

有组织的青少年体育活动规定：附录S

注意：本文件经常更新。请查看网页上的日期以获取最新版本。

最近更新信息：（所有更改已用黄色高亮显示）

3/11/2022

- 从2022年3月12日开始，将不再要求但强烈建议所有有组织的青少年体育活动在室内活动时佩戴口罩。
- 青少年体育联盟必须向所有在室内工作并与其他人接触的员工提供贴合面部的医用口罩和呼吸器，供其自愿使用。
- 不再要求但强烈建议中度风险和高风险体育运动的参与者进行常规性筛查检测。

2/17/22

- 在无法与他人保持距离的拥挤活动中，以及在中度风险和高风险的体育运动中，在室外不再要求（但仍然建议）佩戴口罩。
- 超大型活动的参加者人数标准恢复到：室内超大型活动的参加者人数标准为1000名及以上，室外超大型活动的参加者人数标准为10000名及以上。

洛杉矶县《卫生主管令》强烈建议在所有室内公共场所中佩戴口罩。鉴于更容易传播的 COVID-19 Omicron 病毒变异株成为了新增感染病例的主要原因，因此无论个人的疫苗接种情况如何，在室内佩戴口罩仍然是减缓 COVID-19 在社区内传播速度的重要缓解策略。COVID-19 的 Omicron 病毒变异株比过去在洛杉矶县 (LAC) 传播的病毒株更容易传播。

根据已发布的报告，增加感染病毒风险的因素（包括将病毒传染给 6 英尺之外的个人）包括：

- 通风情况不佳或空气处理能力不足的封闭空间，会导致呼出的呼吸道液体（特别是非常微小的飞沫和气溶胶颗粒）在空气中积聚。
- 当有传染性的个人进行强体力活动或提高声音（如运动、喊叫、唱歌）时，可能出现呼吸道液体呼出量增多。
- 长时间处于这些情况下。

强烈建议所有体育活动都在室外进行，因为那里的通风情况比室内好，所以接触病毒的风险更低。

以下是对适用于青少年体育联盟（包括学校运动队）的要求和最佳做法的总结。这些要求和做法是为了加强参与者、教练、裁判员和社区的安全，并降低青少年运动队内部以及在比赛期间运动队之间传播 COVID-19 的风险。以下建议适用于洛杉矶县内的运动队和体育活动，以及从其他辖区来洛杉矶县参加比赛的运动队或运动员。

在具备足够的 COVID-19 诊断检测能力和物资储备的情况下，强烈建议对洛杉矶县内的运动队和体育联盟进行常规性筛查检测（如下所述）。以下所述的筛查检测建议可能会根据检测的可用性和可及性进行

修改。此外，只要洛杉矶县公共卫生局(LACDPH)报告的社区内病毒传播率处于高或较高的阶段，这些建议就仍然有效，并将在社区内病毒传播率**达到**中等或低水平时重新进行评估。

除了这些信息之外，请记住：

- ❑ 青少年体育联盟必须遵守洛杉矶县 [《卫生主管令》](#) 和 [洛杉矶县的《青少年娱乐性体育活动的 COVID-19 接触管理计划适用指南》](#)。
- ❑ 雇用教练、裁判员或其他后勤人员的青少年体育联盟，还必须遵守加州职业安全与健康管理局 (CaL/OSHA) 的 [《预防 COVID-19 紧急临时标准\(ETS\)》](#)。
- ❑ 经营零食售卖摊位的青少年体育联盟应查看并遵循 [洛杉矶县公共卫生局的《餐饮服务最佳做法指南》](#)。

