

Երիտասարդների և Մեծահասակների Համար Ժամանցային Մարզական Մրցաշարերի Վերաբացման Արձանագրություն Հավելված S Ուժի մեջ է Շաբաթ, 2021թ.-ի Մայիսի 08-ի առավոտյան ժամը 12:01-ից

Վերջին Թարմացումները. (Փոփոխությունները նշված են դեղին գույնով):

5/8/2021.

- Ուժի մեջ մտնելու ամսաթիվը փոխվել է, որպեսզի Կալիֆորնիայի այլ թիմերի ղեկավարողները/սպորտային թիմերի ղեկավարողները միջխմբային մրցումները: Միայն նույն շրջանի կամ սահմանակից շրջանների թիմերով մրցումները սահմանափակող սահմանափակումները հանվել են:
- Փակ տարածքներում անցկացվող մրցաշարերում և շփում ենթադրող գործողությունների մասնակցող միջին և բարձր կոնտակտային երիտասարդական մարզական թիմերի/լիգաների սովորական COVID-19 պարբերական թեստավորման արդյունավետ ամսաթիվը ուժի մեջ է մտնում 2021 թվականի մայիսի 11-ից՝ երեքշաբթի օրը:
- Ստորև բերված 4-րդ կետի ուղղում. Ներսում ֆիզիկական ռիսկի գնահատումը, հմտությունների ձևավորումը և ուսուցումը պետք է սահմանափակեն զբաղեցվածության մակարդակը մինչև 50% և համապատասխանեն [Մարզադահլիճների և Ֆիթնես Հաստատությունների Վերաբացման Արձանագրությանը. Հավելված I:](#)
- Դիտորդներին և հանդիսատեսներին այժմ թույլատրվում է ներկա գտնվել փակ տարածության մեջ երիտասարդական և մեծահասակների սպորտաշահներին՝ համաձայն [Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչության Փակ Տարածության մեջ Կենդանի Նստելակարգով Միջոցառումների համար Արձանագրությանը:](#)
- Բազմախմբային մրցաշարերի, հանդիպումների կամ Լոս Անջելեսի Շրջանում տեղի ունեցող միջոցառումների վերաբերյալ պահանջների հստակեցում՝ ի հակադրումն Լոս Անջելեսի Շրջանից դուրս տեղի ունեցողների:

5/7/2021.

- Միջին և բարձր կոնտակտային սպորտային թիմեր/լիգաները, որոնք մասնակցում են փակ տարածության մեջ անցկացվող մրցումների և շփում ենթադրող գործողությունների, պետք է շարունակեն պահպանել կոլեգիալ սպորտի նկատմամբ սահմանված լրացուցիչ պահանջները, ինչպես նկարագրված է Կալիֆորնիայի Բարձրագույն Կրթության Հաստատությունների՝ 2020թ.-ի սեպտեմբերի 30-ի Քաղեցույցում:
- Կանոնավոր թեստավորումները խստորեն խրախուսվում են միջին և բարձր կոնտակտային բացօթյա սպորտաշահների համար՝ սպորտային թիմերի շրջանում փոխանցման հավանականության մեծացման պատճառով:
- Բացօթյա անցկացվող երիտասարդական և մեծահասակների ժամանցային սպորտային մրցումներում խորտիկների վաճառքը պետք է հետևի սննդի հետ կապված պահանջներին, ինչպես սահմանված է Կենդանի Միջոցառումների և Ներկայացումների («Բացօթյա Նստելակարգ») Շրջանի Արձանագրության մեջ:
- Փակ տարածության մեջ անցկացվող սպորտաշահները պետք է սահմանափակեն փակ սպորտային հաստատություններում զբաղեցվածությունը մինչև 50% զբաղեցվածությամբ՝ հիմնվելով կիրառելի շինության կամ հրշեջ օրենսգրքի վրա:

COVID-19-ը շարունակում է մեծ վտանգ ներկայացնել համայնքների համար և պահանջում է, որ բոլոր մարդիկ հետևեն նախազգուշական միջոցներին և փոփոխեն գործողություններն ու գործունեությունը տարածման վտանգը նվազեցնելու համար: Այս արձանագրությունը տրամադրում է երիտասարդների և

մեծահասակների կազմակերպված սպորտային ժամանցային միջոցառումների ուղեցույց՝ այս մարզածների ընթացքում COVID-19-ի տարածման վտանգը նվազեցնելու համար: Ստորև ներկայացված պահանջները հատուկ են Երիտասարդների և Մեծահասակների Ժամանցային Սպորտաձևերի («Ժամանցային Սպորտ») Ծրագրերին, որոնք թույլատրվում են բացել Նահանգային Հանրային Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանով: Ի հավելումն Նահանգային Հանրային Առողջապահության Պատասխանատուի կողմից այս հատուկ ծրագրերի վրա դրված պայմաններին, այս տեսակի ծրագրերը պետք է նաև համապատասխանեն Երիտասարդների և Մեծահասակների Ժամանցային Սպորտի Ստուգման այս Ցուցակի նշված պայմաններին: Սույն Արձանագրության նպատակներն համար Երիտասարդների Սպորտը սահմանվում է որպես կազմակերպված մարզական գործողություններ կամ լիգաներ, որոնք ստեղծվել են 18 տարեկան և ավելի փոքր անձանց համար:

Նկատի ունեցեք, որ այս արձանագրությունը վերաբերվում է կազմակերպված երիտասարդների և մեծահասակների ժամանցային մարզական մրցաշարերին, ակումբային մարզածներին, ճամփորդական մարզածներին, սպորտային միջոցառումներին/հանդիպումներին/մրցումներին և մասնավոր և պետական դպրոցների կողմից հովանավորվող և TK-12 աշակերտներին սպասարկող մարզածներին: Այս արձանագրությունը չի տարածվում համալսարանական կամ շահագործողական սպորտաձևերի կամ համայնքային միջոցառումների վրա, ինչպիսիք են մարաթոնները, կիսամարաթոնները և տոկունության մրցումները: Այդ միջոցառումները պետք է հետևեն [Համայնքային Սպորտային Միջոցառումների համար Շրջանի Արձանագրությանը](#):

Ֆիզիկական վարժությունները, պարապմունքները, հեռուստիոնների ձևավորումը և վերապատրաստումը և մրցումները կարող են վերսկսվել [փակ և բաց պայմաններին](#) ու մեծահասակների համար նախատեսված ժամանցային բոլոր մարզածների համար՝ համաձայն [Նահանգի Ուղեցույցի](#) և սույն արձանագրության: Խստիվ խորհուրդ է տրվում, որ սպորտային բոլոր գերծողություններն անցկացվեն բացօթյա, որտեղ տարածման վտանգն ավելի ցածր է:

Փակ տարածքներում երիտասարդների միջին և բարձր կոնտակտային ժամանցային սպորտային միջոցառումները կարող են վերսկսվել [փակ տարածության մեջ](#) մրցաշարերն ու շփում ենթադրող գործողությունները, ներառյալ փակ տարածության մեջ ֆիզիկական օդափոխումը, հմտությունների ձևավորումը, պարապմունքները, շփում ենթադրող գործողությունները և մրցումները, եթե թիմը հետևում է կոլեգիալ սպորտին վերաբերող լրացուցիչ պահանջներին, ինչպես նկարագրված է Կալիֆոռնիայի Բարձրագույն Կրթության Հաստատությունների՝ 2020թ.-ի սեպտեմբերի 30-ի Ուղեցույցում, ինչպես նաև համապատասխանում են սույն արձանագրության մեջ տեղ գտած պահանջներին: Համալսարանական սպորտաձևերին ներկայացվող պահանջները ներառում են կանոնավոր ստուգումներ, Վերադաժ Խաղերին Անվտանգության Ծրագրի և Տեղանքին Հատուկ Անվտանգության Ծրագրերի կիրառում յուրաքանչյուր հաստատության համար: Եթե մրցումներն ու շփում ենթադրող գործողությունները անցկացվում են միայն դրսում, սույն սահմանված լրացուցիչ կոլեգիալ սպորտային պահանջները չեն տարածվում: Ներսում ֆիզիկական օդափոխումը, հմտությունների ձևավորումը և ուսուցումը դեռևս պետք է համապատասխանեն [Մեծահասակների և Ֆիթնես Հաստատությունների Վերաբացման Արձանագրությանը](#), [Հավելված Լ](#): Չփտորդներին և հանդիսատեսին թույլատրվում է ներկա գտնվել երիտասարդական և մեծահասակների բացօթյա սպորտաձևերին՝ համաձայն [Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչության Փակ Տարածության մեջ Կենդանի Նստեկակարգով Միջոցառումների համար Արձանագրությանը](#): Դիտորդներին և հանդիսատեսին թույլատրվում է ներկա գտնվել [փակ տարածության մեջ](#) երիտասարդական և մեծահասակների սպորտաձևերին՝ համաձայն [Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչության Փակ Տարածության մեջ Կենդանի Նստեկակարգով Միջոցառումների համար Արձանագրությանը](#): Վերանայել և իրականացնել կիրառելի արձանագրության պահանջները, եթե այնտեղ ներկա են դիտորդներ կամ հանդիսատես:

Վարակված անձից COVID-19-ի տարածման վտանգը, նույնիսկ եթե նրանք իրենց լավ են զգում, մյուսների վրա, ովքեր լիարժեք պատվաստված չեն, ազդում են հետևյալ գործոնները.

• Վտանգը էապես մեծանում է փակ տարածության մեջ:

- Վտանգը մեծանում է, երբ դիմակները ճիշտ և հաստատուն կերպով չեն կրում, և ֆիզիկական հեռավորությունը չի պահպանվում:
- Մասնակիցների միջև շփման մակարդակի բարձրացման հետ մեկտեղ վտանգը մեծանում է: ավելի սերտ շփումը (մասնավորապես դեմ առ դեմ շփումը) և սերտ շփման հաճախականությունն ու ընդհանուր տևողությունը մեծացնում են մասնակիցների միջև շփման մասնիկների փոխանցման վտանգը:
- Վտանգը մեծանում է ավելի մեծ ջանքերի դեպքում. ավելի մեծ ջանքերը մեծացնում են շնչառության չափաքանակը և օդի քանակը, որը ներշնչվում և արտաշնչվում է ամեն շնչի հետ:
- Վտանգը մեծանում է համախմբերն ու խմբերը խառնելիս, մասնավորապես, երբ տարբեր համայնքներից են (սպորտային խաղի ընթացքում կամ դրանից). ավելի շատ մարդկանց հետ խառնվելը մեծացնում է վտանգը, որ վարակիչ անձ ներկայանա:

Ժամանցային Սպորտաձևերը դասակարգվում են ստորև բերված բոլորակալում՝ ըստ շփման մակարդակի և փոխանցման վտանգի: Բացօթյա գործողությունները, որոնք թույլ են տալիս կրել մշտապես դիմակներ և ֆիզիկական հեռավորություն պահպանել բոլորի կողմից, ավելի ցածր վտանգ են ներկայացնում, քան ներսում կատարվող գործողությունները, որոնք ենթադրում են սպորտային մասնակիցների սերտ շփում և մեծ ջանք, ինչը մեծացնում է արտաշնչվող շնչառական կաթիլների և մասնիկների տարածումը, և նրանց, որոնց սահմանափակում են մշտապես դիմակներ կրելու ունակությունը: Տարբեր թիմերի և բազմաթիվ մասնակիցների միջև մրցակցությունը նաև ավելացնում է խմբերի խառնվելը և փոխազդեցությունը ինչպես խմբերի, այնպես էլ համայնքների սահմաններից դուրս, ինչը նույնպես նպաստում է COVID-19 հիվանդության տարածման ներուժին: Ցանկացած մրցաշար կամ իրադարձություն, որին մասնակցում են ավելի քան երկու թիմեր, ներկայումս չի թույլատրվում:

Խնդրում ենք նկատի ունենալ, որ ստորև բերված Աղյուսակ 1-ի ցանկը սպառնիչ չէ, բայց պարունակում է տարբեր մակարդակի շփման սպորտաձևերի օրինակներ, որպեսզի վտանգի մակարդակը և համապատասխան Սովորողական գնահատվեն այլ մարզաձևերի համար: Նշենք, որ բոլոր սպորտաձևերը, որոնք թույլատրվում են ցածր աստիճաններում, թույլատրվում են նաև բարձր մակարդակներում:

Հաջորդող աղյուսակներում «տնային տնտեսություն» տերմինը սահմանվում է «միասին՝ որպես մեկ կենդանի միավոր՝ ապրող անձինք» և չպետք է ներառի ինստիտուցիոնալ խմբի կենցաղային իրավիճակներ, ինչպիսիք են՝ հանրակացարանները, եղբայրությունները, վանքերը, միաբանությունները, կամ բնակելի խնամքի հաստատությունները, ինչպես նաև այնպիսի առևտրային պայմաններ, ինչպիսիք են գիշերօթիկ տները, խյուրանոցները կամ մոթելները:¹ «Աշխատակազմ» և «աշխատող» տերմինները ներառում են մարդիկներ, աշխատողներ, օժանդակ անձնակազմ, կամավորներ, պրակտիկանտներ և վերապատրաստվողներ, գիտնականներ և բոլոր այլ անձինք, ովքեր աշխատանքներ են իրականացնում տեղանքում կամ ժամանցային մարզաձևի համար: «Մասնակիցներ», «ընտանիքի անդամներ», «այցելուներ» կամ «հաճախորդներ» տերմինները ներառում են հասարակության անդամներ և այլ անձինք, ովքեր անձնակազմ կամ աշխատողներ չեն, և ովքեր ժամանակ են անցկացնում բիզնեսում կամ տեղանքում, կամ

¹ Լոս Անջելեսի Վարչաշրջանի կողմ, Title 22, §22.14.060 - F. Ընտանիքի սահմանումը. (Ord. 2019-0004 § 1, 2019.)

https://library.municode.com/ca/los_angeles_county/codes/code_of_ordinances?nodeId=TIT22PLZO_DIV2DE_CH22.14DE_22.14.060F

մասնակցում են գործողություններին: «Հաստատություն», «տեղամաս» և «շինություն» հասկացությունները երկուսն էլ վերաբերում են շենքին, տարածքին և հարակից ցանկացած շենքին կամ տարածքին, որտեղ իրականացվում են թույլատրված գործողություններ: «LACDPH»-ը կամ «Հանրային Առողջապահություն»-ը Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչությունն է:

Սույն արձանագրությամբ, մարդիկ համարվում են COVID-19-ի դեմ “լիարժեք պատվաստված”:

- անցել է 2 (երկու) շաբաթ կամ ավել ժամանակ 2 դեղաչափից բաղկացած պատվաստանյութի 2-րդ դեղաչափը ստանալուց հետո (օր.՝ Pfizer-BioNTech կամ Moderna) կամ
- անցել է 2 շաբաթ կամ ավել ժամանակ մեկ դեղաչափից բաղկացած պատվաստանյութը ստանալուց հետո (օր.՝ Johnson and Johnson [J&J]/Janssen):

Աղյուսակ 1. Երիտասարդների և Մեծահասակների Ժամանցային Սպորտաձևերի ոլորնք Թույլատրվում են Շրջանի Ներկայիս Մակարդակով³

Համատարած Մակարդակ (Մանուշակագույն)	Էական Մակարդակ (Կարմիր)	Միջին Մակարդակ (Զարմագույն)	Նվազագույն Մակարդակ (Դեղին)
Բացօթյա Ցածր Շփմամբ Սպորտաձևեր. - Աղեղնաձգություն - Բադմինթոն (միայնակ) - Նվազախումբ - Հեծանվավազք - Բոկե - Եզիպտացորենի փոս - Խաչաձև երկրներ - Պար (անհայում) - Սկավառակի գոլֆ - Թմբկահարներ - Զիասպորտի միջոցառումներ (ներառյալ ռոդեոներ), որոնց մասնակցում է միայն մեկ ձիավոր) - Գոլֆ - Սահադաշտ և անվաչմուշկով անտառը (անհայում) - Մարզական նախաբույժիկ - Ստուերովեստ (անհայում) - Ֆիզիկական վարժություններ (օր.՝ յոգա, գոմբա, թայ չի) - Փիքլբոլ (միայնակ) - Թիավարում/անձնակազմ	Բացօթյա Միջին Շփմամբ Սպորտաձևեր. - Բադմինթոն (գույգերով) - Բեյսբոլ - Ոգևորիչ խմբեր - Դաջբոլ - Դաշտային խոկոս - Դրոշակաձուլում - Ֆուտբոլ - Սարմանամարզություն - Քիքբոլ - Որսագնդակ (աղջիկներ/կանայք) - Փիքլբոլ (գույգերով) - Կողքից Ողջույններ - Սոֆթբոլ - Թենիս (գույգերով) - Վոլեյբոլ	Բացօթյա Ցածր Շփմամբ Սպորտաձևեր. - Բասկետբոլ - Ֆուտբոլ - Սառցե հոկեյ - Որսագնդակ (տղաներ/տղամարդիկ) - Ռեգբի - Թիավարում/անձնակազմ (2 կամ ավելի մարդիկ) - Ֆուտբոլ - Ջրագնդակ Փակ Տարածքում Ցածր Շփմամբ Սպորտաձևեր. - Բադմինթոն (միայնակ) - Բոուլինգ - Քլորինգ - Պար (անհայում) - Մարմանամարզություն - Չմշկասահք (անհատական) - Ֆիզիկական վարժություններ - Փիքլբոլ (միայնակ) - Լոդ և ջրասուզում - Թենիս (միայնակ) - Թեթև աթլետիկա	Փակ Տարածքում Միջին Շփմամբ Սպորտաձևեր. - Բադմինթոն (գույգերով) - Ոգևորիչ խմբեր - Պար (ընդհատվող շփում) - Դաջբոլ - Քիքբոլ - Փիքլբոլ (գույգերով) - Ռաքեթբոլ - Կողքից Ողջույններ - Դարձագնդակ - Թենիս (գույգերով) - Վոլեյբոլ Փակ Տարածքում Բարձր Շփմամբ Սպորտաձևեր. - Բասկետբոլ - Բոքս - Սառցե հոկեյ - Չմշկասահք (գույգերով)

² Սա վերաբերվում է COVID-19 պատվաստանյութերին, որոնք ներկայումս լիազորված են արտակարգ իրավիճակներում կիրառության համար Մեդիկ Ն Դեղորայքի Վարչության կողմից. Pfizer-BioNTech, Moderna, և Johnson and Johnson (J&J)/Janssen COVID-19 պատվաստանյութերը: Այս ուղեցույցը կարող է նաև կիրառվել COVID-19 պատվաստանյութերի դեպքում, որոնք լիազորվել են արտակարգ իրավիճակներում կիրառության համար Համաշխարհային Առողջության Կազմակերպության կողմից (օր.՝ AstraZeneca/Oxford): Տե՛ս [WHO-ի կայքը](#). WHO-ի կողմից լիազորված COVID-19 պատվաստանյութերի վերաբերյալ լրացուցիչ տեղեկությունների համար:

³ Գալիֆորնիայի Հանրային Առողջապահության Վարչության *Երիտասարդների և Մեծահասակների Փակ և Բացօթյա Ժամանցային Սպորտաձևեր*
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/outdoor-indoor-recreational-sports.aspx>.

Համատարած Մակարդակ (Մանուշակագույն)	Էական Մակարդակ (Կարմիր)	Միջին Մակարդակ (Լարնջագույն)	Նվազագույն Մակարդակ (Դեղին)
(1 անձ) - Վագր - Շափլորդ - Ափսենների հրաձգում - Դահուկներ և սնուցորդ - Ձնեկոշիկներով զբոսանք - Լող և ջրասուզում - Թենիս (միայնակ) - Թեթև արձեռնակ - Քայլք և արշավ			- Մարտարվեստ - Անիվներով զբոս - Ֆուտբոլ - Վազնդակ - Ընթերցանություն

Լողի և սուզվելու համար Երիտասարդների և Մեծահասակների Ժամանցային Սպորտի օպերատորները, մարզիչները և մասնակիցները պետք է նաև անդրադառնան Վարչաշրջանի Հանրային Լողավազանների արձանագրություններին, որոնք հատուկ են այդ ժամանցային Սպորտաձևերին:

Գոլֆի և թենիսի համար Երիտասարդների և Մեծահասակների Ժամանցային Սպորտի օպերատորները, մարզիչները և մասնակիցները պետք է նույնպես անդրադառնան Վարչաշրջանի Գոլֆի և Թենիսի խաղադաշտերի արձանագրություններին, որոնք հատուկ են այդ ժամանցային Սպորտաձևերին:

Խնդրում ենք նկատի ունենալ. Այս փաստաթուղթը վարող է թարմացվել՝ կախված լրացուցիչ տեղեկությունների և ռեսուրսների հասանելիությունից՝ ուստի անպայման կանոնավոր կերպով ստուգեք Լոս Անջելես Շրջանի կայքը <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/>՝ տեղեկանալու այս փաստաթղթի թարմացումների մասին:

Այս ստուգաթերթն ընդգրկում է հետևյալ ոլորտները.

- (1) Աշխատավայրի քաղաքականություններ և գործելակերպեր՝ ուղղված անձանց առողջության պահպանմանը
- (2) Ֆիզիկական հեռավորություն ապահովող միջոցառումներ
- (3) Վարակի վերանազոգություն ապահովող միջոցառումներ
- (4) Հաղորդակցությունը աշխատակիցների և հանրության հետ
- (5) Կարևորագույն ծառայություններին անաչառ հասանելիություն ապահովող միջոցառումներ

Նշված ոլորտները պետք է լուծվեն, մինչ ձեր ծրագիրը մշակում է վերաբացման որևէ արձանագրություն:

Բոլոր ժամանցային Մարզական Թիմերը պետք է իրականացնեն ստորև նշված բոլոր կիրառելի միջոցառումները և պատրաստ լինեն բացատրելու, թե ինչու որևէ չիրականացված միջոցառում կիրառելի չէ:

Ժամանցային մարզաձևերի
թիմի/լիգայի անունը.

Մարզիչի անունը և հաստատության
հասցեն.

A. ՄԱՍՆԱԿԻՑՆԵՐԻ, ՄԱՐԶԻՉԻ ԵՎ ԱԶԱԿՑՈՂ ԱՆՁՆԱԿԱԶՄԻ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆՆ ԱՊԱՀՈՎՈՂ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐ

- ☐ Ժամանցային սպորտի մասնակիցներն ու թիմերը կարող են զբաղվել վերապանդման մարզումներով, հմտությունների ձևավորմամբ և մրցումներով, ինչպես նկատվում է ստորև: Հնարավորության սահմաններում մասնակիցները, մարզիչները և օժանդակ անձնակազմը պետք է պահպանեն a) միմյանց միջև մշտապես վեց ոտնաչափ ֆիզիկական հեռավորություն և b) ուր ոտնաչափ հեռավորություն միմյանց միջև ծանր ֆիզիկական ճիգերի ընթացքում:
- ☐ Սպորտի բոլոր **մասնակիցները** պետք է կրեն համապատասխան դիմակ, որը ծածկում է քիթը և բերանը վարժությունների և մարզումների ամբողջ ընթացքում՝ նույնիսկ ծանր ֆիզիկական ճիգերի ժամանակ, որքան որ հնարավոր է դիմանալ, որպեսզի պաշտպանեն բոլոր մասնակիցների անվտանգությունը: Մրցումների ընթացքում **դիմակներն** անհրաժեշտ է կրել, երբ չեն մասնակցում գործողությանը (օր.՝ դիտորդ եք): Դիմակների վերաբերյալ լրացուցիչ տեղեկությունների համար խնդրում ենք այցելել <http://publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/masks/>: Դիմակ կրելու բացառություններ են այն դեպքերը, երբ դիմակը կարող է վտանգ դառնալ, չորում լինելիս, ուտելիս/խմելիս, կամ միայնակ ֆիզիկական մարզումների մեջ ներգրավվելիս (օրինակ՝ մենակ վազելը): Դիմակների վերաբերյալ լրացուցիչ տեղեկությունների համար խնդրում ենք այցելել <http://publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/masks/>: Մա վերաբերվում է չգալ անձանքին և 2 տարեկան և ավելի մեծ երեխաներին: Միակողմանի փականներով դիմակներ չպետք է կիրառել: Միայն այն անձինք, ում բուժաշխատողը հանձնարարել է չկրել դիմակ առողջական, հոգեկան խնդիրների, կամ հաշմանդամության պատճառով, որը թույլ չի տալիս դիմակ կրել, ազատվում են այս պահանջից: Մասնակիցները պետք է ընդմիջում վերցնեն մարզումներից, եթե նկատվում է դժվարացած շնչառություն և պետք է փոխեն իրենց դիմակը, եթե այն խոնավանում է և կպչում մասնակցի դեմքին ու խոչընդոտում շնչառությանը: Մասնակիցները պետք է ֆիզիկապես հեռու մնան մյուսներից ցանկացած պահի, երբ դիմակը ժամանակավորապես հանում են: Մարզումների ժամանակ խորհուրդ չի տրվում այն դիմակների կիրառումը, որոնք ծանր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ խոչընդոտում են օդի հոսքը (օրինակ՝ N-95 դիմակները):
- ☐ Բոլոր **մարզիչները, աջակցող անձնակազմը, ընտանիքի անդամները, դիտորդները և այցելուները** պետք է կրեն **կամ չմապատասխան դիմակ**, որը մշտապես կծածկի քիթը և բերանը: Մա վերաբերում է բոլոր մի ծախսողներին և 2 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի երեխաներին: Միակողմանի փականներով դիմակներ չպետք է կիրառել: Անձինք, ում բուժաշխատողը հանձնարարել է չկրել դիմակ, պետք է ներքևի ծայրին շղարշով դեմքի վահան կրեն՝ համաձայն Նահանգային ուղեցույցի, եթե նրանք առողջական կարգավիճակը դա թույլ է տալիս: Նախընտրելի է կզակի տակ տեղավորվող շոտթը:
- ☐ Ներգրավված բոլոր անձանց զգուշացվում է չգալ աշխատանքի **կամ չմասնակցել**, եթե հիվանդ են, կամ **շփվել են COVID-19-ով վարակված անձի հետ, այնպես, որ նրանցից պահանջվում է կարանտին պահպանել**: Բոլորը գիտակցում են, որ անհրաժեշտ է հետևել LACDPH-ի ինքնամեկուսացման և կարանտին պահպանելու ուղեցույցին, եթե կհարառելի է: Աշխատակիցների համար աշխատավայրի արձակուրդի քաղաքականությունը վերանայվել և փոփոխվել է՝ ապահովելու, որպեսզի աշխատակիցները, որոնք հիվանդ լինելու պատճառով մնում են տանը, չտուժվեն:
- ☐ Համաձայն LACDPH-ի **Մուտքի Ստուգումների Ուղեցույցի**՝ ամեն օր իրականացվում են մուտքի ստուգումներ, նախքան մասնակիցների, մարզիչների և աջակցող անձնակազմի մասնակցությունը

Երիտասարդների և մեծահասակների ժամանցային մարզական գործողություններին: Ստուգումները պետք է ներառեն հազի, շնչարգելության, դժվարացած շնչառության, ջերմության կամ դողերոցքի դիտարկում, ինչպես նաև հարցում, թե արդյոք աշխատակիցը ներկայումս գտնվում է մեկուսացման կամ կարանտինի հրամանների ներքո: Այս ստուգումները կարող են կատարվել անհատապես, կամ այլընտրանքային մեթոդներով, օրինակ՝ գրանցման առցանց համակարգերով, կամ հաստատության մուտքի մոտ փակցված նշանների միջոցով, որոնք տեղեկացնում են, որ տվյալ ախտանիշներով այցելուները չպետք է մուտք գործեն տարածք:

- Եթե անձը ախտանիշներ չունի, ներկայումս չի գտնվում մեկուսացման կամ կարանտինի հրամանների ներքո և նախորդ 10 օրերի ընթացքում չի շփվել COVID-19-ով վարակված մարդու հետ, նրանց կարելի է թույլատրել մասնակցելու այդ օրը:
- Եթե անձը լիարժեք չի պատվաստվել COVID-19-ի դեմ և նախորդ 10 օրերի ընթացքում շփվել է COVID-19-ով վարակված մարդու հետ, կամ ներկայումս գտնվում է կարանտինի հրամանների ներքո, նրան պետք է անհապաղ տուն ուղարկել և պահանջել, որ տանը կարանտինում մնա: Տրամադրեք նրանց կարանտինի ցուցումները, որոնք գտնվում են ph.lacounty.gov/covidquarantine կայքում: Ամբողջությամբ պատվաստված անձը կամ այն անձը, ով վերականգնվել է լաբորատոր հաստատված COVID-19 դեպքերից նախորդ 90 օրվա ընթացքում, ապա նախորդ 10 օրվա ընթացքում հետո COVID-19 դեպքի ենթարկվելուց հետո կարանտինի կարիք չունի այն պայմանով, որ նա մնա առանց ախտանիշների: Այն անձինք, ում մոտ կգարգանան COVID-19 ախտանիշներ, պետք է ինքնամեկուսանան:
- Եթե անձը ցուցաբերում է վերոնշյալ ախտանիշներից որևէ մեկը, կամ ներկայումս գտնվում է մեկուսացման հրամանների ներքո, նրան պետք է անհապաղ տուն ուղարկել և պահանջել, որ տանը ինքնամեկուսանա: Տրամադրեք նրանց մեկուսացման ցուցումները, որոնք գտնվում են ph.lacounty.gov/covidisolation կայքում:
- **Երիտասարդների Սպորտաձևերի** համար տե՛ս [DPH -ի ուղեցույցը](#) Երիտասարդների Սպորտի Կրթական Հաստատություններում Ախտանիշներ Ունեցող Անձանց և Հավանական Վարակված Անձանց Հետ Շփումների Համար Ստուգումների և Ազդեցության Որոշման Ուղիների Վերաբերյալ որոշելու համար հետագա քայլերը այն անձանց համար, ովքեր COVID-19-ի թեստավորում չեն անցել, բայց մուտքի ստուգումների և նրանց շփումների ժամանակ ախտանիշներ ուղակա են:

☐ Խրախուսեք մասնակցներին բերել իրենց անձնական բազմակի օգտագործման նախապես ջրով լցված կամ գնված 22-րոպ ջրերը: Ցայտադրյուրները հասանելի են միայն ջրի 22երը լցնելու համար: Մասնակցները պետք է խմեն ըմպելիքների միևնույն տարայից կամ համատեղ օգտագործեն ըմպելիքները:

☐ Թիմերի փոխադրում.

Թիմերի ուղևորությունները ավտոբուսով/գնացքով կարող են վիրուսի փոխանցման բարձր վտանգ ներկայացնել: Եթե թիմերը ճամփորդում են ավտոբուսով/գնացքով, անհրաժեշտ է դիտարկել անվտանգության հետևյալ միջոցառումները.

- Ավտոբուսի մեկ նստատեղին նստում է մասնակցող առավելագույնը 1 աշակերտ կամ չափահաս անձ
- Պահանջվում է մշտապես կրել դիմակ
- Այլընտրանքային շարքերի օգտագործումը խստորեն խորհուրդ է տրվում, սակայն պարտադիր չէ

- Ըստ հասանելիության, պետք է բացել պատուհաններն ուղևորության ամբողջ ընթացքում
- Մասնավոր մեքենայով ուղևորությունը պետք է սահմանափակվի միայն նույն ընտանիքի անդամներով, կամ այն անձանցով, որոնց հետ աշակերտն ամեն օր ուղևորվում է դեպի դպրոց և տուն, կամ նրանցով, ովքեր լիարժեք պատվաստվել են COVID-19-ի դեմ:
- ❑ Բոլոր ժամանցային մարզական գործողությունները, որոնք կարող են անցկացվել բացօթյա, պետք է անցկացվեն բացօթյա տարածքներում՝ նվազեցնելու մասնակիցների, մարզիչների, աշակերտ անձնակազմի և հսկիչների շրջանում վարակի փոխանցումը, եթե թույլատրվում է: Թիմերը կարող են օգտագործել արևապաշտպան ծածկեր, բայց միայն այն պայմանով, որ արևապաշտպան ծածկի կողմերը փակ չեն և դրսի օդի բավականաչափ շարժ կա, և շինությունը որակավորվում է որպես բացօթյա կառույց՝ համաձայն [Ժամանակավոր Կառույցների Կիրառման Նախանգաժան Վերջնական](#): Քամու և օդի տեղաշարժը արտաքին տարածքներում և դրանց միջով կարող է ծանր նվազեցնելու վիրուսի կենտրոնացումն օդում և սահմանափակելու դրա տարածումը մեկ անձից մյուսը:
- ❑ Տեղեկացված Համաձայնություն Երիտասարդների Մարզաձևերի համար
 - Փակ և Բացօթյա, Բարձր Շփման և Միջին Շփման արժեքներին մասնակցելու ընթացքում COVID-19-ի փոխանցման բնույթի և վտանգի պատճառով (ինչպես սահմանված է Աղյուսակ 1-ում), այս թիմերը պետք է իրականացնեն և խստորեն պահպանեն մասնակիցների և նրանց ծնողների/խնամակալների տեղեկացված համաձայնության գործընթացը: Տեղեկացված համաձայնությունը պետք է այդ վտանգի վերաբերյալ տեղեկատվություն տրամադրի բոլոր չափահաս մասնակիցներին և այդպիսի սպորտաձևերի մասնակից անչափահասների ծնողներին/խնամակալներին: Չափափաս մասնակիցները և անչափահասների ծնողները/խնամակալները պետք է համատեղ իրենց հասկացողությունը և ընդունեն վտանգները՝ ստորագրելով համաձայնության ձևը: Համաձայնության ձևանմուշը կարող եք գտնել՝ http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/docs/community/Sports_InformedConsentExample.pdf:
- ❑ Մարզաձևերի համար Առաքակտ Հերթական Թեստավորում
 - Բացօթյա, Բարձր Շփման և Բացօթյա, Միջին Շփման Սպորտային Թիմերին (ինչպես սահմանված է Աղյուսակ 1-ում) խստորեն խրախուսվում է կանոնավոր և հետմրցաշրջանային խաղի ընթացքում **լիարժեք չպատվաստված** մասնակիցների և մարզիչների համար իրականացնել շաբաթական թեստավորման ծրագիր (անտիգենի կամ PCR թեստավորում COVID-19-ի համար): Այն անձինք, ովքեր ապացուցում են, որ նրանք լիարժեք պատվաստվել են COVID-19-ի դեմ⁴ կամ վերջին 90 օրվա ընթացքում վերականգնվել և ավարտել են մեկուսացումը ըստ հաստատված COVID-19-ի համար, չպետք է ընդգրկվեն COVID-19 պարբերական թեստավորման մեջ, եթե անձն ախտանիշներ չունի: Նախկինում COVID-19-ով վարակված⁵ լիարժեք չպատվաստված անձանց գնումը պետք է սկսվի ախտանիշների առաջին օրվանից կամ առաջին դրական թեստի հավաքման օրվանից հետո 90 օր անց (եթե նրանք ախտանիշներ չունենին):
 - Մրցակցելու դեպքում COVID-19 թեստերի արդյունքները, կամ COVID-19-ի դեմ լիարժեք

⁴ Որպես «լիարժեք պատվաստման» ապացույց ընդունելի են հետևյալները. 1) մասնակցի լուսանկարով նույնականացումը և 2) նրանց պատվաստանյութի քարտը (որը պարունակում է պատվաստված անձի անունը, տրամադրված COVID-19 պատվաստանյութի տեսակը և վերջին դեղաչափի ամսաթիվը), ԿԱՄ այցելուի պատվաստման քարտի նկարը՝ որպես առանձին փաստաթուղթ, ԿԱՄ հեռախոսի կամ էլեկտրոնային սարքի վրա պահված այցելուի պատվաստանյութի քարտի լուսանկարը, ԿԱՄ առողջապահական ծառայությունների մատակարարի կողմից լիարժեք պատվաստումների փաստաթուղթ (որը պարունակում է պատվաստված անձի անունը և հաստատում է, որ մասնակիցը լիովին պատվաստված է COVID-19-ի դեմ):

