

有組織的青少年體育活動規定：附錄S

注意：本文件經常更新。請查看網頁上的日期以獲取最新版本。

最近更新資訊：（所有更改已用黃色高亮顯示）

3/11/2022

- 從2022年3月12日開始，將不再要求但強烈建議所有有組織的青少年體育活動在室內活動時佩戴口罩。
- 青少年體育聯盟必須向所有在室內工作並與他人接觸的員工提供貼合面部的醫用口罩和呼吸器，供其自願使用。
- 不再要求但強烈建議中度風險和高風險體育運動的參與者進行常規性篩查檢測。

2/17/22

- 在無法與他人保持距離的擁擠活動中，以及在中度風險和高風險的體育運動中，在室外不再要求（但仍然建議）佩戴口罩。
- 超大型活動的參加者人數標準恢復到：室內超大型活動的參加者人數標準為1000名及以上，室外超大型活動的參加者人數標準為10000名及以上。

洛杉磯縣《衛生主管令》強烈建議在所有室內公共場所中佩戴口罩。鑒於更容易傳播的 COVID-19 Omicron 病毒變異株成為了新增感染病例的主要原因，因此無論個人的疫苗接種情況如何，在室內佩戴口罩仍然是減緩 COVID-19 在社區內傳播速度的重要緩解策略。COVID-19 的 Omicron 病毒變異株比過去在洛杉磯縣 (LAC) 傳播的病毒株更容易傳播。

根據已發佈的報告，增加感染病毒風險的因素（包括將病毒傳染給 6 英尺之外的個人）包括：

- 通風情況不佳或空氣處理能力不足的封閉空間，會導致呼出的呼吸道液體（特別是非常微小的飛沫和氣溶膠顆粒）在空氣中積聚。
- 當有傳染性的個人進行強體力活動或提高聲音（如運動、喊叫、唱歌）時，可能出現呼吸道液體呼出量增多。
- 長時間處於這些情況下。

強烈建議所有體育活動都在室外進行，因為那裡的通風情況比室內好，所以接觸病毒的風險更低。

以下是對適用於青少年體育聯盟（包括學校運動隊）的要求和最佳做法的總結。這些要求和做法是為了加強參與者、教練、裁判員和社區的安全，並降低青少年運動隊內部以及在比賽期間運動隊之間傳播 COVID-19 的風險。以下建議適用於洛杉磯縣內的運動隊和體育活動，以及從其他轄區來洛杉磯縣參加比賽的運動隊或運動員。

在具備足夠的 COVID-19 診斷檢測能力和物資儲備的情況下，**強烈建議**對洛杉磯縣內的運動隊和體育聯盟進行常規性篩查檢測（如下所述）。以下所述的篩查檢測**建議**可能會根據檢測的可用性和可及性進行修改。此外，只要洛杉磯縣公共衛生局(LACDPH)報告的社區內病毒傳播率處於高或較高的階段，這些**建議**就仍然有效，並將在社區內病毒傳播率**達到**中等或低水準時重新進行評估。

除了這些資訊之外，還請記住：

- ❑ 青少年體育聯盟必須遵守洛杉磯縣 [《衛生主管令》](#) 和 [洛杉磯縣的《青少年娛樂性體育活動的 COVID-19 接觸管理計劃適用指南》](#)。
- ❑ 雇用教練、裁判員或其他後勤人員的青少年體育聯盟，還必須遵守加州職業安全與健康管理局 (CaL/OSHA) 的 [《預防 COVID-19 緊急臨時標準\(ETS\)》](#)。
- ❑ 經營零食售賣攤位的青少年體育聯盟應查看並遵循 [洛杉磯縣公共衛生局的《餐飲服務最佳做法指南》](#)。