请务必阅读并遵循[雇主通用指南](#)。

以下的最佳做法旨在作为通用指南的补充信息。

遵守参与者、教练、工作人员和观众佩戴口罩的规定

- ❑ **基于场所的佩戴口罩规定。**佩戴口罩可以减少导致 COVID-19 的 SARS-CoV-2 病毒的传播。在所有室内环境中，**强烈建议**教练、工作人员、志愿者、裁判员、官员和观众，无论是否接种了疫苗，应始终佩戴口罩。
- ❑ **参与者：**当在室内时，**强烈建议（但不要求）**所有参与者，无论疫苗接种情况如何，携带和佩戴口罩。当参与者未正在练习、训练、比赛或表演时，**强烈建议**在室内时佩戴口罩。在场边、团队会议、更衣室和健身房时等室内场所时也**建议**佩戴口罩。当正在练习、训练或参加室内体育比赛时，**建议**参赛者即使在剧烈运动时，在可行的情况下戴上口罩。**选择继续佩戴口罩**的参赛者在练习或比赛时**应**携带一个以上的口罩，以备口罩在比赛中变湿或变脏。任何被汗水浸透的口罩都应立即更换。

根据美国儿科学会(American Academy of Pediatrics)的说法，“大多数佩戴口罩进行运动的个人都能很好地忍受佩戴口罩。”然而，在下列情况中，**不应佩戴**口罩。

- **水上运动。**参与水上运动（如游泳、水球或跳水）的人士，在水中时和准备下水之前可摘下口罩。当参与者不在水中时，**强烈建议**其佩戴口罩。
- **体操运动。**正在器械上练习/表演的体操运动员**可以**摘下口罩，因为理论上口罩有可能会缠在物体上，造成窒息危险或意外妨碍视力的风险。当体操运动员没有在器械上练习/表演时，**强烈建议他们佩戴**口罩。

- **竞技啦啦队**。正在表演/练习涉及翻滚、技巧或托举飞翔等动作的啦啦队员可以摘下口罩，因为理论上口罩有可能会缠在物体上，造成窒息危险或意外妨碍视力的风险。
- **摔跤**。在摔跤的接触过程中，口罩可能会导致窒息危险，除非有成年人教练或官员密切监控安全，否则不建议摔跤运动员佩戴口罩。
- **观众**：在室内时，强烈建议所有观众，无论疫苗接种情况如何，都要携带和佩戴口罩。考虑为那些索要口罩的个人提供口罩。
- **教练**：在室内时，强烈建议所有教练，无论疫苗接种情况如何，都要携带和佩戴口罩，即使在参与激烈的体育活动时。
- **裁判员和其他比赛官员**：在室内时，强烈建议所有裁判员和官员，无论是否接种了疫苗，都要携带和始终佩戴口罩。

员工：请注意，如果青少年体育联盟雇用教练或其他后勤人员，雇主必须为在工作地点或设施的室内区域时（包括在共用车辆中）与他人密切接触的员工提供贴合面部的医用口罩及呼吸器（例如 N95 或 KN95 口罩），供其自愿佩戴。有关适用于商业机构和组织的免费和低价个人防护装备(PPE)的更多信息，请参阅：<http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf>。

接种疫苗

- 强烈建议所有 5 岁及以上的运动员、教练和团队工作人员全剂量接种疫苗，并且在满足条件的情况下接种 COVID-19 加强剂疫苗。5 岁及以上的所有人都可以接种 COVID-19 疫苗。12 岁及以上的个人都可以接种加强剂疫苗。接种疫苗是减轻 COVID-19 疾病带来的各种负担，以及保护社区内所有成员的首要策略。让青少年体育联盟中的所有运动员和工作人员都全剂量接种疫苗以及当他们一旦符合条件就立即接种加强剂疫苗，将大大降低 COVID-19 病毒在队友之间和运动队之间传播的风险，并为免于罹患严重疾病、住院和死亡提供效果极佳的保护作用。接种疫苗还将减少团队活动的中断次数，因为如果满足最新疫苗接种要求¹的成年人和已全剂量接种疫苗的青少年是 COVID-19 病例的密切接触者，只要他们保持无症状并继续得到阴性的检测结果，就不需要进行检疫。
- 青少年体育联盟、运动队组织者或教练应保存所有运动员和工作人员/教练/志愿者的疫苗接种情况记录。他们不需要保留一份全剂量接种疫苗的证明。