⁵ Հետևյալը ընդունելի է որպես նախորդ COVID-19 վարակի (նախորդ դրական վիրուսային թեստի արդյունքի) ապացույց և վերջին 90 օրվա ընթացքում մեկուսացման ավարտ. նկարով նույնականացումը և COVID-19 դրական հակամարմնի կամ հանձնված PCR թեստի փաստաթղթի կրկնօրինակ, կամ հեռախոսի վրա պահված էլեկտրոնային պատճեն վերցված վերջին 90 օրվա ընթացքում, բայց ոչ վերջին 10 օրվա ընթացքում: Անձինք նախքան մասնակցելը պետք է լրացնեն իրենց [մեկուսացման պահանջը](#):

պատվաստված լինելու ապացույցը պետք է լինեն հասանելի և վերանայվեն մարզիչների կողմից խաղից առաջ 24 ժամվա ընթացքում: Եթե երիտասարդ մասնակիցը ստուգվում է COVID-19-ի համար շաբաթական սկզբունքով, ապա շաբաթական այդպիսի ստուգումը բավարար է և բավարարում է ստուգման պահանջները տվյալ շաբաթվա և տվյալ շաբաթվա ընթացքում անցկացվող բոլոր մրցումների համար:

- Հակամարմնի թեստերի արդյունքները միշտ պետք է մեկնաբանվեն թեստավորվող անձի ազդեցության պատմության կլինիկական ներկայացման համատեքստում: Ախտանիշ չունեցող անձի մոտ անտիգենի (հակամարմնի թեստի) դրական սկզբունքը, առանց իմանալու, որ ենթարկվել է ազդեցության, պետք է հաստատվի PCR թեստով: COVID-19 ախտանիշներ ունեցող անձի մոտ անտիգենի թեստի բացասական արդյունքը ենթադրյալ բացասական է և պետք է հաստատվի PCR թեստի միջոցով: Ախտանիշներ ունեցող մարդը պետք է շարունակի մեկուսանալ, մինչ սպասում է PCR թեստի արդյունքին:
- Եթե թեստի արդյունքը հասանելի չէ խաղից առաջ 24 ժամվա ընթացքում, անձին չպետք է թույլատրվի խաղալ կամ մասնակցել: Եթե COVID-19 թեստի արդյունքն անորոշ է կամ դրական, ապա անձը պետք է անհապաղ տուն ուղարկվի՝ մեկուսանալու համար: Նրանց տրամադրեք մեկուսացման հրահանգները, որոնք կարելի է գտնել այստեղ՝ ph.lacounty.gov/covidisolation:
- Նշում. Թեստավորում կպահանջվի, եթե Շրջանի ճշգրտված դեպքերը գերազանցեն 7 դեպք յուրաքանչյուր 100000 բնակչին:

❑ Փակ տարածքներում երիտասարդների միջին առավելագույն շփման մարզական թիմերը/լիգաները կարող են վերականգնել փակ տարածքներում իրականացվող մրցաշարերը և շփումները՝ ներառյալ փակ տարածքներում ֆիզիկական վարժությունները, հմտությունների ամրապնդումը, մարզումները, շփումները և մրցումները, եթե թիմը թեստավորվում է համալսարանական սպորտաձևերին ներկայացվող քաղաքացի պահանջներին՝ ինչպես սահմանված է Կալիֆորնիայի Բարձրագույն Կրթության Ուղղորդման Հաստատությունների 2020 թվականի Սեպտեմբերի 30-ի Ուղեցույցում, ներառյալ.

○ Անցկացնել պարբերական COVID-19-ի Սահմանված Թեստավորում.

- Մասնակիցները, մարզիչները և աջակցող անձնակազմը պետք է ստուգվեն COVID-19-ի համար ստուգման կերպով՝ սկսած Երեքշաբթի, 2021թ.-ի Մայիսի 11-ից՝ առավոտյան ժամը 12:01-ից: Սա ներառում է հիմնական թեստավորում և շարունակական ստուգումներ: Ընթացիկ ապացույցների և չափանիշների հիմա վրա և՛ հակազենի ամենօրյա թեստավորումը և՛ PCR-ի պարբերական թեստավորումը համարվում են ընտանիքի մեթոդներ ինչպես հիմնական, այնպես էլ շարունակական ստուգումների համար:
- Հակամարմնի ամենօրյա թեստավորման արձանագրությանը հետևելու դեպքում, արձանագրությունը պետք է սկսվի PCR թեստով, որը հաջորդում է հակազենի ամենօրյա թեստավորմանը: Հակազենի թեստավորման ցանկացած դրական արդյունքի դեպքում պետք է կատարվի PCR թեստավորում՝ հակազենի թեստի արդյունքը հաստատելու համար: PCR թեստավորումն անհրաժեշտ է ախտանիշներ ունեցող (սիմպտոմատիկ) մարզիկներին և անձնակազմին և պետք է կատարվի ախտանիշների արձանագրումից հետո 24 ժամվա ընթացքում:
- Բարձր վտանգավորությամբ շփում նախատեսող սպորտաձևերի դեպքում (բասկետբոլ, դաշտային հոկեյ, ֆուտբոլ, սահադաշտային հոկեյ, լաքրոս, ռեգբի, թիավարում, ամերիկյան ֆուտբոլ, սքվոշ, վոլեյբոլ, ջրագնդակ և ըմբշամարտ) թիմերի միջև մրցումները թույլատրվում են, եթե թիմը կարող է կատարել COVID-

19-ի թեստավորում և ներկայացնել բոլոր մարզիկների և աջակցող անձնակազմի թեստավորման արդյունքները յուրաքանչյուր մրցումից առաջ 48 ժամվա ընթացքում:

- Հակամարմնի թեստավորման արդյունքները պետք է մշտապես մեկնաբանվեն վարակման պատմության և թեստավորվող անձի հիվանդանոցային նվազագույն համատեքստում: Ախտանիշ չունեցող անձի անտիգենի դրական արդյունքը, առանց հայտնի ազդեցության, պետք է հաստատվի PCR թեստով: COVID-19 ախտանիշներ ունեցող անձի մոտ անտիգենի թեստի բացասական արդյունքը ենթադրյալ բացասական է և պետք է հաստատվի PCR թեստի միջոցով: Ախտանիշներ ունեցող մարդը պետք է շարունակի մեկուսացումը, որնչ սպասում է PCR թեստի արդյունքին:
- Եթե խաղից, մարզումներից կամ մրցումից առաջ 48 ժամվա ընթացքում հասանելի չեն լինում թեստավորումը կամ պատասխանները, այդ անձին չի թույլատրվում մասնակցել խաղին: Եթե COVID-19-ի թեստի պատասխանը կասկածելի կամ դրական է, ապա տվյալ անձին պետք է անմիջապես ուղարկել տուն՝ մեկուսանալու: Այդ անձին տրամադրված մեկուսացման հրահանգները, որոնք գտնվում են ph.lacounty.gov/covid-solution:
- Այն անձինք, ովքեր ապացուցում են, որ նրանք լիարժեք պատվաստվել են COVID-19-ի դեմ⁶ կամ վերջին 90 օրվա ընթացքում վերականգնվել և ավարտել են մեկուսացումը լաբորատոր հաստատված COVID-19-ի համար, չպետք է ընդգրկվեն COVID-19 պարբերական թեստավորման մեջ, եթե անձն ախտանիշներ չունեն: Նախկինում COVID-19-ով վարակված⁷ լիարժեք չպատվաստված անձանց զննումը պետք է սկսվի ախտանիշների առաջին օրվանից, կամ առաջին դրական թեստի հավաքման օրվանից հետո 90 օր անց (եթե նրանք ախտանիշներ չունեն):

o Մշակեք և Հետևեք Վերադարձ Խաղերին Անվտանգության Ծրագիր

- Սպորտային թիմին (օրինակ՝ դպրոց, լիգա կամ թիմ) հովանավորող կազմակերպությունը պետք է ընդունի և հետևի «Վերադարձ Խաղերին» Անվտանգության Ծրագրին և ներկայացնի այն LACDPH-ին՝ Տեղանքին Հատուկ Անվտանգության Ծրագրի հետ համատեղ՝ ցանկացած փակ տարածքում գործունեությունը վերսկսելուց առնվազն 14 օր առաջ: Երկու ծրագրերն էլ պետք է ուղարկել հետևյալ էլ. հասցեին՝ email@ph.lacounty.gov: LACDPH-ն կհաստատի մարզական թիմի ծրագրերի ստացումը և փակ տարածքում թույլատրված ժամանցային միջոցառման մեկնարկի ամսաթիվը: LACDPH-ն կարող է իրականացնել այցելություն տեղանք՝ որոշելու Վերադարձ Խաղերին Անվտանգության Ծրագրի և Տեղանքին Հատուկ Անվտանգության Ծրագրի համապատասխանությունը:
- Վերադարձ Խաղերին Անվտանգության Ծրագիրը պետք է ներառի գրավոր

⁶Որպես «լիարժեք պատվաստման» ապացույց ընդունելի են հետևյալները: 1) մասնակցի լուսանկարով նույնականացումը և 2) նրանց պատվաստանյութի քարտը (որը պարունակում է պատվաստված անձի անունը, տրամադրված COVID-19 պատվաստանյութի տեսակը և վերջին դեղաչափի ամսաթիվը), ԿԱՄ այցելուի պատվաստման քարտի նկարը՝ որպես առանձին փաստաթուղթ, ԿԱՄ հեռախոսի կամ էլեկտրոնային սարքի վրա պահված այցելուի պատվաստանյութի քարտի լուսանկարը, ԿԱՄ առողջապահական ծառայությունների մատակարարի կողմից լիարժեք պատվաստումների փաստաթուղթ (որը պարունակում է պատվաստված անձի անունը և հաստատում է, որ մասնակիցը լիովին պատվաստված է COVID-19-ի դեմ):

⁷Հետևյալը ընդունելի է որպես նախորդ COVID-19 վարակի (նախորդ դրական վիրուսային թեստի արդյունքի) ապացույց և վերջին 90 օրվա ընթացքում մեկուսացման ավարտ. նկարով նույնականացում և COVID-19 դրական հակամարմնի կամ հանձնված PCR թեստի փաստաթուղթ կրկնօրինակ, կամ հեռախոսի վրա պահված էլեկտրոնային պատճեն վերջված վերջին 90 օրվա ընթացքում, բայց ոչ վերջին 10 օրվա ընթացքում: Անձինք նախքան մասնակցելը պետք է լրացնեն իրենց [մեկուսացման պահանջը](#):

փաստաթղթավորում, որն ընդգրկում է հետևյալը.