請務必閱讀並遵循 [雇主通用指南](#)。

以下的最佳做法旨在作為通用指南的補充資訊。

遵守參與者、教練、工作人員和觀眾佩戴口罩的規定

- ❑ **基於場所的佩戴口罩規定**。佩戴口罩可以減少導致 COVID-19 的 SARS-CoV-2 病毒的傳播。在所有室內環境中，**強烈建議**教練、工作人員、志願者、裁判員、官員和觀眾，無論是否接種了疫苗，應始終佩戴口罩。
- ❑ **參與者**：當在室內時，**強烈建議（但不要求）**所有參與者，無論疫苗接種情況如何，攜帶和佩戴口罩。當參與者未正在練習、訓練、比賽或表演時，**強烈建議**在室內時佩戴口罩。在場邊、團隊會議、更衣室和健身房等室內場所時也建議佩戴口罩。當正在練習、訓練或參加室內體育運動比賽時，**建議**參賽者即使在劇烈運動時，在可行的情況下戴上口罩。**選擇繼續佩戴口罩**的參賽者在練習或比賽時**應**攜帶一個以上的口罩，以備口罩在比賽中變濕或變髒。任何被汗水浸透的口罩都應立即更換。

根據美國兒科學會(American Academy of Pediatrics)的說法，「大多數佩戴口罩進行運動的個人都能很好地忍受佩戴口罩。」然而，在下列情況中，**不應佩戴口罩**。

- **水上運動**。參與水上運動（如游泳、水球或跳水）的人士，在水中時和準備下水之前可摘下口罩。當參與者不在水中時，**強烈建議**其佩戴口罩。

- **體操運動**。正在器械上練習/表演的體操運動員**可以**摘下口罩，因為理論上口罩有可能會纏在物體上，造成窒息危險或意外妨礙視力的風險。當體操運動員沒有在器械上練習/表演時，**強烈建議他們佩戴**口罩。
- **競技啦啦隊**。正在表演/練習涉及翻滾、技巧或托舉飛翔等動作的啦啦隊員**可以**摘下口罩，因為理論上口罩有可能會纏在物體上，造成窒息危險或意外妨礙視力的風險。
- **摔跤**。在摔跤的接觸過程中，口罩可能會導致窒息危險，除非有成年人教練或官員密切監控安全，否則不建議摔跤運動員佩戴口罩。
- **觀眾**：在室內時，**強烈建議**所有觀眾，無論疫苗接種情況如何，都要**攜帶和佩戴**口罩。**考慮**為那些**索要**口罩的個人**提供**口罩。
- **教練**：在室內時，**強烈建議**所有教練，無論疫苗接種情況如何，都要**攜帶和佩戴**口罩，即使在參與激烈的體育活動時。
- **裁判員和其他比賽官員**：在室內時，**強烈建議**所有裁判員和官員，無論是否接種了疫苗，都要攜帶和始終佩戴口罩。

員工：請注意，如果青少年體育聯盟雇用教練或其他後勤人員，雇主**必須**為在工作地點或設施的室內區域時（包括在共用車輛中）**與他人密切接觸的員工**提供貼合面部的醫用口罩及呼吸器（例如 N95 或 KN95 口罩），**供其自願佩戴**。有關適用於商業機構和組織的免費和低價個人防護裝備(PPE)的更多資訊，請參閱：<http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf>。

接種疫苗

- **強烈建議**所有 5 歲及以上的運動員、教練和團隊工作人員全劑量接種疫苗，並且在滿足條件的情況下接種 COVID-19 加強劑疫苗。5 歲及以上的所有人都可以接種 COVID-19 疫苗。12 歲及以上的人都可以接種加強劑疫苗。接種疫苗是減輕 COVID-19 疾病帶來的各種負擔，以及保護社區內所有成員的首要策略。讓青少年體育聯盟中的所有運動員和工作人員都全劑量接種疫苗以及當他們一旦符合條件就立即接種加強劑疫苗，將大大降低 COVID-19 病毒在隊友之間和運動隊之間傳播的風險，並為免於罹患嚴重疾病、住院和死亡提供效果極佳的保護作用。接種疫苗還將減少團隊活動的中斷次數，因為如果滿足最新疫苗接種要求¹的成年人和已全劑量接種疫苗的青少年是 COVID-19 病例的密切接觸者，只要他們保持無症狀並繼續得到陰性的檢測結果，就不需要進行檢疫。

