠 참가자에게는 여전히 권장됩니다.
- 대형 행사로 규정되는 참가자의 기준은 실내 대형 행사의 경우 1,000명, 야외 대형 행사의 경우 10,000명으로 기존의 기준으로 다시 변경됩니다.

로스앤젤레스 카운티 [보건 담당관 명령](#)은 모든 실내 공공장소에서 안면 마스크의 착용을 강력히 권장합니다. 더욱 쉽게 전파되는 COVID-19 오미크론 변이가 우세종임을 감안하면, 백신 접종 상태와 관계없이 실내에서 마스크를 착용하는 것은 지역사회의 COVID-19 전파를 늦추기 위한 중요한 완화 전략입니다. COVID-19 바이러스 오미크론 변이는 지금까지 로스앤젤레스 카운티(LAC)에서 유행한 다른 바이러스 변종보다 더욱 쉽게 전파됩니다.

다음은 발표된 보고서에 따른 감염을 증가시키는 요인으로, 이러한 상황에서는 6 피트 이상 거리를 두어도 바이러스가 다른 사람에게 전파됩니다.

- 환기 또는 공기 순환이 원활하지 않은 밀폐된 공간. 내쉬는 숨의 비말, 특히 매우 미세한 비말 및 에어로졸 입자가 공기 중에 축적될 수 있는 공간.
- 날숨으로 배출되는 비말의 양을 증가시키는 활동. 감염자가 신체 활동을 하거나 목소리를 높일 때(예: 운동, 고함 지르기, 노래).
- 장기간으로 노출되는 이러한 환경.

모든 스포츠 활동은 실내보다는 환기가 잘 되는 노출 위험도가 낮은 야외에서 시행할 것을 강력히 권장합니다.

다음은 청소년 스포츠 리그(학교 스포츠팀 포함)가 참가자, 코치, 심판 및 지역사회 내 안전을 강화하고 경기 중에 청소년 팀 간 그리고 팀 내부의 COVID-19 전파 위험도를 낮추기 위해 지켜야 하는 요구사항 및 모범 사례를 요약한 것입니다. 아래의 권장사항은 로스앤젤레스 카운티(LAC)에 기반을 둔 팀 및 스포츠 활동, 그리고 경기에 참석하기 위해 다른 관할 구역에서 LAC를 방문하는 팀 또는 선수에게 적용됩니다.

LA 카운티에 기반을 둔 팀이나 리그를 위한 COVID-19 진단 검사 역량 및 검사 용품이 적절하게 유지되고 있다는 가정 하에, 아래에 설명된 대로 정기 선별 검사를 시행할 것을 강력히 권장합니다.

아래의 선별 검사 **권장 사항**은 검사의 가용성 및 접근 권한에 따라 수정될 수 있습니다. 또한, 이러한 **권장 사항**은 로스앤젤레스 카운티 공중보건국(LACDPH)이 지역사회 내 전파율이 높거나 상당히 높다고 보고되는 한 유효하며 지역사회 전파율이 중간 또는 낮은 수준에 **도달**하면 재평가될 것입니다.

이 정보 외에도 다음을 기억해 주십시오:

- 청소년 스포츠 리그는 로스앤젤레스 카운티 **보건 담당관 명령** 및 로스앤젤레스 카운티 **청소년 생활 스포츠 프로그램을 위한 COVID-19 노출 관리 계획 지침**을 반드시 준수해야 합니다.
- 코치 또는 기타 지원 직원을 고용하는 청소년 스포츠 리그는 캘리포니아 주 직업 보건 안전 관리국(Cal/OSHA) **COVID-19 예방 비상 대응 임시 표준(ETS)** 또한 반드시 준수해야 합니다.
- 매점을 운영하는 청소년 스포츠 리그는 **LAC 공중 보건국(DPH)의 식음료 서비스를 위한 모범 사례 지침**을 검토 및 준수해야 합니다.