- Պարբերական թեստավորման պահանջները բավարարող թիմի ծրագրի նկարագիր
- Մուտքի ստուգումների ծրագիր աշխատակիցների, թիմի պաշակցող անձնակազմի, և մասնակիցների համար՝ նախքան հաստատություն, ինչպես նաև մարզումների կամ մրցումների տարածք մուտք գործելը
- Թեստի արդյունքների վերանայման և LACDPH-ին դրական արդյունքների մասին հաղորդելու ծրագիր՝ ինչպես պահանջվում է սույն Արձանագրությունով
- Ծրագիր, որը պետք է համապատասխանի LACDPH-ի կոնտակտների հայտնաբերման ջանքերին
- Ծրագիր, որը ապահովում է թիմի մասնակիցների հնարավորինս խմբավորումը
- Ծրագիր՝ ապահովելու համար, որ արտագնա հասկեր ճանապարհորդելիս թիմը պետք է մնա թիմի խմբում՝ առանց փնտհառնվելու տեղային թիմերի կամ հյուրընկալող համայնքի այլ անդամների հետ
- Ջանքերի նկարագիր, որը թիմը պետք է գործադրի՝ հետևելու սույն Արձանագրությամբ նախատեսված մյուս մոտեցումներին, և
- Անհրաժեշտության դեպքում, թիմի անվտանգության փոփոխությունների մասին մասնակիցներին, նրանց ընտանիքներին և հանրությանը հաղորդելու ծրագիր:

o Մշակեք և Հետևեք Տեղանքին Հատուկ Անվտանգության Ծրագիր

- Սպորտային թիմին (օրինակ՝ դպրոց, լիգա կամ թիմ) հովանավորող կազմակերպությունը պետք է թիմի կողմից օգտագործվող յուրաքանչյուր հաստատության համար ընդունի հաստատությանը հատուկ COVID-19-ի կանխարգելման պրոցեսի ծրագիր, ներկայացնի բոլոր աշխատանքային և մարզական տարածքներում վտանգների համապարփակ գնահատում և յուրաքանչյուր հաստատությունում նշանակի անձ՝ ծրագիրն իրականացնելու համար:
- Սպորտային թիմին հովանավորող կազմակերպությունը պետք է նշանակի անձ, որը պատասխանատու կլինի, ընդհանուր առմամբ, մարզաձևերի և յուրաքանչյուր թիմի կամ խմբի մասնակցների COVID-19-ի մտահոգություններին ըստ անհրաժեշտության արժանազանքելու համար:
- Սպորտային թիմին հովանավորող կազմակերպությունը պետք է վերապատրաստի և հաղորդակցվի աշխատողների, աշխատողների ներկայացուցիչների (ըստ անհրաժեշտության) և մասնակիցների հետ ծրագրի հետ կապված հարցերով, և ծրագիրը հասանելի դարձնի աշխատողներին և նրանց ներկայացուցիչներին, և
- Սպորտային թիմին հովանավորող կազմակերպությունը պետք է պարբերաբար գնահատի հաստատության ծրագրի և փաստաթղթերի համապատասխանությունը և ուղղի հայտնաբերված թերությունները:
- HVAC համակարգը պետք է ստուգվի HVAC Մասնագետի կողմից փակ մարզաձևերի վերաբացումից հետո 30 օրվա ընթացքում և պետք է գտնվի լավ, գործող վիճակում, օդափոխությունը պետք է ավելացվի հնարավոր առավելագույն չափով: Արդյունավետ օդափոխությունը փոքր աերոզոլների փոխանցումը վերահսկելու ամենակարևոր

միջոցներից մեկն է:

- Սահմանափակեք Փակ Տարածքների Զբաղեցվածությունը.

- Ներսում ֆիզիկական օդափոխումը, հմտությունների ձևավորումը և ուսուցումը դեռևս պետք է համապատասխանեն [Մարզադահլիճների և Ֆիթնես Հաստատությունների Վերաբացման Արձանագրությանը. Հավելված L: Դիտորդներին և հանդիսատեսին թույլատրվում է ներկա գտնվել փակ տարածության մեջ երիտասարդական և մեծահասակների սպորտաձևերին՝ համաձայն \[Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչության Փակ Տարածության մեջ Կենդանի Մտելակարգով Միջոցառումների համար Արձանագրությանը\]\(#\): Դիտել և իրադարձացնել կիրառելի արձանագրության պահանջները, եթե այնտեղ ներկա են դիտորդներ կամ հանդիսատես:](#)

ԼՇՈՒՄ. Եթե միջին և բարձր շփում ունեցող մրցումներն ու պարապմունքները անցկացվում են միայն դրսում, ապա սահմանված լրացուցիչ կոլեգիալ սպորտային պահանջները չեն կիրառվում: Ներսում ֆիզիկական օդափոխումը, հմտությունների ձևավորումը և ուսուցումը դեռևս պետք է համապատասխանեն [Մարզադահլիճների և Ֆիթնես Հաստատությունների Վերաբացման Արձանագրությանը. Հավելված L:](#)

- ❑ Բացառությամբ վերևում նկարագրված գործողությունների՝ ներկա պահին փակ տարածության ցանկացած տեսակի գործունեություն չի թույլատրվում: Փոխանցումն ավելի հավանական է փակ տարածության մեջ: Սա ներառում է ինչպես սպորտային գործողությունները թիմերի միջև, որոնք չեն հետևում վերևում ներկայացված լրացուցիչ պահանջներին, այնպես էլ դրան զուգահեռ գործողությունները, ինչպիսիք են թիմային ընթերցումները կամ կինոդիտումները:
- ❑ Միջթիմային մրցաշարերը (սահմանվում է երկու մրցում միայն 2 թիմերի միջև) թույլատրվում են Բացօթյա և Փակ տարածքների սպորտաձևերի **թիմերի** համար, որոնք լրացրել են վերը նկարագրված բոլոր նշված **հատուկ** պահանջները՝ հետևյալ պայմաններով.

- Միջթիմային մրցումները կարող են անցկացվել միայն երկու թիմերի միջև:

- Միջթիմային մրցումները թույլատրվում են միայն Կալիֆորնիայի այլ թիմերի հետ:

- Կալիֆորնիայում տեղադրված թույլատրված չեն մրցաշարեր, կամ միջոցառումներ, որոնց մասնակցում են ավելի քան երկու թիմեր: Բացառություններ կարող են կիրառվել միայն LACDPH-ի և առողջապահության տեղային ստորաբաժանումներից յուրաքանչյուրի գրավոր թույլտվության դեպքում, որտեղ կազմավորվում են թիմերը, և այն սպորտաձևերի համար, որտեղ ավելորդաբար մասնակցում են միայնակ կամ զույգերով մրցակիցներ մի քանի թիմերից, ինչպիսիք են՝ թեթև ատլետիկա, խաչաձև երկրներ (cross-country), գոլֆ, դահուկ/սնոուբորդ, լեռնային / ջրացատք / սերֆինգ, հեծանվավազք, վոլեյբոլ և ձիասպորտ:

- Լավելի քան երկու թիմերի կամ մի քանի կամ միայնակ կամ զույգերով մրցակիցների միջև **Լոս Անջելեսի Շրջանի սահմաններում** առաջարկվող միջոցառումների և մրցումների համար բացառությունների դիմումները պետք է լրացվեն՝ օգտագործելով հետևյալ հղումը. [Request for Exception to the Two Team Competition Rule—Tournaments or Events](#). Առցանց դիմումի ձևը պետք է ներկայացվի առաջարկվող միջոցառումից կամ մրցույթից առնվազն 14 օր առաջ: Դիմումները կվերանայվեն ըստ ստացման հերթականության: Առցանց դիմումը դիմորդներից պահանջում է նկարագրել առաջարկվող միջոցառումը կամ մրցույթը և այն փոփոխությունները, որոնք կատարվել են համապատասխանելու սույն Հավելված S-ին և վարակի վերահսկման այլ կիրառելի պահանջներին: LACDPH-ը կհաստատի դիմումի ստացումը և դիմողի հետ կապ կհաստատի դիմումը ստանալուց հետո 5 աշխատանքային օրվա ընթացքում:

- Լոս Անջելեսի Շրջանում տեղակայված և այնտեղից եկող թիմերը կարող են մասնակցել ավելի

քան երկու թիմերի կամ բազմաթիվ մեկ կամ զույգ մրցակիցների միջև անցկացվող միջոցառումներին և **Լոս Անջելեսի Շրջանից դուրս** տեղի ունեցող մրցումներին հետևյալ բոլոր պայմանները բավարարելու դեպքում.

- Միջոցառումը հաստատվել է Տեղական Առողջապահության Վարչության կողմից այն շրջանում, որտեղ այն անցկացվելու է:
- Ցանկացած թիմ, որը նախատեսված միջոցառմանը նախորդող 14 օրվա ընթացքում COVID-19-ի մեկ կամ մի քանի հաստատված դեպքեր է ունեցել թիմի անդամների կամ օժանդակ անձնակազմի շրջանում, կամ կարանտինի ներքո ունի բնակարաններ կամ օժանդակ անձնակազմ՝ հաստատված դեպքի հետ սերտ կապի պատճառով նախատեսված միջոցառմանը նախորդող 14 օրերի ընթացքում, չի կարող մասնակցել առանց LACDPH ACDC-Կրթության բաժնի խորհրդատվության և թույլտվության՝ որոշելու, թե որ խաղացողներն ու անձնակազմը կարող են իրավասու մնալ մրցելու համար, և որոնք պետք է բացառվեն մասնակցությունից: Նշենք, որ յուրաքանչյուր իրավիճակ եզակի է, և միջոցառմանը ամբողջ թիմի բացառումը հնարավոր որոշում է, որը հիմնված է բոլոր մասնակիցների անվտանգության պահպանման անհրաժեշտության վրա: ACDC-Կրթության բաժնի հետ կարող եք կապ հաստատել ACDC-Education@ph.lacounty.gov:

- Այլ երկրներում մրցակցության համար ճանապարհորդությունը որոշելիս թիմերը հետևում են [CDPH-ի Ճանապարհորդությունների խորհրդատվի](#) ընթացիկ առաջարկություններին:

- **Թիմերը չպետք է մասնակցեն արտանախնդային մրցաշարերի կամ մրցումների:**

- Թիմը սահմանվում է որպես խաղացողների խումբ, ովքեր մրցակցային խաղում, կամ սպորտում մի կողմն են կազմում:

- Օրվա ընթացքում յուրաքանչյուր թիմ կարող է մասնակցել առավելագույնը մեկ մրցման:

❑ **Հատուկ Իրավիճակներ՝ ներառյալ Կողքից Ողջույնները, Նվազախումբը և Թմբկահարները**

- Կողքից Ողջույնները համարվում է չափավոր շփում նախատեսող գործողություն՝ մարզաձևի ողջույնի համեմատությամբ, և որպես այդպիսին, պետք է հետևի բացօթյա չափավոր շփման մյուս մարզաձևերի համար սահմանված բոլոր պահանջներին: Բացօթյա Կողքից Ողջույնները թույլատրվում է տարբեր մարզաձևերում մասնակցող երկու թիմերի բացօթյա մրցումի ընթացքում:

- Նվազախումբը և թմբկահարները համարվում են ցածր շփման երիտասարդների ժամանցային գործողություններ, որոնք պետք է հետևեն վարակի վերահսկման բոլոր համապատասխան պահանջներին: **Բացօթյա նվազախումբը և թմբկահարները թույլատրվում են բացօթյա մրցությունում տարբեր մարզաձևերում մրցող երկու թիմերի միջև:**

❑ Ցանկացած տարածքներ, որտեղ մասնակիցները նստում են դաշտից դուրս (օրինակ՝ նստարաններ, սպասարաններ, պարապելու տարածքներ) պետք է փոփոխվեն՝ ստեղծելու հավելյալ նստատեղեր, որպեսզի մասնակիցները և աշխատակիցները տարածքում լինելիս կարողանան պահպանել 6 ոտնաչափ հեռավորություն:

❑ Բացօթյա խորտիկների վաճառատեղանները, որոնց շահագործողն ունի LACDPH-ի կողմից տրված հանրային առողջապահության վավեր թույլտվություն, կարող են գործել Բացօթյա Նստելակարգով Կենդանի Միջոցառումների մասին Արձանագրության **Հավելված Z-ի** մեջ նշված պահանջներին համապատասխան: Հաճախորդները, ովքեր գնում են խորտիկներ, պետք է ուտեն կամ խմեն նշանակված բացօթյա ճաշասրահներում կամ իրենց բացօթյա նստատեղերում, մինչ ֆիզիկապես հեռու կլինեն իրենց ընտանիքի անդամ չհանդիսացողներից: Հանրային Առողջապահության թույլտվություն ստանալու համար խնդրում ենք նամակ ուղարկել LACDPH-ի էլեկտրոնային հասցեին

ehmail@ph.lacounty.gov:

- ❑ **Դիտորդների և հանդիսատեսի** ներկայությունը թույլատրվում է երիտասարդների և մեծահասակների բացօթյա սպորտաձևերի ժամանակ՝ համաձայն **LA-ի Շրջանի DPH-ի Բացօթյա Կենդանի Նստելակարգով Միջոցառումների համար Արձանագրության**: Դեղին Կարգում բացօթյա սպորտային միջոցառումների առավելագույն զբաղվածությունը պետք է կազմի տարածքի առավելագույն զբաղվածության 67%-ը՝ համաձայն շինությունների և/կամ հրշեջ ծառայության կիրառելի օրենքի: Դիտորդների առկայության դեպքում վերանայել և իրականացնել այդ արձանագրության պահանջները:
- ❑ Փակ տարածքներում դիտորդների և հանդիսատեսի ներկայությունը թույլատրվում է երիտասարդների և մեծահասակների սպորտաձևերի ժամանակ՝ համաձայն **LA-ի Շրջանի DPH-ի Փակ Տարածքներում Կենդանի Նստելակարգով Միջոցառումների համար Արձանագրության**: Փակ տարածքում անցկացվող մարզական իրադարձությունների զբաղեցվածության առավելագույն սահմանը հիմնված է տարածքի առավելագույն զբաղեցվածության վրա, որը հիմնված է կիրառելի շինության և/կամ հրշեջ օրենսգրքի վրա: Դիտորդների առկայության դեպքում վերանայել և իրականացնել այդ արձանագրության պահանջները: Մտածեք տեսահեռարձակում առաջարկելու մասին, որպեսզի դրանք հնարավոր լինի «կենդանի» դիտել տնից:
- ❑ Մասնակիցները, մարզիչները և աջակցող անձնակազմը պետք է խմբավորված լինեն ըստ թիմի և զերծ մնան ավելի քան մեկ թիմի հետ մասնակցությունը նույն սեզոնի, կամ ժամանակահատվածի համար: Երիտասարդների սպորտի համար, տես՝ [CDC Ուղեցույցը Դպրոցների և խմբաբանակների վերաբերյալ](#):
- ❑ Դիտարկեք ժամանցային մարզական գործունեությունները վերաձևափոխել փոքր խմբերի համար և վերափոխել պարապմունքների և խաղերի տարածքները՝ ֆիզիկական հեռավորությունը պահպանելու համար:
- ❑ Առավելագույն հնարավոր չափով, մասնակիցներին խրախուսվում է պարապելու համար բերել իրենց անձնական սարքավորումները (օրինակ՝ մականներ, գոլֆի մականներ, ռակետներ) և չօգտագործել սարքավորումները համատեղ: Մասնակիցները կարող են մասնակցել սահմանափակ քանակով համատեղ սարքավորումների օգտագործմանը, ինչպիսիք են՝ ոտքով հարվածել-փոխանցել ֆուտբոլի գնդակ, երկու մասնակիցների միջև, կամ նետել բեյսբոլի, ֆուտբոլի գնդակը, կամ ֆրիզբին, որտեղ հմտությունները զարգացնող վարժություններ, կամ էլ կատարել փոխանցումներ խաղի ընթացքում: Եթե հարկավոր է սարքավորումները համատեղ օգտագործել, ինչպես օրինակ՝ խաղի ընթացքում, մասնակիցները պետք է կատարեն ձեռքի հիգիենա խաղից առաջ, ընդմիջումներ ընթացքում, խաղակեսի ժամանակ և գործունեության ավարտից հետո:
- ❑ Մասնակիցները, մարզիչները և աջակցող անձնակազմը պետք է օգտագործեն ձեռքի ախտահանող միջոց, երբ ձեռքի վրա լվացումը հնարավոր չէ: Մաքրող միջոցը պետք է քսել ձեռքին, մինչև ամբողջովին չորանա: Եշտում, ձեռքի հաճախակի լվացումը ավելի արդյունավետ է, քան ձեռքի մաքրող միջոցները, հատկապես, երբ ձեռքերը տեսանելիորեն կեղտոտ են:
- ❑ Գնդարկանից ցածր երեխաները պետք է օգտագործեն ձեռքի մաքրող միջոց միայն մեծահասակների ուսկողության ներքո: Խմելու դեպքում զանգահարեք Թունավորման Վերահսկման Կենտրոն՝ 1-800-222-1222 հեռախոսահամարով: Էթիլային ալկոհոլի հիման վրա ձեռքերի մաքրող միջոցները նախընտրելի են և դրանք պետք է օգտագործվեն, երբ առկա է երեխաների կողմից առանց վերահսկողության օգտագործման ներուժ: Ձեռքերի իզոպրոպիլային մաքրող միջոցներն ավելի թունավոր են և կարող են ներծծվել մաշկի միջոցով:
- ❑ Մասնակիցներին, մարզիչներին, աջակցող անձնակազմին և աշխատակիցներին խրախուսվում է խուսափել միմյանց հետ ոչ անհրաժեշտ ֆիզիկական շփումներից (օրինակ՝ ձեռքսեղմումներ, ձեռքով ողջույններ, բռնկումներ, բռնկումներ)՝ սահմանափակելու հիվանդության տարածման

հնարավորությունը:

- ☐ Ժամանցային Սպորտային խմբերի համար, որոնք ունեն ներսի հարմարություններ, ներառյալ սանհանգույցներն ու հանդերձարանները, կարող են թույլատրել աշխատողներին, մարզիչներին, աջակցող անձնակազմին **և մասնակիցներին** շարունակել մուտք գործել հաստատության փակ տարածքներ՝ զուգարանից օգտվելու, կամ ընդմիջումներ կատարելու, **հանդերձարաններից և լոգասենյակներից օգտվելու**, գրասենյակային հիմնական գործողություններ իրականացնելու նպատակով և պարագաներ շենքում ամեն օր տեղափոխելու և դուրս բերելու համար: **Փակ զուգարաններում, հանդերձարաններում և լոգասենյակներում գրադեցվածությունը պետք է սահմանափակվի 50%-ով՝ հիմնվելով կիրառելի շինության կամ հրդեհային օրենսգրքի վրա:** Հաստատությունը պետք է վերահսկի մուտքը հաստատություն՝ զուգարանի գրադեցվածությունը սահմանափակելով, ներսում հավաքվելը կանխելու և փակ զուգարանից, **հանդերձարանից կամ լոգասենյակից** օգտվելու համար հերթ կանգնած անձանց ֆիզիկական հեռավորությունն ապահովելու համար: Հանդերձարան կամ հանգստյան սենյակներ այցելությունները պետք է լինեն հերթով՝ թույլ տալով պահպանել ներսում ֆիզիկական հեռավորություն:
- ☐ Օգտագործվող բոլոր հանդերձարանները կամ զուգարանները պետք է ախտահանվեն **ստորև նշված հաճախականությամբ, բայց ոչ ավելի քիչ, քան օրական մեկ անգամ**, հետևյալ ժամանակացույցով.
- Հանդերձարաններ _____
 - Զուգարաններ _____
 - Այլ _____
- ☐ Մաքրող նյութեր ընտրելիս, օգտագործեք Շրջակա Միջավայրի Պահպանության Գործակալության “N” ցանկից COVID-19-ի դեմ հաստատված նոր թափ և հետևեք ապրանքի վրայի ցուցումներին: Այս ապրանքները պարունակում են բաղադրիչներ, որոնք ավելի անվտանգ են ասթմա ունեցողների համար:
- ☐ Օգտագործեք ախտահանիչներ, որոնք պիտակավորված են որպես արդյունավետ միջոց վիրուսային ախտածիներին դեմ՝ հետևելով պիտակների ցուցումներին ճիշտ նոսրացման չափաբաժնի և համապատասխան շփումն ժամանակների վերաբերյալ: Աշխատակիցներին վերապատրաստեք քիմիական նյութերի վտանգների, արտադրողի ցուցումների և անվտանգ օգտագործման Cal/OSHA պահանջների վերաբերյալ:
- ☐ Մաքրող անձնակազմը, որի պարտականությունն է մաքրել և ախտահանել տարածքը, պետք է զինված լինի համապատասխան պաշտպանիչ սարքավորումներով, ներառյալ՝ ձեռնոցներ, աչքերի, շնչառական զինվածք և համապատասխան պաշտպանիչ միջոցներ, ինչպես պահանջվում է ապրանքի պիտակավորումներում: Բոլոր ապրանքները պետք է հեռու պահել երեխաների հասանելիությունից և պահել անպիսի տարածքում, որը ունի սահմանափակ մուտք:
- ☐ Բոլոր աշխատակիցներին պետք է ասել, որ աշխատանքի չներկայանան, եթե հիվանդ են, կամ շփվել են COVID-19-ով վարակված մարդու հետ: Աշխատակիցները պետք է գիտակցեն, որ հարկավոր է հետևել ինքնամեկուսացման և կարանտինի վերաբերյալ LACDPH-ի ցուցումներին, եթե կիրառելի է: Աշխատավայրից բացակայելու քաղաքականությունը վերանայվել և փոփոխվել է, որպեսզի աշխատողները չտուժեն, եթե հիվանդության պատճառով մնան տանը:
- ☐ Աշխատակիցներին տրամադրվում է տեղեկատվություն գործատուի, կամ պետության կողմից հովանավորվող բացակայության նպաստների մասին, որոնք աշխատակիցը միգուցե իրավունք ունենա ստանալու, որը ֆինանսապես կհեշտացնի տանը մնալը: Տես հավելյալ տեղեկություններ՝ հիվանդության հետևանքով բացակայությունների աջակցության պետական **ծրագրերի** և COVID19-ի հետ կապված աշխատակիցների փոխհատուցումների, ներառյալ՝ աշխատողների

հիվանդության հետևանքով բացակայությունների իրավունքները **2021թ.-ի COVID-19-ի Հիվանդության Հիմքով Լրացուցիչ Վճարվող Արձակուրդի Օրենքի** ներքո:

- ❑ Տեղեկացվելով, որ մեկ կամ մի քանի աշխատակիցների, մարզիչների, աջակցող անձնակազմի, կամ մասնակիցների COVID-19-ի թեստի արդյունքը դրական է (հիվանդ), գործատուն պետք է ունենա պատրաստի ծրագիր, որով «հիվանդ(ներ)ը» **կինքնամեկուսանան տանը**, ինչպես նաև պահանջի, որ բոլոր աշխատակիցները, մարզիչները, աջակցող անձնակազմը, կամ մասնակիցները, որոնք շփվել են «հիվանդի» հետ, անմիջապես **ինքնակարանտինի ենթարկվեն**:
- ❑ Թիմի կամ լիգայի ծրագիրը պետք է ներառի արձանագրություն, որով կարանտինի մեջ գտնվող բոլոր աշխատակիցները կթեստավորվեն, կամ նրանց հասանելի կլինի COVID-19-ի թեստավորումը՝ պարզելու, թե արդյոք աշխատավայրում եղել են շփման լուրջ ռիսկի դեպքեր, որոնք կարող են պահանջել COVID-19-ի վերահսկման լրացուցիչ միջոցառումներ: Տե՛ս LACDPH-ի ուղեցույցը **Աշխատավայրում COVID-19-ին արձագանքելու վերաբերյալ**:
- ❑ **COVID-19-ով Վարակման Դեպքերի Մասին Ձեկնուցում.**

- **Երիտասարդների Սպորտի** համար մարզիչը կամ լիգայի պարտավոր են տեղեկացնել Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչությունը (LACDPH) COVID-19-ի բոլոր հաստատված դեպքերի մասին աշխատակիցների, մարզիչների, օժանդակ անձնակազմի և մասնակիցների շրջանում, ովքեր գտնվել են տարածքի որևէ կետում հիվանդությունը սկսվելուց առաջ 14 օրերի ընթացքում: Հիվանդության ազդի ամսաթիվը վարակված անձի COVID-19 թեստի ամսաթիվն է, կամ ախտանիշի մեկնաբանված ամսաթիվը, որը որ ավելի վաղ է: Մա կարելի է լրացնել առցանց՝ օգտագործելով անվտանգ վեբ հավելված՝ <http://www.redcap.link/lacdph.educationsector.covidreport>: Եթե առցանց զեկուցումը հնարավոր չէ, ներբեռնեք և լրացրեք **COVID-19-ի Դեպքերի և Կոնտակտների Ցուցակը Կրթական Ոլորտի Համար** և ուղարկեք այն ACDC-Education@ph.lacounty.gov: Մարզիչից կամ լիգայից պահանջվում է երիտասարդների սպորտային ծրագրի COVID-19 վարակների մասին զեկուցել Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն՝ դեպքի մասին ծանուցումից հետո 1 աշխատանքային օրվա ընթացքում: Այն դեպքում, երբ 14 օրվա ընթացքում երիտասարդների սպորտային ծրագրի անդամների շրջանում հայտնաբերվում է 3 և ավելի դեպք, մարզիչը կամ լիգան պետք է անհապաղ զեկուցեն այս բռնկման մասին Հանրային Առողջապահության Վարչությունը՝ օգտագործելով նույն մեթոդները, որոնք նկարագրված են վերևում: Հանրային Առողջապահության Վարչությունը կաշխատի տարածքի հետ՝ պարզելու, թե արդյոք տեղի ունեցածը բռնկում է, որը կպահանջի հանրային առողջության բռնկման արձագանք:

- **Մեծահասակների Սպորտի** համար մարզիչը կամ լիգայի պարտավոր են մեծահասակների սպորտային ծրագրի COVID-19 վարակների մասին զեկուցել Հանրային Առողջապահության Վարչություն՝ դեպքի մասին ծանուցումից հետո 1 աշխատանքային օրվա ընթացքում: Այն դեպքում, երբ 14 օրվա ընթացքում մեծահասակների սպորտային թիմի անդամների շրջանում 3 կամ ավելի դեպքեր են հայտնաբերվում, մարզիչը կամ լիգան պետք է անհապաղ այս բռնկման մասին առցանց հաղորդեն Հանրային Առողջապահության Վարչությանը՝ www.redcap.link/covidreport: Հանրային Առողջապահության Վարչությունը կաշխատի տարածքի հետ՝ պարզելու, թե արդյոք տեղի ունեցածը բռնկում է, որն էլ կպահանջի հանրային առողջության բռնկման արձագանք:

- ❑ **Վարակվելուց Հետո Սպորտին Վերադառնալը.**

- COVID-19-ից ապաքինվող մարդիկ չպետք է վերսկսեն ֆիզիկական վարժությունները, մինչև բժշկի կողմից թույլտվություն չստանան, և կունենան սպորտ վերադառնալու տարբեր ուղիներ՝ ելնելով իրենց հիվանդության ծանրությունից և առողջական վիճակից: Խաղի/ֆիզիկական

վարժությունների վերադարձի ավարտված արձանագրությունը, որը ներկայացնում և ավելացնում է ֆիզիկական գործունեությունը աստիճանաբար, կարող է երաշխավորվել և առաջարկվել այն բանից հետո, երբ բժիշկը թույլ է տալիս մարզիկին: Տե՛ս [Մանկաբուժության Ակադեմիայի Սպորտ Վերադառնալու Ուղեցույցը](#) և [COVID-19 վարակին հաջորդող խաղին աստիճանական վերադարձի ուղեցույցը](#) լրացուցիչ ցուցումներ ստանալու համար:

- COVID-19 ախտանիշներ ունեցող որևէ մեկին, ով COVID-19-ի պատճառով գտնվում է մեկուսացման մեջ կամ կարանտինում, չի թույլատրվում ներկա գտնվել մարզումներին կամ մրցումներին:
- Բոլորը, ովքեր ունեն COVID-19 ախտանիշներ, պետք է խորհրդանշան իրենց բժշկի հետ թեստավորման համար և տեղեկացնեն իրենց մարզչին, մրցավարին և/կամ դպրոցի ադմինիստրատորին իրենց ախտանիշների և թեստի արդյունքների մասին:

□ Այն աշխատակիցներին, ովքեր շփվում են ուրիշների հետ, անվճար տրամադրվում է դիմակ, որը ծածկում է քիթը և բերանը: Դիմակների մասին լրացուցիչ տեղեկությունների համար խնդրում ենք այցելել <http://publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/masks/>: Աշխատակիցը պետք է մշտապես կրի դեմքի ծածկոցը ողջ աշխատանքային օրվա ընթացքում՝ այլ անձանց հետ շփվելու, կամ շփման հավանականության պարագայում: Աշխատակիցները ունենում են լրացուցիչ պարտականություններ հանձնարարել են չկրել դիմակ, պետք է կրեն ներքին եզրին շղարշ ունեցող դեմքի վահաններ, որպեսզի համապատասխանեն Նահանգային պահանջների նպատակներին, եթե միայն նրանց վիճակը դա թույլ է տալիս: Նախընտրելի են այն տեսակի շղարշները, որոնք մարմնի ձևն են ստանում կզակի տակ: Միակողմանի փականներ ունեցող դիմակները չպետք է կիրառվեն:

□ Աշխատակիցներին հանձնարարվել է իրենց դիմակներն ամեն օր լվանալ կամ փոխարինել ըստ անհրաժեշտության:

□ Աշխատակիցներին, մարզիչներին, ուղեկցող անձնակազմին և երիտասարդների թիմի անդամներին պետք է հիշեցնենք որ պահպանեն անձնական կանխարգելման գործողությունները, ներառյալ.

- Մնան տանը, երբ հնարավոր է:
 - Եթե COVID-19-ի ախտանիշներ ունեք, մնացեք տանը մինչև անցնի առնվազն 10 օր ձեր ախտանիշներն ի հայտ գալուց հետո ԵՎ առնվազն 24 ժամ ապաքինվելուց հետո, որը նշանակում է, որ ձեր ջերմությունն իջել է առանց ջերմիջեցնող դեղորայքի կիրառման և ձեր ախտանիշների բարելավում կա (օրինակ՝ հազ, շնչարգելություն):
 - Եթե դուք COVID-19 դրական եք թեստավորվել, բայց երբեք ախտանիշներ չեք ունեցել, դուք պետք է մնաք տանը, մինչև.
 - Առաջին դրական թեստից հետո 10 օր, բայց
 - Եթե ձեզ մոտ COVID-19-ի ախտանիշներ զարգանան, դուք պետք է հետևեք վերոնշյալ ցուցումներին:
- Հաճախակի լվացեք ձեր ձեռքերը օձառով և ջրով առնվազն 20 վայրկյան: Եթե ձեռքի տակ օձառ և ջուր չկա, օգտագործեք սպիրտային հիմքով ձեռքերի ախտահանիչ, որը պարունակում է առնվազն 60% սպիրտ: Լվացեք ձեր ձեռքերը ուտելուց առաջ, գուգարանից օգտվելուց հետո և հազալուց և փռշտալուց հետո:
- Հազալիս և փռշտալիս ծածկեք քիթն ու բերանը անձեռոցիկով, ապա դեն նետեք անձեռոցիկը և անմիջապես լվացեք ձեռքերը: Եթե անձեռոցիկ չունեք, օգտագործեք արմունկը (ոչ թե ձեռքերը):
- Մի դիպչեք ձեր բերանին, աչքերին, քթին չլվացած ձեռքերով:
- Խուսափեք հիվանդ մարդկանց հետ շփումներից:
- Խուսափեք այնպիսի առարկաների համատեղ օգտագործումից, ինչպիսիք են՝ հեռախոսները

կամ այլ սարքերը: Եթե սարքերը պետք է համատեղ օգտագործվեն, դրանք հարկավոր է ախտահանիչ թաց անձեռոցիկներով մաքրել օգտագործումների միջև:

- Մշտապես դիտարկեք ձեր աշխատանքային հեռավորությունները՝ մյուս անձնակազմի և մասնակիցների նկատմամբ: Միշտ պահպանեք առաջարկվող նվազագույն 6 ոտնաչափ հեռավորությունը մյուսներից, բացառությամբ միայն, երբ աշխատանքային առանձնահատուկ հանձնարարությունները պահանջում են ավելի քիչ հեռավորության պահպանում, և լրիվ դեմքի կտորե ծածկոց, երբ աշխատում եք ուրիշների մոտ, կամ նրանց հետ:
- Ախտահանեք հաճախակի հպման առարկաները և մակերեսները: Սա պետք է արվի ինչպես մեկ՝ աշխատանքային ժամերի ընթացքում:

- ☐ Այս արձանագրության կրկնօրինակը բաժանվել է բոլոր աշխատակիցներին, մասնակիցներին և նրանց ընտանիքներին:

B. ԿԻՐԱՌՄԱՆ ԱՐՁԱՆԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

- ☐ Հաճախակի օգտագործվող առարկաները պետք է **օրական առնվազն մեկ անգամ** ախտահանվեն:
- ☐ Ընդհանուր օգտագործվող սարքավորումները պետք է ախտահանվել ամեն օգտագործումից առաջ և հետո:
- ☐ Սպորտային դաշտերում, հաստատություններում և միջոցառումների անցկացման վայրերում տեղակայված զուգարանները, որոնք հասանելի են հատուկացյալներին, պետք է շարունակեն հասանելի լինել աշխատանքային ժամերի ընթացքում և պետք է կանոնավոր կերպով ստուգվեն, մաքրվեն և ախտահանվեն օրական առնվազն մեկ անգամ կամ ավելի հաճախ, եթե անհրաժեշտ լինի հաճախակի օգտագործման պատճառով՝ կիրառելով EPA-ի կողմից հաստատված ախտահանիչներ և հետևելով արտադրողի օգտագործման հրահանգներին:
- ☐ Խմելու ջրի ցայտաղբյուրներից կարելի է խմել միայն շշերը լցնելու համար:

C. ԴԻՏԱՐԿՄԱՆ ԱՐՁԱՆԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

- ☐ Հրահանգները և տեղեկատվական ցուցումներ պարունակող [ցուցանակը](#) փակցված է ամբողջ հաստատության տարածքում՝ հիշեցնելու բոլորին պահպանել վեց ոտնաչափ ֆիզիկական հեռավորությունը, մշտապես դիմակ կրելու անհրաժեշտությունը, ձեռքերը կանոնավոր լվանալու կարևորությունը և լվանալու անհրաժեշտությունը, եթե նրանք վատ են զգում, կամ ունեն COVID-19-ի ախտանիշներ, հիվանդների կողմից օգտագործվող ցուցանակների օրինակների մասին լրացուցիչ տեղեկությունների հետքեր տես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչության COVID-19-ի Վեր կայքը:
- ☐ Ժամանցային սպորտային ծրագրի առցանց վաճառակետերը (վեբ կայք, սոցիալական մեդիա և այլն) հստակ տեղեկություններ են տրամադրում ֆիզիկական հեռավորության պահպանման, դիմակների օգտագործման և այլ հարցերի վերաբերյալ:
- ☐ Տեղադրվում են ցուցանակներ, որոնք այցելուներին հրահանգում են, որ նրանք պետք է մնան տանը, եթե հիվանդ են շնչառական ախտանիշներով, կամ եթե ներկայումս նրանցից պահանջվում է ինքնամեկուսացում կամ ինքնակարանտինի պահպանում:
- ☐ Մարզիչները և լիգայի ղեկավարները վերահսկում են փակցված սահմանափակումներին համապատասխան ենթարկվելը:
- ☐ Մասնակիցներից պահանջվում է հեռանալ, եթե չեն ենթարկվում այս սահմանափակումներին:
- ☐ Սույն արձանագրության պատճենը կամ, ըստ անհրաժեշտության, Լոս Անջելեսի Շրջանի COVID-19-ի Անվտանգության Համապատասխանության Վկայականը պահպանվում է հովանավոր կազմակերպության կողմից (դպրոց, լիգա կամ թիմ, եթե կիրառելի է): COVID-19-ի անվտանգության համապատասխանության ինքնուրույն վավերացման ծրագիրը լրացնելու վերաբերյալ հավելյալ

տեղեկությունների համար այցելեք՝ <http://publichealth.lacounty.gov/eh/covid19cert.htm>: Սպորտային թիմերը պետք է տեղում պահեն Արձանագրությունների պատճենը՝ ըստ պահանջի վերանայման համար:

Բոլոր լրացուցիչ միջոցները, որոնք նշված չեն վերևում, պետք է գրվեն առանձին էջերի վրա, որը ժամանցային մարզաձևերի համակարգողը պետք է կցի այս փաստաթուղթին:

Այս արձանագրության մասին ցանկացած հարցի, կամ մեկնաբանության համար կարող եք կապվել հետևյալ անձի հետ.

