

前言

联邦政府和省政府已逐步开始采取恢复经济发展的措施。体育在使社会恢复正常的经济和社会生活的过程中发挥着重要作用。

尽管如此，全加拿大的体育运动也需以循序渐进的发展方式来安全地重返体育运动，而人们的健康仍然是重中之重。

因此，在 [Sports Canada \(SC\)](#), [Own The Podium \(OTP\)](#), [Canadian Sport Institute of Ontario \(CSIO\)](#), 和 [Ontario Ministry of Heritage, Sport, Tourism and Culture Industries \(MHSTCI\)](#) 等联邦政府，省政府，与体育组织的指导下，[安省击剑协会 Ontario Fencing Association \(OFA\)](#) 正在努力从封锁中恢复运动，优先考虑我们目前面临的健康限制，以保护我们的成员，家庭和社区。该办法旨在逐步重新开始我们的运动，同时遵守联邦和省公共卫生当局发布的规则。

简而言之，无论采取任何策略，除非遵循国家、省和地方 [公共卫生当局](#) 的建议和政策，任何击剑俱乐部都不得恢复其活动。

请注意，上文所描述的“重返比赛”策略可根据当地卫生当局发布的现行法规进行调整。

该策略是一项指南，应与当前[新冠病毒体育风险评估工具 \(COVID-19 Risk Assessment Tool For Sports\)](#) 以及风险评估和缓解清单工具 ([Own The Podium Club Risk Assessment and Mitigation Checklist Tool](#)) 一同考虑。

以防误解，以下是俱乐部在重返击剑运动前应负责遵守四项建议：

1. 遵守国家，省和市公共卫 生当局制定的规定。始终[优先考虑](#)主管部门指示。
2. 在[新冠病毒体育 风险评估 工具（附录 A）](#) 中得分“非常低”或“低”。这主要取决于俱乐部在最初的风险评估问题答案里不超过 3 个“YES”，以及俱乐部的器材设施及采取的缓解策略。
3. 完成[风险评估和缓解清单 工具（附录 B）](#)。
4. 请遵循以下重返击剑运动的四阶段策略。

免责声明

本文中的信息不能替代专业医疗建议，诊断或治疗。鉴于新型冠状病毒的相关信息在不断更新，安省击剑协会及其成员不代表，也不承担所提供的关于新型冠状病毒信息的真实性和有效性的责任。任何有关新型冠状病毒的信息，请参考公共卫生局发布的最新公告。

风险评估、分类和卫生

在这五个阶段中，始终遵循以下规则：

1. 自我评估：在参加培训或比赛之前，每个运动员和教练必须完成每日健康自我评估：

在过去的 14 天内，我或我的家人是否有以下任何症状？

- a) 急性呼吸道疾病的症状：咳嗽 / 喉咙痛 / 呼吸急促 / 呼吸困难
- b) 发烧或畏寒超过 38 度
- c) 吞咽困难
- d) 突然减少或失去嗅觉或味觉
- e) 腹泻 / 腹痛
- f) 无法解释的头痛 / 身体疼痛 / 疲劳
- g) 红眼 (急性结膜炎)
- h) 不明原因流鼻涕或鼻塞

如果有上述任何症状：不要去训练/ 比赛，请遵照当地卫生当局的建议。

如若有任何上述任何症状，运动员有义务必须告知教练。俱乐部应负责收集和记录此信息，并告知与该运动员同时在场的任何人。

2. 如有以下任何状况，运动员禁止参与训练：

- a) 如果在过去 14 天曾在加拿大境外旅行，运动员则在其自我隔离期结束之前不得返回训练馆。

- b) 如果被诊断出患有新冠病毒 COVID-19，运动员必须等到症状发作后 14 天才能继续训练；如果在 14 天结束后仍然有症状，运动员必须等到症状完全消失后 48 小时才可继续训练。
- c) 如果运动员的家庭成员或密切接触者被诊断出患有新冠病毒 COVID-19，则在与该家庭成员密切接触后的 14 天内，运动员不得回到训练馆训练。如果在这 14 天之内被诊断出患有 COVID-19 感染，则必须遵循上述 a) 中的说明。