¹ 满足最新疫苗接种要求是指在符合条件时已接种了一剂 COVID-19 加强剂疫苗，或在尚未符合接种加强剂条件时已接种了全剂量的初始 COVID-19 疫苗系列。详见[疫苗接种资格总结](#)。

症状筛查以及隔离

- ❑ 要求参与者和家庭在参加青少年体育活动之前，进行 COVID-19 症状的自我筛查。
- ❑ 张贴**标识**，提醒进入场所的每个人，如果他们出现 COVID-19 症状，或者如果他们受到隔离或检疫令的限制，则不应该进入该场所。
- ❑ 青少年体育活动必须禁止任何出现 COVID-19 症状的参与者、教练或观众参与活动，或让其隔离。
 - 采取行动，将在青少年体育活动期间开始出现 COVID-19 症状的参与者与其他参与者、教练和观众隔离。
 - 如果发现任何确诊的 COVID-19 病例，[立即通知洛杉矶县公共卫生局的官员](#)、工作人员和家庭。
 - 任何青少年运动队如在 14 天内爆发了 4 起或以上有流行病学关联的病例，必须暂停所有团队活动 7 天，并在获得公共卫生局批准后方可恢复活动。只要团队中的每个人都完全遵守任何适用的个人防护或检疫命令，个人体能训练和技能培养可以在暂停期间继续进行。

减少拥挤，特别是在室内

- ❑ 如果可能的话，在 COVID-19 传播风险低得多的室外进行青少年体育活动。
- ❑ 如果青少年体育活动必须在室内进行，采取措施减少任何室内区域的参与者、教练和观众的数量。
- ❑ 保持身体距离是控制感染的最佳做法之一，它可以作为减少 COVID-19 传播的额外安全做法予以实施。在训练过程中，鼓励参与者和/或教练员进行不涉及持续性面对面接触的活动，并限制在室内环境中进行此类活动。而是考虑把重点放在技能培养的活动中。
- ❑ 限制在同一时间去洗手间或更衣室的参与者人数。
- ❑ 非体育类的团队活动，如团队聚餐或其他社交活动，只能在室外进行，并需要与他人保持距离。

定期进行 COVID-19 筛查检测

引起 COVID-19 的病毒可能会感染青少年体育联盟中的任何成员，即使是已全剂量接种疫苗²的成员，尽管它更有可能感染未接种疫苗的个人。任何感染者都有可能将病毒传染给他人。准确识别感染者，并

² 以下文件可作为“已全剂量接种疫苗”的证明：1) 参加者的身份证件（带照片）；2) 他们的疫苗接种卡（包括接种者的姓名、接种的 COVID-19 疫苗类型以及接种最后一剂的日期），或作为单独文件的参与者疫苗接种卡的照片，或保存在电话或电子设备上的参与者疫苗接种卡照片，或医疗服务供应者提供的已全剂量接种疫苗的文件（其中包括接种者的姓名，并确认参与者已全剂量接种 COVID-19 疫苗）。就本规定而言，当个人符合以下条件后，则被认为是“已全剂量接种了 COVID-19 疫苗”：在接种了 2 剂系列疫苗中的第二剂（例如，辉瑞 [Pfizer-BioNTech] 或莫德纳 [Moderna] 疫苗）后，已经过去两（2）周或更长时间，或者，在接种了单剂系列疫苗（例如强生/杨森制药 [Johnson and Johnson [J&J]/Janssen] 疫苗）后，已经过去两（2）周或更长时间，又或者在接种完世界卫生组织已批准紧急使用的 COVID-19 疫苗（如阿斯利康/牛津疫苗）系列后，已经过去两（2）周或更长时间。有关世界卫生组织 (WHO) 批准的 COVID-19 疫苗的更多信息，请参阅世卫组织的[网站](#)。

迅速对他们进行隔离的一种策略，是通过核酸扩增检测(NAAT)，如 PCR（聚合酶链反应），或抗原 (Ag)检测，进行例行的定期 COVID-19 筛查检测。关于检测的一般性指南和建议，包括可用的检测类型，可访问我们的[患者检测信息](#)页面了解更多信息。

