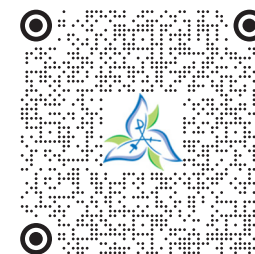


击剑小课风险表

此表应清楚地显示在训练空间中，以列出小课内击剑动作相关的风险，与风险缓解策略。
教练与运动员必须属于同一个指定培训小组。



Visit the OFA **COVID-19 Return To Play** page for the current phase status and further details | fencingontario.ca



风险级别
零
(第一阶段)



网课：与教练指导视频/用教练提供的文件

风险级别
低度
(第一阶段)



保持物理距离 (>2米)

户外：空气流量充足的环境

低等强度训练：正常呼吸频率/心脏速率 (运动员必须能够在呼吸间说出一整句话)

交错无实战小课，课间留出充足时间消毒，循环新鲜空气，禁止运动员交叉路径 (无连续课程)

技术课里用训练假人当目标



风险级别
中度
(第二阶段)

非保持物理距离 (<2米)

技术课里与教练保持一弓步或一步弓步距离 (刺/劈手腕，前臂，脚尖)

室内体育馆环境，开对外窗户，无再循环空气

交错实战小课，课间留出足够时间消毒，禁止运动员交叉路径 (无连续课程)

中等强度训练，呼吸频率/心跳速率有增加 (运动员必须能够在呼吸之间说出简短的句子)

物理距离内时间 <5分钟



风险级别
高度
(第三，第四阶段)

身体接触，非保持物理距离 (<2米)

技术训练与教练保持相近距离 (身体接触，近战，冲刺)

运动员之间实战

高等强度训练，呼吸频率/心跳速率大幅增加 (运动员呼吸之间只能说1-2个字)

多位运动员连续与同一位教练上小课 (连续课程，无消毒时间，无循环新鲜空气时间，运动员交叉路径)

室内体育馆，通风不良，训练空间有限

物理距离内时间 >5分钟