¹ 滿足最新疫苗接種要求是指在符合條件時已接種了一劑 COVID-19 加強劑疫苗，或在尚未符合接種加強劑條件時已接種了全劑量的初始 COVID-19 疫苗系列。詳見[疫苗接種資格總結](#)。

- ❑ 青少年體育聯盟、運動隊組織者或教練應保存所有運動員和工作人員/教練/志願者的疫苗接種情況記錄。他們不需要保留一份全劑量接種疫苗的證明。

症狀篩查以及隔離

- ❑ 要求參與者和家庭在參加青少年體育活動之前，進行 COVID-19 症狀的自我篩查。
- ❑ 張貼**標識**，提醒進入場所的每個人，如果他們出現 COVID-19 症狀，或者如果他們受到隔離或檢疫令的限制，則不應該進入該場所。
- ❑ 青少年體育活動必須禁止任何出現 COVID-19 症狀的參與者、教練或觀眾參與活動，或讓其隔離。
 - 採取行動，將在青少年體育活動期間開始出現 COVID-19 症狀的參與者與其他參與者、教練和觀眾隔離。
 - 如果發現任何確診的 COVID-19 病例，[立即通知洛杉磯縣公共衛生局的官員](#)、工作人員和家庭。
 - 任何青少年運動隊如在 14 天內爆發了 4 起或以上有流行病學關聯的病例，必須暫停所有團隊活動 7 天，並在獲得公共衛生局批准後方可恢復活動。只要團隊中的每個人都完全遵守任何適用的個人隔離或檢疫命令，個人體能訓練和技能培養可以在暫停期間繼續進行。

減少擁擠，特別是在室內

- ❑ 如果可能的話，在 COVID-19 傳播風險低得多的室外進行青少年體育活動。
- ❑ 如果青少年體育活動必須在室內進行，採取措施減少任何室內區域的參與者、教練和觀眾的數量。
- ❑ 保持身體距離是控制感染的最佳做法之一，它可以作為減少 COVID-19 傳播的額外安全做法予以實施。在訓練過程中，鼓勵參與者和/或教練員進行不涉及持續性面對面接觸的活動，並限制在室內環境中進行此類活動。而是考慮把重點放在技能培養的活動上。
- ❑ 限制在同一時間去洗手間或更衣室的參與者人數。
- ❑ 非體育類的團隊活動，如團隊聚餐或其他社交活動，只能在室外進行，並需要與他人保持距離。

定期進行 COVID-19 篩查檢測

引起 COVID-19 的病毒可能會感染青少年體育聯盟中的任何成員，即使是已全劑量接種疫苗²的成員，儘管它更有可能感染未接種疫苗的個人。任何感染者都有可能將病毒傳染給他人。準確識別感染者，並迅速對他們進行隔離的一種策略，是透過核酸擴增檢測(NAAT)，如 PCR（聚合酶鏈反應），或抗原 (Ag) 檢測，進行例行的定期 COVID-19 篩查檢測。關於檢測的一般性指南和建議，包括可用的檢測類型，可訪問我們的[患者檢測資訊](#)頁面瞭解更多資訊。

- ❑ 在過去 90 天內從實驗室確診的 COVID-19 中康復/完成隔離期的個人，如果無症狀，則不應納入定期 COVID-19 篩查檢測之中。對以前感染過 COVID-19³且未全劑量接種疫苗者的篩查檢測，應在其出現症狀的第一天或首次陽性結果的檢測樣本採集之日（如果其無症狀）的 90 天之後開始。
- ❑ 當在你的任何青少年運動隊中發現確診病例後，請遵循《[青少年體育運動接觸管理計劃](#)》中列出的指引，並確保所有未接種疫苗的密切接觸者與任何出現症狀的已接種疫苗的密切接觸者都接受[檢疫](#)。
- ❑ 青少年體育聯盟、運動隊組織者或教練應保存所有運動員和工作人員/教練/裁判員/志願者的疫苗接種情況以及接觸 COVID-19 病例後進行的任何檢測的記錄。他們不需要保留一份全劑量接種疫苗的證明或檢測結果。