- ❑ 在过去 90 天内从实验室确诊的 COVID-19 中康复/完成隔离期的个人，如果无症状，则不应纳入定期 COVID-19 筛查检测之中。对以前感染过 COVID-19³且未全剂量接种疫苗者的筛查检测，应在其出现症状的第一天或首次阳性结果的检测样本采集之日（如果其无症状）的 90 天之后开始。
- ❑ 当在你的任何青少年运动队中发现确诊病例后，请遵循[《青少年体育运动接触管理计划》](#)中列出的指引，并确保所有未接种疫苗的密切接触者与任何出现症状的已接种疫苗的密切接触者都接受[检疫](#)。
- ❑ 青少年体育联盟、运动队组织者或教练应保存所有运动员和工作人员/教练/裁判员/志愿者的疫苗接种情况以及接触 COVID-19 病例后进行的任何检测的记录。他们不需要保留一份全剂量接种疫苗的证明或检测结果。

鉴于目前病毒在洛杉矶县的社区传播率居高不下或相当严重，**强烈建议**所有参加比赛/活动的运动员和工作人员/教练/裁判员/志愿者遵循以下检测**指南**。持有已全剂量接种 COVID-19 疫苗的证明，并且不在未戴口罩的情况下在室内进行训练/比赛，也不与未佩戴口罩的队友在室内进行训练/比赛，或在过去 90 天内从实验室确诊的 COVID-19 中康复/完成隔离期的青少年参与者，如果无症状，则不应纳入定期 COVID-19 筛查检测之中。成年人参与者（例如，教练、后勤人员、官员、志愿者），如果证明他们的疫苗接种情况满足最新的要求，或者在过去 90 天内已从实验室确诊的 COVID-19 中康复或完成隔离期，如果无症状，则不应纳入定期 COVID-19 筛查检测之中。对疫苗接种情况不符合上述各自年龄组别要求且以前感染过 COVID-19 的个人的筛查检测，**应**从其出现症状的第一天或首次阳性结果的检测样本采集之日（如果其无症状）算起的 90 天之后**进行**。不同风险类别的体育活动实例请参见下表。

1. **适用于参与室内中度风险或高风险运动的所有年龄儿童和工作人员/教练/志愿者。**对于所有未全剂量接种疫苗的青少年参与者和不满足最新疫苗接种要求的成年人参与者，包括正在参与活动/比赛的儿童和工作人员/教练/志愿者，**强烈建议其**每周都获得阴性的检测结果。对于青少年运动员和非雇员的成年人，使用非处方检测试剂盒得出的结果，包括在家中进行的自我检测、自行读取的检测结果，无论是否经过核实，也是可以接受的。根据目前的加州职业安全与卫生管理局(Cal/OSHA)的《在工作场所预防 COVID-19 紧急临时标准》(Cal/OSHA ETS)，自我检测、自行读取结果的非处方检测试剂盒只有在雇主或经认证的远程医疗服务提

³ 以下材料可作为过去 90 天内感染 COVID-19 病毒（病毒检测结果呈阳性）和完成隔离的证明：带照片的证件和纸质或手机上的电子版 COVID-19 抗原检测或 PCR 检测阳性结果，检测必须是在过去 90 天内（但不是在过去 10 天内）所做的。参与者必须在参加活动/比赛之前完成[隔离要求](#)。

供应商的监督或观察之下使用，才可以将其包括在要求为员工提供的检测方式中。如果允许运动员不戴口罩参加比赛，并且运动员选择不戴口罩参加比赛，**强烈建议**所有队员，无论疫苗接种情况如何，都至少每周进行一次 COVID-19 筛查检测。