고용주를 위한 일반 지침을 읽고 사항을 준수해 주시기 바랍니다.

모범 사례는 일반 지침을 보완하기 위한 것입니다.

참가자, 코치, 직원 및 관중을 위해 마스크 착용 규정을 준수하십시오.

- **환경에 따른 마스크 규정.** 안면 마스크를 착용하면 COVID-19 유발 바이러스인 SARS-CoV-2의 전파를 줄일 수 있습니다. 모든 실내 환경에서 코치, 직원, 자원 봉사자, 심판, 관계자 및 관중은 백신 접종 상태에 관계 없이 항상 마스크를 착용 할 것을 **강력히 권장합니다.**
- **참가자:** 모든 참가자에게 **실내에 있을 때** 백신 접종 여부와 관계없이 마스크를 지참 및 착용하는 것은 **의무화가 아니지만, 강력히 권장됩니다.** 참가자가 적극적으로 연습, 체력 훈련, 시합 또는 스포츠 경기를 하지 않을 때도 항상 실내에서 마스크를 착용할 것을 **권장합니다.** 또한, 대기하는 중에, 팀 모임 및 탈의실, 체력 단련실에서도 실내에서는 마스크를 착용할 것을 **권장합니다.** 실내 스포츠를 적극적으로 연습, 체력 훈련, 또는 시합 중일 때는 현실적인 경우 심지어 숨찬 운동을 할 때에도 참가자에게 마스크를 착용할 것을 **권장합니다.** **마스크를 착용하기로 선택한** 참가자는 경기 중에 마스크가 젖거나 더러워지는 경우를 대비하여 연습이나 경기에 마스크를 두 개 이상 **지참해야 합니다.** 땀으로 흠뻑 젖은 안면 마스크는 즉시 교체해야 합니다.

미국 소아과 학회에 따르면 “운동을 하기 위해 마스크를 착용하는 대부분의 사람은 안면 마스크를 잘 견디는 것으로 나타났습니다.” 그러나 다음 상황에서는 마스크를 **착용해서는 안 됩니다.**

- **수상 스포츠 참가:** 수영, 수구 또는 다이빙 등 수상 스포츠에 참여하는 참가자는 물에 입수하려고 준비하는 동안 및 물속에 있는 동안 안면 마스크를 벗을 수 있습니다. 참가자는 수중에 있지 않을 때는 안면 마스크를 착용할 것을 **강력히 권장합니다.**
- **체조 참가:** 기구에서 적극적으로 연습/운동하는 체조 선수는 이론적으로 마스크가 물체에 걸려 질식을 유발할 위험이 있거나, 뜻하지 않게 시력을 손상시킬 수 있는 위험이 있기

때문에 마스크를 벗을 수 있습니다. 체조 선수가 바닥에서 연습하고, 기구에서 적극적으로 연습/운동하지 않는 경우에는 마스크를 착용할 것을 강력히 권장합니다.

- **전문 치어리딩 참가:** 덩블링, 스텐트 또는 비행을 포함하는 정규 일정을 적극적으로 연습/운동하는 치어리더는 이론적으로 마스크가 물체에 걸려 질식을 유발할 위험이 있거나, 뜻하지 않게 시력을 손상시킬 수 있는 위험이 있기 때문에 마스크를 벗을 수 있습니다.
- **레슬링 참가:** 성인 코치나 감독이 안전을 위해 면밀히 감독하는 경우 외에는 레슬링을 하는 동안 선수들이 서로 접촉할 때, 안면 마스크는 질식을 유발할 위험이 있으므로 마스크 착용을 권장하지 않습니다.

□ **관중:** 모든 관중에게 백신 접종 여부와 관계없이 실내에 있을 때 **마스크 지참 및 착용**할 것을 강력히 권장합니다. 마스크를 요청하는 사람들을 위해 마스크를 마련해 두는 것을 고려해 보십시오.