Ժամանցային մարզաձևերի ղեկավարի
անուն՝

Հեռախոսահամար՝

Վերջին վերանայման ամսաթիվ՝

Կցորդ A. Տեղեկացված Համաձայնության Համաձայնագրի Օրինակ

ՆՇՈՒՄ. Ստորև բերված տեղեկացված համաձայնության ձևի նպատակն է բացառապես տրամադրել մեկ օրինակ այն բանի, թե ինչ կարող է ներառվել համաձայնության ձևում միջին և բարձր շփում ենթադրող մարզական սպորտաձևերում մասնակցող երիտասարդ և մեծահասակ մարզիկների համար: Սա ներառում է (1) համավարակի ընթացքում սպորտային գործողություններին մասնակցելու հետ կապված վտանգների ճանաչում և (2) Թիմի COVID-19 անվտանգության արձանագրությունների համաձայնություն, ներառյալ նախքան թիմային որևէ գործողության մասնակցելը ախտահարողները մուգելու անհրաժեշտությունը և հաստատված COVID-19-ով հիվանդների և նրանց հետ սեռով շփվողների բոլոր դեպքերի զեկուցումը Հանրային Առողջապահությանը: Երիտասարդների և մեծահասակների մարզական թիմերն ու լիգաները ղեկավարող և կազմակերպող անձինք պետք է խորհրդակցեն իրենց իրավախորհրդատուի հետ՝ նախքան տեղեկացված համաձայնության ցանկացած գործընթաց իրականացնելը:

Հարգելի՛ Մարզիկ, և եթե Մարզիկը անչափահաս է, Ծնող/Խնամակալ,

Կալիֆորնիայի նահանգը վերջերս հայտարարել է, որ 2021 թ. Ցետեմբերի 26-ից սկսած միջին և բարձր շփում ենթադրող երիտասարդների և մեծահասակների ժամանցային սպորտաձևերը կարող են վերսկսվել, ներառյալ մրցումները, եթե դա թույլատրեն տեղական առողջապահական մարմինները, և եթե համապատասխանում են այս մարզաձևերի համար ինչպես Լոս Անջելեսի Շրջանի, այնպես էլ նահանգի պահանջներին:

[Team]-ը ողջամիտ միջոցներ է ձեռնարկում COVID-19 վարակի տարածումը կանխելու համար, ներառյալ հետևումը/որոնումը, ինչպես նաև հետևելու նահանգային և Շրջանի հանրային առողջապահության համապատասխան հրամաններին ու արձանագրություններին: Այնուամենայնիվ, փոխանցման հնարավորությունը հնարավոր չէ վերացնել: Մարզիկները և նրանց ընտանիքները պետք է տեղյակ լինեն և ընդունեն վտանգները մինչև սպորտային խաղերին մասնակցելը:

Անվանատառերը դնելով և ստորագրելով սույն Տեղեկացված Համաձայնության Համաձայնագիրը, դուք հաստատում, ընդունում և համաձայնում եք հետևյալ բոլոր կետերի հետ (մարզիկը և, եթե մարզիկը անչափահաս է, ծնողը/խնամակալը պետք է անվանատառերը դնեն և ստորագրեն) .

- Սպորտային խաղերին մասնակցությունը զուտ կամավոր է:
Ծնողի անվան սկզբնատառերը. _____ Մարզիկի անվան սկզբնատառերը. _____
- Երիտասարդ մարզիկը թույլտվություն ունի մասնակցելու մարզական հավաքներին, վարժություններին և մրցումներին՝ համաձայն մարզական անձնակազմի հրահանգի:
Ծնողի անվան սկզբնատառերը. _____ Մարզիկի անվան սկզբնատառերը. _____
- Ոչ մարզիկը, ոչ էլ ծնողը/խնամակալը չեն մասնակցի հանդիպումների, վարժությունների և/կամ մրցումների, եթե առկա է հետևյալից որևէ մեկը.
 - A. Մարզիկը կամ նրանց տան անդամներից մեկը ցուցադրում է COVID-19- ի մեկ ախտանիշ(ներ), որն առաջին անգամ հայտնվում է վերջին 10 օրվա ընթացքում. ջերմություն (100.4°F կամ 38°C կամ ավելի բարձր) կամ դողերոց, հազ, շնչարգելություն կամ դժվարացած շնչառություն, հոգնածության զգացում, մկանների կամ մարմնի ցավեր, գլխացավ, կոկորդի ցավ, սրտխառնոց

կամ փախում, լուծ, քթի փակվածություն կամ քթահոսություն, կամ համի կամ հոտի նոր կորուստ:
Մարզիկը կամ ծնողը/խնամակալը, եթե մարզիկը անչափահաս է, նախքան հանդիպումներին,
մարզումներին և/կամ մրցումներին մասնակցելը, կիրականացի տանը մարզիկի ջերմաչափում
և մարզիկները չեն մասնակցի, եթե նրանց ջերմությունը 100.4°F կամ 38°C-ից բարձր է:

- B. Մարզիկի կամ նրանց տան ցանկացած անդամի մոտ ախտորոշվել է COVID-19, կամ COVID-19-ի
կասկածով ախտորոշում կա, կամ սպասվում է COVID-19 թեստի պատասխանը:
- C. Մարզիկը կամ նրանց տան ցանկացած անդամ ժամանակ է անցկացրել մեկ այլ անհատի հետ,
ուն մոտ ախտորոշվել է COVID-19 կամ COVID-19-ի կասկածով ախտորոշում կա:
- D. Ներկայումս մարզիկը կամ նրանց տան ցանկացած անդամ գտնվում է մեկուսացման կամ
կարանտինի հրամանների ներքո:

Ծնողի անվան սկզբնատառերը. _____ Մարզիկի անվան սկզբնատառերը. _____

- Եթե COVID-19-ի համար մարզիկի թեստի պատասխանը դրական է, կամ հայտնաբերվել է, որ նա
շփվել է COVID-19-ի թեստի դրական արդյունք ստացած անհատի հետ, ապա մարզիկը կամ
ծնողը/խնամակալը, եթե մարզիկը անչափահաս է, համաձայնում է անհապաղ տեղեկացնել [Team
Officials] և ընդունում է, որ [Team Officials] պետք է կատարեն Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային
Առողջապահության Վարչության հետ (LACDPH)՝ համատեղված դրական թեստի վերաբերյալ
տեղեկություններ տրամադրելու համար, ներառյալ մարզիկի անունը և կոնտակտային տվյալները:
Ես համաձայն եմ, որ [Team]-ը LACDPH-ին կամ որևէ այլ վարչական մարմնին տրամադրի այդպիսի
տեղեկատվություն, ինչպես պահանջում է օրենքը: Ես համաձայն եմ պատրաստակամորեն
համագործակցել ցանկացած կոնտակտների որոնման հետ, որոնք անհրաժեշտ են համարում [Team
Officials] և/կամ LACDPH-ը:

Ծնողի անվան սկզբնատառերը. _____ Մարզիկի անվան սկզբնատառերը. _____

- Մենք տեղյակ ենք, որ մարզիկները կարող են ենթարկվել COVID-19-ի այն ժամանակ, երբ
մասնակցում կամ հաճախում են հանդիպումներին, մարզումներին և/կամ մրցումներին: Մենք
հասկանում ենք, որ այս սկզբնականությունը ինչպես մարզիկի, այնպես էլ նրանց տան անդամների
համար պարունակում է վարակի, լուրջ հիվանդության կամ մահվան վտանգ:

Ծնողի անվան սկզբնատառերը. _____ Մարզիկի անվան սկզբնատառերը. _____

- Մենք ընդունում ենք, որ [Team]-ը, Կառավարիչը, Առողջապահության Նահանգային Վարչությունը,
LACDPH-ը կամ [Team]-ի նկատմամբ լիազորություններ ունեցող վարչական այլ մարմինը կարող է
որոշում կայացնել ցանկացած պահի չեղարկել մրցույթը կամ մրցաշրջանը: Մենք նաև գիտակցում
ենք, որ [Team]-ը պետք է կատարի մարմնամարզության ոլորտի լիազորություններ ունեցող
ցանկացած հաստատության կողմից տրված ցանկացած մանդատ, և համաձայնում ենք կատարել
ցանկացած այդպիսի հրահանգներ, նույնիսկ եթե դրանք տրվել են սույն պայմանագրի
ստորագրումից հետո:

Ծնողի անվան սկզբնատառերը. _____ Մարզիկի անվան սկզբնատառերը. _____

- Մարզիկը և ծնողը/խնամակալը, եթե մարզիկը անչափահաս է, տեղյակ են, որ մարզումները,
խաղերը, հանդիսատեսը և/կամ փոխադրումը տարբեր կլինեն նախորդ տարիների համեմատ,
ներառյալ ֆիզիկական հեռավորության անհրաժեշտությունը և դեմքի դիմակների ճիշտ և
հետևողական օգտագործումը: Մենք համաձայն ենք հետևել մարզչական անձնակազմի կողմից

տրված ցուցումներին և գիտակցում ենք, որ դա չկատարելը կարող է հանգեցնել նրան, որ մարզիկին մերժեն մարզումներին, մրցումներին և/կամ ամբողջ մարզական մրցաշրջանին մասնակցել:

Ծնողի անվան սկզբնատառերը. _____ Մարզիկի անվան սկզբնատառերը. _____

- Մարզիկը կամավոր է մասնակցում մարզական խաղերին: Մարզիկը կամ ծնողը/խնամակալը, եթե մարզիկը անչափահաս է, համաձայն են ստանձնել վարակի, վնասվածքի կամ մահվան ցանկացած և բոլոր վտանգները՝ անկախ նրանից, թե այդ վտանգները հայտնի են, թե՝ անհայտ:

Ծնողի անվան սկզբնատառերը. _____ Մարզիկի անվան սկզբնատառերը. _____

ԵՍ/ՄԵՆՔ ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅԱՄԲ ԿԱՐԴԱՅԵԼ ԵՆՔ ԱՅՍ ՊԱՅՄԱՆԱԳԻՐԸ ԵՎ ԼԻՈՎԻՆԶԱՄԿԱՆՈՒՄ ԵՆՔ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ: ԵՍ/ՄԵՆՔ ՏԵՂՅԱԿ ԵՆՔ COVID-19 ՀԱՄԱՎԱՐԱԿԻ ԸՆԹԵՑՔՈՒՄ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԻՆ ՄԱՍՆԱԿՅԵԼՈՒ ՎՏԱՆԳՆԵՐԻՆ: ԵՍ/ՄԵՆՔ ՏԵՂՅԱԿ ԵՆՔ, ՈՐ ԵՅՍ ՁԵՎԸ ՊԱՐՈՒՆԱԿՈՒՄ Է ԱԶԱՏՈՒՄ ՊԱՏԱՍԽԱՆԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆԻՑ ԵՎ ՀՐԱԺԱՐՈՒՄ ԲՈԼՈՒ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԻՑ: ԵՍ/ՄԵՆՔ ԿԱՄԱՎՈՐ ՍՏՈՐԱԳՐՈՒՄ ԵՆՔ ԱՅՍ ՀԱՄԱԶԱՅՆԱԳԻՐԸ՝ ԼԻՈՎԻՆԶԱՄԿԱՆ ԼԻՆԵԼՈՎ ՎՏԱՆԳՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ, ԵՎ ԻՄ [TEAM]-Ի, ՆՐԱ ԱՇԽԱՏՈՂՆԵՐԻ, ԳՈՐԾԱԿԱԼՆԵՐԻ, ԽՈՐՀՐԴԻ ԱՆԴԱՄՆԵՐԻ ԿԱՄ ՀԱՐԱԿԻՑ ԱՅԼ ԱՆՋԱՆՑ ԴԵՄ ՑԱՆԿԱՅԱԾ ՀԱՅՅԻՑ ԱԶԱՏՎԵԼՈՒ ԵՎ ՀՐԱԺԱՐՎԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ:

Մարզիկի անունը՝ _____

Մարզիկի ստորագրությունը՝ _____

Ամսաթիվ՝ _____

Ծնողի անունը՝ _____

Ծնողի ստորագրությունը, եթե մարզիկը անչափահաս է՝ _____

Ամսաթիվ՝ _____