2. 适用于参与户外中度风险或高风险运动的 12 岁及以上青少年和工作人员/教练/志愿者。对于所有未全剂量接种疫苗的青少年参与者和不满足最新疫苗接种要求的成年人参与者，包括正在参加比赛/活动的 12 岁及以上青少年和工作人员/教练/志愿者，**强烈建议**其每周获得阴性的检测结果。对于青少年运动员和非雇员的成年人，使用非处方检测试剂盒得出的结果，包括在家中进行的自我检测、自行读取的检测结果，无论是否经过核实，也是可以接受的。根据目前的加州/职业安全与卫生管理局(Cal/OSHA)的《在工作场所预防 COVID-19 紧急临时标准》(Cal/OSHA ETS)，自我检测、自行读取结果的非处方检测试剂盒只有在雇主或经认证的远程医疗服务提供商的监督或观察之下使用，才可以将其包括在要求为员工提供的检测方式中。

- ❑ 对于 12 岁以下的参加中等风险和高风险体育活动的运动队成员，并且经常一起乘坐校车/厢形车的运动员，则建议每周进行一次检测，并得到阴性的检测结果。
- ❑ 如果 12 岁以下的运动员参加涉及多县人员、多日进行的中度风险或高风险的室外运动比赛，建议在第一场比赛进行前的 3 天窗口期⁴内，对参与队员进行检测，并得到阴性的检测结果。
- ❑ 如果**室外体育运动队的运动员、教练和/或工作人员中**出现一例阳性病例，**强烈建议**所有运动员、工作人员/教练/志愿者（无论是否接种了疫苗）在接触病毒后的两周内每周进行一次检测。
- ❑ 其角色或职能不包括与运动员、教练或其他工作人员进行任何直接互动（例如，向运动队或联盟提供行政支持，但不直接与青少年或其他运动队成员合作）的运动队的工作人员/志愿者可免于遵循**这些检测建议**。
- ❑ 偶尔与运动员、教练或其他工作人员进行非常有限的直接互动的志愿者（如：仅在赛季中执行一到两次裁判任务的志愿者裁判员）**不需要**每周进行筛查检测，但**强烈建议他们**提供已满足最新接种 COVID-19 疫苗要求的证明或在其志愿活动前的 3 天内所做的检测的阴性结果证明。

通风

- ❑ 如果青少年体育活动在室内进行，确保你所在建筑物内的暖通空调系统(HVAC)处于良好的工作状态。
- ❑ 考虑安装移动式高效空气净化器，将建筑物的空气过滤器升级到尽可能高的效率级别，并进行其他调整，以增加所有工作区域的外部空气量和通风量。
- ❑ 在天气和比赛条件允许的情况下，通过打开门窗来增加室外新鲜空气的引入。考虑使用风扇来增加打开窗户的效果——将窗户上的风扇摆放为向外吹，而不是向内吹。

⁴ 3 天窗口期为进行队际比赛前的 3 天。3 天（而不是 72 小时）的时间范围，为运动员或工作人员提供了更多的灵活性。通过使用 3 天的窗口期，检测结果的有效性不取决于比赛的时间或进行检测的时间。例如，如果比赛在周五下午 1 点进行，那么运动员或工作人员如果在周五前的周二或之后的任何时候进行检测的结果是阴性，就可以参加比赛。

- ❑ 当正在进行室内活动时，改善体育馆的通风情况是降低因高风险比赛而发生病毒传播和疫情爆发机率的一项关键对策。策略性地使用风扇来改善地面的空气流通情况，可能会对降低这种风险有显著的效果。请参阅“[体育馆通风的最佳做法](#)”以获得更多指导性建议。
- ❑ 在不能增加户外通风量的区域降低可容纳人数。
- ❑ 如果你的运动队或青少年体育联盟使用交通工具，如校车或厢形车，则建议在安全的情况下打开窗户，以增加来自外部的空气流通量。参阅加州的[《室内环境中的通风、过滤和空气质量临时指南》](#)和疾病控制与预防中心(CDC)的[《学校和儿童看护计划的通风指南》](#)页面。