□ **코치:** 모든 코치에게 백신 접종 여부와 관계없이 실내에 있을 때 격렬한 신체 활동을 하는 경우에도 **마스크 지참 및 착용**할 것을 강력히 권장합니다.

□ **심판 및 기타 경기 관계자:** 실내에서 모든 심판 및 경기 관계자는 백신 접종 여부에 관계없이 항상 마스크를 지참 및 착용할 것을 강력히 권장합니다.

직원: 청소년 스포츠 리그에서 코치나 기타 지원 직원을 고용하는 경우, 공유 차량을 포함하여 작업장 또는 시설의 실내에 있는 동안 **다른 사람과 밀접하게 접촉하는 직원에게** 고용주는 얼굴에 편안하게 맞는 의료용 안면 마스크 또는 N95 또는 KN95 와 같은 호흡용 보호구를 **제공하여 자발적으로 사용할 수 있도록** 해야 합니다. 사업체 및 기관을 위한 무료 및 저가의 개인 보호 장비(PPE)에 대한 자세한 내용은 <http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf> 를 참고하십시오.

백신 접종

□ 만 5 세 이상의 모든 운동선수, 코치 및 팀원들에게 COVID-19 기본 백신 및 부스터샷 접종 대상자인 경우 부스터샷 접종을 완료할 것을 강력히 권장합니다. COVID-19 를 유발하는 바이러스에 대한 백신은 만 5 세 이상이면 누구나 접종할 수 있습니다. 부스터샷 접종 대상자는 만 12 세 이상인 모든 사람입니다. 백신 접종은 COVID-19 감염의 부담을 줄이면서 지역사회의 모든 구성원을 보호하기 위한 주요 전략입니다. 청소년 스포츠 리그의 모든 선수와 직원이 백신 접종을 완료하고 접종 대상자에 해당되면 즉시 부스터샷을 접종하면 팀 동료 간 및 팀 간 바이러스 전파의 위험이 크게 줄어들고 중병, 입원 및 사망으로부터 상당한 보호를 받을 것입니다. 또한, 최신 백신 접종을 모두 마친 ¹ 성인 및 기본 접종을 모두 완료한 청소년은 COVID-19 감염자와 밀접하게 접촉한 경우에도, 무증상 상태를 유지하고 검사에서 음성 결과를 계속 받으면 격리할 필요가 없기 때문에 팀 활동을 하는 데 있어 혼란도 줄일 수 있습니다.

□ 청소년 스포츠 리그, 팀 주최자 또는 코치는 모든 선수 및 스태프/코치/자원 봉사자의 백신 접종 현황을 관리해야 합니다. 제시한 백신 접종 완료 증명서의 사본을 보관할 필요는 없습니다.

¹ 최신 백신 접종 상태란 부스터샷 접종 대상자인 경우 COVID-19 백신의 부스터샷을 접종받았거나 아직 부스터샷 접종 대상자가 아닌 경우에는 COVID-19 기본 백신 접종을 완료한 것을 의미합니다. [백신 접종 대상자 요약](#)을 참고하십시오.

증상 검사 및 고립

- 참가자와 가족에게 청소년 스포츠 활동에 참가하기 전에 COVID-19 증상을 자가 검진하도록 요청하십시오.
- 시설에 입장하는 모든 사람에게 COVID-19 증상이 있거나 고립 또는 격리 명령을 수행 중인 경우라면 입장하지 않도록 조언하는 [안내문](#)을 게시하십시오.
- 청소년 스포츠 프로그램은 COVID-19 증상을 보이는 참가자, 코치 또는 관중을 제외 또는 격리해야 합니다.
 - 청소년 스포츠 활동 중 COVID-19 증상이 보이는 참가자가 발생하면, 다른 참가자, 코치 및 관중으로부터 격리하기 위한 조치를 취하십시오.
 - 모든 COVID-19 확진자에 대해 [LACDPH 담당관에게 통보](#), 직원 및 확진자의 직계 가족에게 알리십시오.
 - 청소년 스포츠 팀에서 14일 동안 역학적 연관성이 확인된 감염 사례가 최소 4건 이상 발생할 경우 모든 팀 활동을 최소 7일 동안 중단해야 하고 활동을 재개하기 위해서는 DPH의 승인을 받아야 합니다. 팀의 모든 구성원에 적용되는 개별 고립 또는 격리 명령을 완전히 준수하는 한 개인 체력 단련 및 기량 구축은 중단 기간 동안 계속될 수 있습니다.