鑒於目前病毒在洛杉磯縣的社區傳播率居高不下或相當嚴重，**強烈建議**所有參加比賽/活動的運動員和工作人員/教練/裁判員/志願者遵循以下檢測指南。持有已全劑量接種 COVID-19 疫苗的證明，並且不在未戴口罩的情況下在室內進行訓練/比賽，也不與未佩戴口罩的隊友在室內進行訓練/比賽，或在過去 90 天內從實驗室確診的 COVID-19 中康復/完成隔離期的青少年參與者，如果無症狀，則不應納入定期 COVID-19 篩查檢測之中。成年人參與者（例如，教練、後勤人員、官員、志願者），如果證明他們的疫苗接種情況滿足最新的要求，或者在過去 90 天內已從實驗室確診的 COVID-19 中康復或完成隔離期，如果無症狀，則不應納入定期 COVID-19 篩查檢測之中。對疫苗接種情況不符合上述各自年齡組別要求且以前感染過 COVID-19 的個人的篩查檢測，**應**從其出現症狀的第一天或首次陽性結果的檢測樣本採集之日（如果其無症狀）算起的 90 天之後**進行**。不同風險類別的體育活動實例請參見下表。

² 以下文件可作為「已全劑量接種疫苗」的證明：1）參加者的身份證件（帶照片）；2）他們的疫苗接種卡（包括接種者的姓名、接種的 COVID-19 疫苗類型以及接種最後一劑的日期），或作為單獨文件的參與者疫苗接種卡的照片，或保存在電話或行動裝置上的參與者疫苗接種卡照片，或醫療服務供應者提供的已全劑量接種疫苗的文件（其中包括接種者的姓名，並確認參與者已全劑量接種 COVID-19 疫苗）。就本規定而言，當個人符合以下條件後，則被認為是「已全劑量接種了 COVID-19 疫苗」：在接種了 2 劑系列疫苗中的第二劑（例如，輝瑞 [Pfizer-BioNTech] 或莫德納 [Moderna] 疫苗）後，已經過去兩（2）週或更長時間，或者，在接種了單劑系列疫苗（例如強生/楊森製藥 [Johnson and Johnson [J&J]/Janssen] 疫苗）後，已經過去兩（2）週或更長時間，又或者在接種完世界衛生組織已批准緊急使用的 COVID-19 疫苗（如阿斯利康/牛津疫苗）系列後，已經過去兩（2）週或更長時間。有關世衛組織 (WHO) 批准的 COVID-19 疫苗的更多資訊，請參閱世衛組織的[網站](#)。

³ 以下材料可作為過去 90 天內感染 COVID-19 病毒（病毒檢測結果呈陽性）和完成隔離的證明：帶照片的證件和紙質或手機上的數位版 COVID-19 抗原檢測或 PCR 檢測陽性結果，檢測必須是在過去 90 天內（但不是過去 10 天內）所做的。參與者必須在參加活動/比賽之前完成[隔離要求](#)。