鼓励洗手

- ❑ 在场所入口和公共卫生间的外面放置洗手台或消毒洗手液，并张贴倡导洗手的标识。
- ❑ 鼓励所有人经常洗手。

沟通

- ❑ **考虑张贴标识**，让进入你的场所的访客了解你们的政策，包括**强烈建议**所有人在室内时佩戴口罩。
- ❑ 利用你的在线平台向公众传达你所采取的 COVID-19 安全政策。

在运动队外出比赛时和多队比赛时，应采取额外的预防措施

- ❑ 当与青少年运动队中的其他非同一个家庭成员的个人一同乘车时，**强烈建议**全程**佩戴**口罩，并保持车窗打开。其中也包括使用家庭车辆拼车时的情况。
- ❑ 如果需要前往洛杉矶县以外的地点参与活动，请遵循《[出行建议和指南](#)》。
- ❑ 当外出参加比赛需要过夜时，建议来自不同家庭的队员应睡在不同的房间里，并在需要前往其他队员的酒店房间时**佩戴**口罩。
- ❑ 不鼓励与其他运动队进行社交活动。

了解 COVID-19 大流行期间与体育运动相关的风险

与篮球或摔跤等经常需要队员之间近距离接触的运动相比，允许比赛队员之间保持 6-8 英尺距离的体育运动和活动（如高尔夫或网球单打赛事），传播病毒的风险会更小。对于不需要共用设备的体育活动（如越野赛），可能比需要共用设备的体育活动（如足球）风险更小。那些与其他参与者进行有限接触的体育活动可能是一个更安全的选择。例如，田径比赛中的短跑比赛，可能比让某位运动员与另一名运动员长时间（比如一整场比赛有一半的时间）密切接触的体育运动传染病毒的风险更小。

运动员训练、练习和比赛的具体地点也会影响传播病毒的风险。尽可能选择室外场地进行运动和上课。COVID-19 更容易在通风不良的室内空间中传播。在室内运动和活动时的病毒传播风险可能更高，尤其是如果运动或体育活动（例如篮球）还涉及近距离接触、共用设备和更多地接触其他运动员。

个人接触的其他人越多，接触 COVID-19 的机率就越大。因此，小型运动队、练习小组或班级应始终在一起，而不是与其他运动队、教练或老师混在一起，将是一个更安全的选择。如果发生了 COVID-19 接触事件，这也将使联系接触过 COVID-19 的个人更加容易。

留在你的社区里会比加入外出比赛的运动队更安全。前往 COVID-19 病例较多的地区可能会增加传播 COVID-19 的机率。此外，需要外出比赛的体育活动会有运动员混杂相处的情况，因此运动员一般会接触到更多的人。

表一. 按风险水平划分的体育活动实例

低风险	中等风险	高风险
<ul style="list-style-type: none"> • 射箭 • 羽毛球（单打） • 乐队 • 骑自行车 • 地掷球 • 保龄球 • 沙包洞游戏 • 越野赛 • 冰壶 • 舞蹈（无接触） • 飞盘高尔夫 • 鼓乐队 • 一次只有一名骑手参加的马术比赛（包括牛仔竞技赛） • 高尔夫 • 体操 • 滑冰和轮滑（无接触） • 草地保龄球 • 武术（无接触） • 体能训练（如瑜伽、尊巴、太极） • 匹克球（单打） • 划船/赛艇（1人） • 跑步 • 沙狐球 • 双向飞碟射击 • 滑雪和单板滑雪 • 雪鞋健行 • 游泳和跳水 • 网球（单打） • 田径 • 步行和远足 	<ul style="list-style-type: none"> • 羽毛球（双打） • 棒球 • 啦啦队 • 跳舞（间歇接触） • 躲避球 • 曲棍球 • 夺旗式美式足球 • 垒球 • 棍网球（女生/成年女子） • 匹克球（双打） • 壁球 • 垒球 • 网球（双打） • 排球 	<ul style="list-style-type: none"> • 篮球 • 拳击 • 美式足球 • 冰球 • 滑冰（双人） • 棍网球（男生/成年男子） • 武术 • 轮滑德比 • 橄榄球 • 划船/赛艇（2人或以上） • 足球 • 水球 • 摔跤