특히 실내에서 혼잡 감소

- 가능하다면 COVID-19 전파 위험도가 훨씬 적은 야외에서 청소년 스포츠 활동을 시행하십시오.
- 실내에서 시행해야 하는 청소년 스포츠 활동의 경우에는 실내에서 참가자, 코치, 관중 인원을 줄이는 조치를 취하십시오.
- 신체적 거리두기는 COVID-19 전파를 줄이기 위한 추가적인 안전장치로서 시행할 수 있는 감염 관리 모범 사례입니다. 연습 중에는 참가자 및/또는 코치 간의 지속적인 대면 접촉이 필요하지 않은 활동을 장려하고 실내 환경에서 이러한 활동을 시행하는 것을 제한하십시오. 대신에 기량 개발 활동에 집중하는 것을 고려하십시오.
- 지정된 시간에 화장실이나 탈의실을 가는 참가자의 수를 제한하십시오.
- 단체 회식이나 기타 사교 활동과 같은 운동과 관련이 없는 단체 행사는 거리 두기가 가능하고 야외에서 개최할 수 있는 경우에만 시행되어야 합니다.

COVID-19 정기 선별 검사

COVID-19 유발 바이러스는 백신 미접종자를 감염시킬 가능성이 더 높지만 청소년 스포츠 리그의

모든 회원, 심지어 백신 접종을 모두 완료한² 회원도 감염시킬 수 있습니다. 모든 감염자는 바이러스를 다른 사람에게 전염시킬 잠재성이 있습니다. 감염자를 정확하게 식별하고 신속하게 격리하기 위한 한 가지 전략은 PCR 과 같은 핵산 증폭 검사(NAAT) 또는 항원(Ag) 검사를 통한 정기적인 COVID-19 선별 검사를 시행하는 것입니다. 사용 가능한 검사 유형을 포함한 검사에 대한 일반 지침 및 권장 사항은 당국의 [환자를 위한 검사 정보](#) 페이지에서 확인할 수 있습니다.

- 지난 90 일 이내에 실험실 진단 검사에서 COVID-19 양성 결과 확인을 받은 후 회복/고립을 완료한 사람은 증상이 없다면 정기 COVID-19 선별 검사에 포함되어서는 안 됩니다 이전에 COVID-19³에 감염되었고 백신 접종을 모두 완료하지 않은 사람을 위한 증상 검진은 증상 발현 첫 날 또는 (무증상자인 경우) 처음으로 양성 검사 결과에서 검체를 채취한 날부터 90 일 이후에 시작해야 합니다.
- 청소년 스포츠 팀에서 확진 사례가 발견될 때마다 [청소년 스포츠 노출 관리 계획](#)에 있는 지침을 따르고 모든 백신 미접종 밀접 접촉자와 유증상의 백신 접종 밀접 접촉자는 [격리](#)하도록 해야 합니다.
- 청소년 스포츠 리그, 팀 주최자 또는 코치는 모든 선수 및 직원/코치/심판/자원 봉사자의 백신 접종 상태 및 COVID-19 확진자에 노출된 후 수행한 모든 검사에 대한 기록을 보관해야 합니다. 제시한 백신 접종 완료 증명서의 사본 또는 검사 결과 확인서 사본을 보관할 필요는 없습니다.