1. 適用於參與室內中度風險或高風險運動的所有年齡兒童和工作人員/教練/志願者。對於所有未全劑量接種疫苗的青少年參與者和不滿足最新疫苗接種要求的成年人參與者，包括正在參加活動/比賽的兒童和工作人員/教練/志願者，**強烈建議其**每週都獲得陰性的檢測結果。對於青少年運動員和非雇員的成年人，使用非處方檢測試劑盒得出的結果，包括在家中進行的自我檢測、自行讀取的檢測結果，無論是否經過核實，也是可以接受的。根據目前的《加州職業安全與衛生管理局(Cal/OSHA)的在工作場所預防 COVID-19 緊急臨時標準》(Cal/OSHA ETS)，自我檢測、自行讀取結果的非處方檢測試劑盒只有在雇主或經認證的遠端醫療服務提供者的監督或觀察之下使用，才可以將其包括在要求為員工提供的檢測方式中。如果允許運動員不戴口罩參加比賽，並且運動員選擇不戴口罩參加比賽，**強烈建議**所有隊員，無論疫苗接種情況如何，都至少每週進行一次 COVID-19 篩查檢測。
 2. 適用於參與戶外中度風險或高風險運動的 12 歲及以上青少年和工作人員/教練/志願者。對於所有未全劑量接種疫苗的青少年參與者和不滿足最新疫苗接種要求的成年人參與者，包括正在參加比賽/活動的 12 歲及以上青少年和工作人員/教練/志願者，**強烈建議其**每週獲得陰性的檢測結果。對於青少年運動員和非雇員的成年人，使用非處方檢測試劑盒得出的結果，包括在家中進行的自我檢測、自行讀取的檢測結果，無論是否經過核實，也是可以接受的。根據目前的加州/職業安全與衛生管理局(Cal/OSHA)的《在工作場所預防 COVID-19 緊急臨時標準》(Cal/OSHA ETS)，自我檢測、自行讀取結果的非處方檢測試劑盒只有在雇主或經認證的遠端醫療服務提供者的監督或觀察之下使用，才可以將其包括在要求為員工提供的檢測方式中。
- ❑ 對於 12 歲以下的參加中等風險和高風險體育活動的運動隊成員，並且經常一起乘坐校車/廂形車的運動員，則建議每週進行一次檢測，並得到陰性的檢測結果。
 - ❑ 如果 12 歲以下的運動員參加涉及多縣人員、多日進行的中度風險或高風險的室外運動比賽，建議在第一場比賽進行前的 3 天窗口期⁴內，對參與隊員進行檢測，並得到陰性的檢測結果。
 - ❑ 如果**室外體育運動隊的運動員、教練和/或工作人員中**出現一例陽性病例，**強烈建議**所有運動員、工作人員/教練/志願者（無論是否接種疫苗）在接觸病毒後的兩週內每週進行一次檢測。
 - ❑ 其角色或職能不包括與運動員、教練或其他工作人員進行任何直接互動（例如，向運動隊或聯盟提供行政支援，但不直接與青少年或其他運動隊成員合作）的運動隊的工作人員/志願者可免於遵循**這些檢測建議**。
 - ❑ 偶爾與運動員、教練或其他工作人員進行非常有限的直接互動的志願者（如：僅在賽季中執行一到兩次裁判任務的志願者裁判員）**不需要**每週進行篩查檢測，但**強烈建議他們**提供已滿足最新接種 COVID-19 疫苗要求的證明或在其志願活動前的 3 天內所做的檢測的陰性結果證明。

通風

⁴ 3 天窗口期為進行隊際比賽前的 3 天。3 天（而不是 72 小時）的時間範圍，為運動員或工作人員提供了更多的靈活性。透過使用 3 天的窗口期，檢測結果的有效性不取決於比賽的時間或進行檢測的時間。例如，如果比賽在週五下午 1 點進行，那麼運動員或工作人員如果在週五前的週二或其後的任何時候進行檢測的結果是陰性，就可以參加比賽。

- 如果青少年體育活動在室內進行，確保你所在建築物內的暖通空調系統(HVAC)處於良好的工作狀態。
- 考慮安裝移動式高效空氣淨化器，將建築物的空氣過濾器升級到盡可能高的效率級別，並進行其他調整，以增加所有工作區域的外部空氣量和通風量。
- 在天氣和比賽條件允許的情況下，透過打開門窗來增加室外新鮮空氣的引入。考慮使用風扇來增加打開窗戶的效果——將窗戶上的風扇擺放為向外吹，而不是向內吹。
- 當正在進行室內活動時，改善體育館的通風情況是降低因高風險比賽而發生病毒傳播和疫情爆發機率的一項關鍵對策。策略性地使用風扇來改善地面的空氣流通情況，可能會對降低這種風險有顯著的效果。請參閱「[體育館通風的最佳做法](#)」以獲得更多指導性建議。
- 在不能增加戶外通風量的區域降低可容納人數。
- 如果你的運動隊或青少年體育聯盟使用交通工具，如校車或廂形車，則建議在安全的情況下打開窗戶，以增加來自外部的空氣流通量。參閱加州的[《室內環境中的通風、過濾和空氣品質臨時指南》](#)和疾病控制與預防中心(CDC)的[《學校和兒童看護計劃的通風指南》](#)頁面。

