

## 重新开放指南

# 户外休闲活动和运动

目前, 以下运动和户外休闲活动是允许的 (但不是必须的), 但要遵守以下限制和相关的州和地方法律。

- 职业体育
- 高校体育
- 幼儿园至 12 年级学校体育
- 青少年和成人户外运动和休闲活动以及体育联盟
- 户外活动, 如高尔夫、划船、骑马、网球、射箭或射击、户外迷你高尔夫、山地自行车、赛车场、卡丁车、攀岩、飞碟高尔夫、彩弹射击以及其他在户外作业的类型设施

请注意, PDPH 建议在计划和进行团队之间的比赛时要谨慎, 因为在此类比赛中选手们会聚集在一起, 增加了额外的风险。这个阶段的练习应该专注于队员可以在相互保持距离的前提下进行的个人技能培养和训练。

下文旨在就绿色阶段重新开放规则进行简要概述, 但并不能取代遵守所有适用的联邦、州和地方法律法规的必要性。

另请参见:

[宾夕法尼亚州教育局 \(PDE\) 关于在中学后高等教育机构和成人基础教育机构恢复面授教学的初步指南](#)

[NCAA 的指南](#)

[关于 COVID-19 灾害应急期间获准开展的所有运动项目的指南](#)

[生活必需类企业常见问题](#)

[PDE 关于分阶段重开学前班至 12 年级学校的初步指南](#)

[CDC 对青少年运动提出的注意事项](#)

[宾夕法尼亚州夏季休闲、营地和游泳池](#)

[CDC 对青少年和夏令营提出的注意事项](#)

## 需要的防护措施

### 口罩

- 要求所有教练和参与者在现场时都要戴上口罩, 仅以下情况除外:
  - 在休息时间吃东西或喝水的时候。此时必须与他人保持至少 6 英尺的距离坐着。
  - 在户外与他人保持至少 6 英尺的距离时。
- 戴口罩可能会限制某些活动的进行 (例如, 相互之间靠近的高强度有氧运动)。这一要求将在以后阶段加以调整。

### 隔离

- 在每次练习之前筛查每名参与者是否有症状, 如果他们出现咳嗽、气短、发烧、发冷、肌肉痛或新出现味觉或嗅觉丧失, 请阻止他们继续留在现场。
- 并不需要进行现场测温。如果测温, 请使用非接触式温度计, 不允许温度达到 100.4 华氏度或更高的任何人留在现场。
- 如果工作人员或参与者感染 COVID-19 或检测结果呈阳性, 企业和机构必须采取额外的预防措施, 以防止病毒进一步传播, 如 COVID-19 期间必要企业和机构指南 (Guidance for Essential Businesses and Organizations During COVID-19) 中所述。要求的预防措施包括致电 215-685-5488 联系 PDPH 报告阳性病例。

### 距离

- 调整练习和训练, 使队员之间保持 6 英尺的距离。对于某些运动 (例如摔跤、篮球), 这将意味着只专注于个人技能培养和健身活动。其他活动可能需要调整, 以保持距离。
- 鼓励在练习前后和休息期间保持身体距离。
- 限制与队友、其他运动员、教练员、官员和观众不必要的身体接触。这包括握手、碰拳或击掌。
- 根据需要调整物理环境 (长凳、球员休息区), 提醒参与者至少保持 6 英尺的距离。例如, 在看台上每隔一段距离放置锥标或其他标志物, 为不上场参加练习的队员标明座位位置。
- 经营户外休闲活动的企业, 除了洗手间和售票及入场地点外, 不得经营供公众或游客使用的室内空间。强烈鼓励网上售票和定时/分阶段入场。

## 重新开放指南

### 户外休闲活动和运动

#### 减少聚集

- 专注于个人技能培养活动和练习, 以及单个队伍或团体的热身赛。
- 队伍之间的比赛和外出比赛的风险较高, 因为人群会聚集在一起。考虑将这些活动推迟到以后进行。
- 考虑将参与者分为小组(小队)后, 再在一起分阶段练习, 而不是轮流换组或将各组混合。
- 不允许观众、访客或志愿者在场, 除了进行练习所需以外。
- 任何体育相关活动或娱乐活动的出席人数(教练和参加者)必须遵守最多 50 人的限制。这可能意味着练习必须分批进行, 以避免较大规模的人群参加。

#### 洗手

- 要求在到达练习地点时洗手或使用洗手液。
- 教导参与者避免触摸脸部或口罩, 并在取下口罩前后清洁双手。

#### 清洁

- 尽量减少共用设备。
- 在换不同的人使用之前, 用消毒剂擦拭共用设备。
- 所有运动员、教练员和官员必须自带水和饮料参加队伍活动。不允许使用通过一次性杯子共用的团队饮水机。不应使用固定式饮水机。

#### 沟通

- 向员工、志愿者、父母和参与者普及 COVID-19 的症状和预防措施。
- 在设施张贴醒目的标牌：
  - 要求患病人员或在过去 14 天内与 COVID-19 患者有过接触的人员不要进入。
  - 鼓励人们在咳嗽或打喷嚏时掩住口鼻。
  - 要求保持至少 6 英尺的物理距离。
  - 要求所有工作人员和参与者佩戴口罩。
  - 提醒参与者禁止随地吐痰。