현재 로스앤젤레스 카운티에서 높은 또는 상당한 지역사회 전파가 발생하고 있는 상황에서, 다음과 같은 검사 지침은 모든 참가 선수와 직원/코치/심판/자원 봉사자에게 **강력히 권장됩니다**. 청소년 참가자 중 COVID-19 기본 백신 접종을 모두 완료했다는 증거를 제시하고 실내에서 마스크를 착용하지 않은 사람과 경기하지 않았고 마스크 미착용자가 없는 팀 소속인 사람 또는 지난 90 일 이내에 실험실 검사에서 COVID-19 양성 진단을 받은 후 회복/고립을 완료한 사람은 증상이 없다면 정기 COVID-19 선별 검사에 포함해서는 안 됩니다. 성인 참가자(예: 코치, 지원 직원, 관계자, 자원 봉사자) 중 COVID-19 최신 백신까지 접종을 모두 완료했다는 증거를 제시한 사람 또는 지난 90 일 이내에 실험실 검사에서 COVID-19 양성 진단을 받은 후 회복/고립을 완료한 사람은 증상이 없다면 정기 COVID-19 선별 검사에 포함해서는 안 됩니다. 이전에 COVID-19 에 감염되었고 위에서 설명한 연령에 해당하는 의무 사항에 충족되지 않은 사람을 위한 증상 검진은 증상 발현 첫 날 또는 처음으로 양성 검사(무증상자인 경우)에서 검체를 채취한 날부터 90 일 이후 **까지** 선별 검사를 **시행하지 않습니다**. 여러 전파 위험도 별로 스포츠의 예시는 아래 표를 참고하십시오.

1. 모든 연령대의 어린이와 직원/코치/자원 봉사자를 위한 중간 또는 고위험군 실내 스포츠. 경기 중인 아동, 직원/코치/자원 봉사자 등 기본 백신을 모두 완료하지 않은

²다음은 “백신 접종을 모두 완료” 증거로 허용되는 문서입니다: 1) 참가자의 사진이 부착된 신분증 및 2) 백신 접종 카드(백신 접종한 사람의 이름, 접종한 백신의 유형 및 마지막 접종 날짜를 포함) 또는 별도로 백신 접종 카드의 사진인 문서 또는 전화기 또는 전자 기기에 저장된 참석자의 백신 카드 사진 또는 의료 서비스 제공자의 백신 접종 완료 문서(백신 접종한 사람의 이름이 포함되어 있고, 그 사람이 COVID-19 백신 접종을 완료했다는 것을 확인해 줍니다). 이 대응체계의 목적상, 화이자 또는 모더나와 같은 2 회 접종 COVID-19 백신의 2 차 접종 후 2 주 이상 경과 또는 존슨앤드존슨(J&J)/얀센과 같은 1 회 접종 COVID-19 백신을 접종한 후 2 주 이상 경과, 또는 세계보건기구(WHO)의 긴급 사용 승인 목록에 등재된 COVID-19 백신(예: 아스크라제네카/옥스퍼드)의 접종을 마친 후 2 주 이상 경과한 경우 “백신 접종 완료”로 간주됩니다. 세계보건기구(WHO) 승인 COVID-19 백신에 관한 자세한 정보는 WHO [웹사이트](#)를 참고하십시오.

³다음은 이전에 COVID-19 에 감염(과거 바이러스 양성 검사 결과)되었고 지난 90 일 이내에 고립을 완료했음을 보여주는 허용 가능한 증거 문서입니다: 사진이 부착된 신분증 및 지난 90 일 이내이지만, 10 일은 경과한 경우에는 COVID-19 항원 또는 PCR 검사에서 양성 판정을 받았다는 종이 사본 또는 전화기나 전자 기기에 저장된 전자 사본. 참가자는 참여 전에 [고립 요구사항](#)을 반드시 완료해야 합니다.