鼓勵洗手

- 在場所入口和公共衛生間的外面放置洗手台或消毒洗手液，並張貼宣導洗手的標識。
- 鼓勵所有人經常洗手。

溝通

- 考慮張貼標識，讓進入你的場所的訪客瞭解你們的政策，包括強烈建議所有人在室內時佩戴口罩。
- 利用你的線上平台向公眾傳達你所採取的 COVID-19 安全政策。

在運動隊外出比賽時和多隊比賽時，應採取額外的預防措施

- 當與青少年運動隊中的其他非同一家成員的個人一同乘車時，強烈建議全程佩戴口罩，並保持車窗打開。其中也包括使用家庭車輛拼車時的情況。
- 如果需要前往洛杉磯縣以外的地點參與活動，請遵循《[出行建議和指南](#)》。
- 當外出參加比賽需要過夜時，建議來自不同家庭的隊員應睡在不同的房間裡，並在需要前往其他隊員的酒店房間時佩戴口罩。
- 不鼓勵與其他運動隊進行社交活動。

瞭解 COVID-19 大流行期間與體育運動相關的風險

與籃球或摔跤等經常需要隊員之間近距離接觸的運動相比，允許比賽隊員之間保持 6-8 英尺距離的體育運動和活動（如高爾夫或網球單打賽事），傳播病毒的風險會更小。對於不需要共用設備的體育活動

(如越野賽)，可能比需要共用設備的體育活動(如足球)風險更小。那些與其他參與者進行有限接觸的體育活動可能是一個更安全的選擇。例如，田徑比賽中的短跑比賽，可能比讓某位運動員與另一名運動員長時間(比如一整場比賽有一半的時間)密切接觸的體育運動傳染病毒的風險更小。

運動員訓練、練習和比賽的具體地點也會影響傳播病毒的風險。盡可能選擇室外場地進行運動和上課。COVID-19 更容易在通風不良的室內空間中傳播。在室內運動和活動時的病毒傳播風險可能更高，尤其是如果運動或體育活動(例如籃球)還涉及近距離接觸、共用設備和更多地接觸其他運動員。

個人接觸的其他人越多，接觸 COVID-19 的機率就越大。因此，小型運動隊、練習小組或班級應始終在一起，而不是與其他運動隊、教練或老師混在一起，將是一個更安全的選擇。如果發生了 COVID-19 接觸事件，這也將使聯繫接觸過 COVID-19 的個人更加容易。

留在你的社區裡會比加入外出比賽的運動隊更安全。前往 COVID-19 病例較多的地區可能會增加傳播 COVID-19 的機率。此外，需要外出比賽的體育活動會有運動員混雜相處的情況，因此運動員一般會接觸到更多的人。

表一. 按風險水準劃分的體育活動實例

低風險	中等風險	高風險
<ul style="list-style-type: none"> • 射箭 • 羽毛球（單打） • 樂隊 • 騎自行車 • 地擲球 • 保齡球 • 沙包洞遊戲 • 越野賽 • 冰壺 • 舞蹈（無接觸） • 飛盤高爾夫 • 鼓樂隊 • 一次只有一名騎手參加的馬術比賽（包括牛仔競技賽） • 高爾夫 • 體操 • 滑冰和輪滑（無接觸） • 草地保齡球 • 武術（無接觸） • 體能訓練（如瑜伽、尊巴、太極） • 匹克球（單打） • 划船/賽艇（1人） • 跑步 • 沙狐球 • 雙向飛碟射擊 • 滑雪和單板滑雪 • 雪鞋健行 • 游泳和跳水 • 網球（單打） • 田徑 • 步行和遠足 	<ul style="list-style-type: none"> • 羽毛球（雙打） • 棒球 • 啦啦隊 • 跳舞（間歇接觸） • 躲避球 • 曲棍球 • 奪旗式美式足球 • 足壘球 • 棍網球（女生/成年女子） • 匹克球（雙打） • 壁球 • 壘球 • 網球（雙打） • 排球 	<ul style="list-style-type: none"> • 籃球 • 拳擊 • 美式足球 • 冰球 • 滑冰（雙人） • 棍網球（男生/成年男子） • 武術 • 輪滑德比 • 橄欖球 • 划船/賽艇（2人或以上） • 足球 • 水球 • 摔跤