

重启指导意见

休闲活动和运动

在费城的绿色阶段：

- 公共卫生局 (Department of Public Health) 禁止进行接触性和高风险运动的比赛，包括擒抱橄榄球、足球、室内篮球、英式橄榄球、长曲棍球、排球、野外曲棍球、冰上曲棍球、极限飞盘、竞技拉拉队、水球、拳击和摔跤。
 - 这项禁令适用于所有年龄段的人，但对于拥有经 PDPH（费城公共卫生局）批准的安全规范的职业或大学运动队，则允许破例。
 - 如果遵循本指导意见中的预防措施，那么球队可以进行以技能培养为重点的练习。禁止在这些运动项目中进行涉及接触的队内热身赛或训练。
- 允许进行风险较低的非接触性运动项目的比赛，包括越野、田径、3 对 3 篮球赛（仅限户外）、棒球、垒球、夺旗式橄榄球、网球、高尔夫、划艇、击剑、游泳、体操、冰壶和举重。不允许进行锦标赛或观众在场，并且必须遵守本指导意见中的所有其他预防措施。
- 允许进行户外非竞技性的低风险休闲活动，包括高尔夫、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进行作业的类似设施。

以下旨在作为 COVID-19 疫情期间重启规则的简明语言摘要，并不取代遵守所有适用的联邦、州和当地法律与条例的需要。

需要的保护

口罩

- 要求所有教练和参与者在现场时都要戴口罩，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、呼吸短促、发烧、发冷、肌肉疼痛或新发味觉或嗅觉丧失，则禁止他们留在现场。
- 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，那么企业和组织必须采取额外的预防措施，以防止病毒进一步传播，如 [COVID-19 期间必要企业和组织指南](#) 所述。所需的预防措施包括拨打 PDPH 电话 215-685-5844 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、撞拳或击掌。
- 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球员标明座位位置。
- 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。

减少聚集

- 专注于个人和小组的技能培养活动。
- 考虑将参与者分为小组 (小队) 后, 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, 除了进行练习所需以外。
- 任何体育相关活动或休闲活动的出席人数 (教练和参加者) 必须遵守室内 25 人和室外 50 人的最高限制。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, 并在取下口罩之前和之后清洁双手。

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享的团队饮水机。不应使用固定式饮水机。

通风

- 如有可能, 通过以下任何方式增加建筑物内的通风:
 - 打开建筑物相对的窗户和/或门, 并用风扇将室外空气吹进建筑物; 或
 - 通过以下方式优化暖通空调 (HVAC) 系统的通风:
 - 检查 HVAC 系统, 确保其正常运行。如果可以调整, 那么系统应设置为每小时至少提供 6 次空气流通。
 - 最大限度地增加系统的外部空气循环量。
 - 安装最低效率报告值 (MERV) 为 13 或与过滤器架兼容的最高效率值的过滤器。不必使用高效微粒空气 (HEPA) 过滤器或紫外线照射系统。
 - 检查外部进风管道是否堵塞, 并且至少离人 15 英尺。

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。
- 在设施张贴明显的标志:
 - 要求生病或在过去 14 天内曾接触过 COVID-19 患者的人不要进入。
 - 鼓励人们在咳嗽或打喷嚏时掩住口鼻。
 - 强制规定保持至少 6 英尺的身体距离。
 - 强制规定所有员工和参与者戴口罩。
 - 提醒参与者禁止随地吐痰。

另请见:

[宾夕法尼亚州教育局 \(PA Department of Education, PDE\) 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导意见](#)

[NCAA \(全国大学体育协会\) 的指导意见](#)

[关于 COVID-19 灾害应急期间获准开展的所有运动项目的指导意见](#)

[生活必需类企业常见问题](#)

[PDE 关于分阶段重开学前班至 12 年级学校的初步指导意见](#)

[CDC \(疾病控制与预防中心\) 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](#)