모든 청소년 참가자 및 최신 백신까지 접종을 완료하지 않은 모든 성인 참가자에게 매주 검사를 받아 음성 결과 확인을 받을 것을 강력히 권장합니다. 가정에서 처방전 없이 구입한 검사 키트로 자가 검사, 자가 진단검사를 통해 획득한 결과는 검증 여부에 관계없이 청소년 선수 및 비선수 성인이 사용될 수 있습니다. 직장 내 COVID-19 예방을 위한 현재 Cal/OSHA 비상 임시 표준(Cal/OSHA ETS)에 따라 절차가 고용주 또는 인증된 원격 의료 제공자가 감독하거나 관찰하는 경우 처방전 없이 구입 가능한 자가 검사, 자가 진단 검사를 포함할 수 있습니다. 만약 선수가 마스크 없이 경기에 참가하기로 선택하면 백신 접종 상태에 관계없이 모든 팀 구성원은 최소 매주 COVID-19 선별 검사를 수행할 것을 강력히 권장합니다.

2. 만 12세 이상의 청소년과 직원/코치/자원 봉사자를 위한 중간 위험도 또는 고위험도 야외 스포츠. 경기에 참가하는 만 12세 이상의 청소년과 직원/코치/자원 봉사자 등 기본 백신 접종을 모두 완료하지 않은 모든 청소년 참가자 및 최신 백신까지 접종을 모두 받지 않은 모든 성인 참가자에게 매주 검사를 받아 음성 결과 확인을 받을 것을 강력히 권장합니다. 가정에서 처방전 없이 구입한 검사 키트로 자가 검사, 자가 진단 검사를 통해 획득한 결과는 검증 여부에 관계없이 청소년 선수 및 비선수 성인이 사용할 수 있습니다. 직장 내 COVID-19 예방을 위한 현재 Cal/OSHA 비상 임시 표준(Cal/OSHA ETS)에 따라 절차가 고용주 또는 인증된 원격 의료 제공자가 감독하거나 관찰하는 경우 처방전 없이 구입 가능한 자가 검사, 자가 진단 검사를 포함할 수 있습니다.

- 중간 위험도 및 고위험도의 스포츠 참가하는 만 12 세 미만의 팀 선수들이 버스/밴으로 정기적으로 이동되는 경우 매주 검사를 받아 음성 결과 확인을 받는 것을 권장합니다.
- 만 12 세 이하의 선수가 여러 카운티에서 열리는 중간 위험도 또는 고위험도의 야외 스포츠에 참가하며 며칠 동안 개최되는 경기에 참가할 경우, 대회 첫 경기 전 3 일 이내에 ⁴ 검사를 받아 음성 결과 확인을 받는 것을 권장합니다.
- 야외 스포츠에 참가하는 선수, 코치 및/또는 직원 중에 양성 확진자가 있는 경우 모든 선수, 직원/코치/자원 봉사자(백신 접종 여부와 관계없이)는 노출된 후 2 주간 매주 검사를 받을 것을 강력히 권장합니다.
- 선수, 코치 또는 기타 직원과의 직접적인 상호작용이 없는 역할이나 기능을 수행하는 팀 직원/자원 봉사자(예: 팀 또는 리그에 행정 지원을 제공하지만 청소년 또는 다른 팀 구성원과 직접 협력하지 않는 경우)는 검사 권장 대상에서 면제됩니다.
- 선수, 코치 또는 기타 직원과의 직접적인 상호 소통이 매우 제한적인 단기 자원 봉사자(예: 시즌 중 1~2 회만 참여하는 자원 봉사자 심판 또는 부심판)는 매주 선별 검사를 수행할 필요는 없지만, 자원 봉사 활동 전 3 일 이내에 수행한 음성 결과 증명서 또는 COVID-19 에 최신 백신까지 접종을 모두 완료한 증명서를 제시할 것을 강력히 권장합니다.

환기

- 실내에서 시행되는 청소년 스포츠 활동의 경우, 건물의 냉난방 환기장치(HVAC) 시스템이 제대로 작동하는지 확인하십시오.

⁴ 3 일의 기간은 팀 간의 경기 3 일 전입니다. 72 시간이 아닌 3 일이라는 기간은 선수나 직원이 더 유연하게 대응할 수 있도록 해 줍니다. 3 일의 기간을 사용함으로써, 경기 시간 또는 검사를 시행한 시간에 따라 검사 유효성이 변경되지 않습니다. 예를 들어, 경기가 금요일 오후 1 시에 있는 경우, 선수나 직원은 화요일 전에 아니면 그 이후에 언제든지 검사에서 음성 결과를 받으면 경기에 참가할 수 있습니다.

- 휴대용 고효율 공기 청정기 설치, 건물의 공기 여과기(air filter)를 최고 등급으로 교체, 모든 작업장에 외부 공기의 유입 및 환기량을 증가시키기 위한 개조 등을 고려하십시오.
- 날씨와 경기 조건이 쾌적하다면 창문과 문을 열어 신선한 실외 공기의 유입을 늘리십시오. 창문을 열어환기의 효과를 높이기 위해 선풍기를 사용할 것을 고려하십시오. 선풍기 바람이 안쪽으로 들어오지 않고 바깥쪽으로 향하도록 배치하십시오.
- 실내 활동을 할 때 체육관의 환기 개선은 고위험도 경기 활동으로 발생하는 바이러스 전파 및 발병 위험을 낮추는 중요한 전략입니다. 지상에서 공기 순환을 개선하기 위해 선풍기를 전략적으로 사용하면 이런 위험도를 완화하는 데 상당히 기여할 수 있습니다. 추가 지침은 [체육관 환기를 위한 모범 사례](#)를 참고하십시오.
- 야외 공기의 유입을 늘릴 수 없는 장소에서는 수용인원을 줄이십시오.
- 팀 또는 청소년 스포츠 리그가 버스 또는 밴과 같이 차량을 사용하는 경우 안전하다면 실외 공기의 유입을 늘리기 위해 창문을 여는 것이 좋습니다.
주정부의 [실내 환경을 위한 환기, 여과 및 대기 품질에 대한 임시 지침](#) 및 [CDC의 학교 및 유아 보육 프로그램에서 환기](#) 페이지를 참고하십시오.

손 씻기 지원

- 출입구와 공용 화장실 밖의 이동식 세면대 또는 손 소독제를 비치하고 사용을 권장하는 안내문도 함께 게시하십시오.
- 손을 자주 씻도록 권장하십시오.

의사소통

- 건물에 입장하는 방문자에게 실내에서 안면 마스크 착용을 강력하게 권장하는 사항을 포함한 규정을 알리는 [안내문](#)을 게시하는 것을 고려해 보십시오.
- COVID-19 안전 수칙을 대중에게 알리기 위해 온라인 플랫폼을 사용하십시오.

팀 여행 및 여러 팀이 참가하는 토너먼트에 관한 추가 예방 조치를 취하십시오.

- 직계 가족이 아닌 다른 청소년 스포츠 팀원과 함께 차량을 공유하여 이동할 때는 탑승 내내 마스크를 착용하고 창문을 열어 둘 것을 강력히 권장합니다. 가족의 차량을 공유할 경우에도 포함됩니다.
- 행사를 위해 로스앤젤레스 카운티 외곽으로 이동하는 경우 [여행 권고 사항 및 지침](#)을 준수하십시오.
- 여행에서 숙박을 할 경우 직계 가족이 아닌 팀원은 별도의 방에서 취침하고 다른 팀원의 호텔 방을 방문할 때마다 마스크를 착용할 것을 권장합니다.
- 다른 팀과 어울리는 것은 권장하지 않습니다.

전염병 대유행 기간에 스포츠와 관련된 위험요인 이해하기

골프나 단식 테니스와 같이 다른 시합 참가자 사이에 6-8 피트의 거리를 두는 스포츠 및 신체 활동은 밀접접촉이 잦은 농구나 레슬링과 같은 스포츠보다 위험도가 낮습니다. 크로스 컨트리와 같이 선수들이

장비를 공유하지 않는 스포츠는 축구와 같이 장비를 공유하는 스포츠보다 위험도가 낮습니다. 다른 선수에 대한 노출을 제한하는 것이 더욱 안전할 것입니다. 예를 들어, 육상 경기의 단거리 경주는 경기의 절반 이상 다른 선수와 오랜 시간 밀접하게 접촉해야 하는 스포츠 보다 위험도가 더욱 낮습니다.

운동 선수가 훈련, 연습 및 경기를 진행하는 특정 장소도 위험도에 영향을 미칩니다. 스포츠와 수업을 진행하는 장소로는 가능하면 야외를 선택하십시오. 환기가 잘 되지 않는 실내 공간에서 COVID-19 는 전파될 가능성이 더욱 높습니다. 실내에서 하는 스포츠와 활동은 전파의 위험이 더욱 높으며 특히 농구처럼 스포츠 또는 신체 활동에서 밀접한 접촉, 장비 공유 및 다른 선수에게 노출이 많아지는 경우 더욱 위험합니다.

교류하는 사람이 많을수록 COVID-19 에 노출될 가능성도 증가합니다. 따라서 다른 팀, 코치 또는 교사와 어울리는 것 보다 소규모 팀, 연습 그룹 또는 지정된 공동 수업이 더 안전한 선택이 될 것입니다. 이렇게 하면 COVID-19 에 노출될 경우 개인에게 쉽게 연락을 취할 수 있을 것입니다.

선수가 지역사회 내에 머무르는 것이 이동하는 팀에 참가하는 것보다 안전합니다. COVID-19 사례가 많은 지역으로 이동하면 전염 및 확산의 위험이 높아질 수 있습니다. 또한 이동이 필요한 스포츠에서는 선수 간 교류로 인해 선수는 일반적으로 더 많은 사람들에게 노출됩니다.

표 1. 전파 위험도 별로 분류한 스포츠의 예시

저 위험도	중간 위험도	고 위험도
<ul style="list-style-type: none"> • 양궁 • 배드민턴 (단식) • 밴드 • 자전거 • 보체 • 볼링 • 콘홀 • 크로스 컨트리 • 컬링 • 댄스 (접촉 없음) • 디스크 골프 • 드럼 라인 • 한 경기에 한 명의 선수만 참여하는 승마 행사 (로데오 포함) • 골프 • 체조 • 아이스 스케이트 및 롤러 스케이트 (접촉 없음) • 론 볼링 • 무술 (접촉 없음) • 신체 훈련 (예: 요가, 줌바, 태극권) • 피클볼 (단식) • 조정/조정 선원 (1명 포함) • 달리기 • 셔플 보드 • 스키트 사격 • 스키 및 스노우보드 • 스노우슈잉 • 수영 및 다이빙 • 테니스 (단식) • 육상 경기 • 걷기 및 하이킹 	<ul style="list-style-type: none"> • 배드민턴 (복식) • 야구 • 치어리딩 • 댄스 (간헐적인 접촉) • 피구 • 필드 하키 • 플래그 풋볼 • 킥볼 • 라크로스 (여자 청소년/성인부) • 피클볼 (복식) • 스쿼시 • 소프트볼 • 테니스 (복식) • 배구 	<ul style="list-style-type: none"> • 농구 • 권투 • 미식 축구 • 아이스 하키 • 아이스 스케이트 (복식) • 라크로스 (남자 청소년/성인부) • 무술 • 롤러 더비 • 럭비 • 조정 경기/조정 선원 (2명 이상 포함) • 축구 • 수구 • 레슬링