3. 跟踪状态： 在每次训练中，俱乐部必须记录参加培训课程的每个人的名字，姓氏，电子邮件地址，电话号码，以及培训课程的日期/时间/持续时间 ([登陆表样品](#))。此外，每个人都必须声明：

- a) 通过 # 1 中概述的自我评估，他们目前没有任何新冠病毒 COVID-19 症状
- b) 他们已经阅读并理解“Daily COVID-19 Attestation and Agreement”文件，并在“Declaration of Health”栏中标记草签，以当确认

这些文件必须保存至少 2 年。负责此事的人员应提前确定好，以避免不清签名。这允许俱乐部跟踪设施内的人员，并在俱乐部内部出现积极情况时加快与成员和省级医疗人员的沟通。负责此事的人员应提前确定好以保持记录的一致性。由于参与者或监护人需要标记草签，每次使用后都必须对书写用具进行消毒，以减少传播。

4. 运动员安全： 运动员和教练必须高度重视，保护自己和周围人的安全。

5. 自我隔离： 如果在训练小组中爆发疫情，运动员和教练必须做出明智的决定，即需要恢复[自我隔离](#)。

6. 俱乐部卫生行为：

- o 鼓励俱乐部所有者，教练，员工，运动员和家长往返训练时都[穿戴口罩](#)（或遮盖口与鼻的围巾）。
- o 请在击剑训练中佩戴口罩和/或者企业生产的透明防护面罩，特别是在击剑过程中。
- o 运动时戴上口罩会导致呼吸频率增加，尤其是有潜在的肺部或心脏问题的人群。防护面罩也会存在这种情况，但是程度较轻。在这种情况下，可能有必要降低训练强度和持续时间以便恢复正常呼吸。击剑过程中，运动员在得分后可能需要短暂的恢复时间。
- o 在喝水休息和护面调整的频繁率是不可避免的。必须在触摸或者更换口罩之前立即进行正确的手部清洁。

- o 调整好口罩后，必须立即进行适当的手部卫生清洁，以避免交叉污染其他表面（例如，请勿使用同一只手来调整口罩并打开卫生间门）。
- o 由于口罩在运动过程中会随着使用而变的潮湿（这会降低口罩防止飞沫扩散的有效性同时增加呼吸的负担），击剑者至少应该有一个备用口罩来替换湿掉的口罩。
- o 如果口罩变脏或弄湿，应更换口罩以保持适当的状态功能。可重复使用的口罩必须立即放在可密封的容器中，以便在家清洗。一次性口罩必须摘下以后直接丢弃到有盖的容器中。
- o 俱乐部应提醒会员病毒感染传播的方式是通过飞沫进他人眼、鼻和口。
- o 鼓励俱乐部张贴海报，或使用其他宣传途径以强烈提醒众在打喷嚏、大喘气或咳嗽时捂住口鼻。
- o 俱乐部应在培训场所张贴其当地公共卫生官员的联系电话。
- o 俱乐部至少应在训练空间内清楚划定区域用来存放个人箱包/设备,以保持距离。
- o 在可能的情况下，俱乐部还应清楚地在走廊和其他行走区域使用地板标记（胶带）以显示适当的物理距离。
- o 培训空间的通风将减少感染的传播；如有可能，请打开场馆的门窗，让新鲜空气吹进训练区域。如有设备，请考虑在户外进行训练。
- o 每天在运动员到达前后都要对门把手，地板，电灯开关，卫生间门和卫生间水龙头进行消毒。经常接触的表面应每天至少清洁两次，并在明显可见有污渍的情况下及时进行清洁。
- o 在每个出入口处都安装一个手动消毒站。所有出入俱乐部的人员都必须对其双手进行消毒，没有例外。
- o 卫生间必须每天进行清洁和消毒。一次只能由一个人使用，以保持物理距离。
- o 为了避免人员排队和多数人使用以造成高频率与门把手接触，请打开所有门（必须关闭的门除外）。确保自动开门器的按钮处于正常工作状态。
- o 击剑设施内不得进食，减少出门在外时触摸嘴和脸的风险。
- o 俱乐部内运动员不得共享护面，手套，金属衣，防护服，武器或其他任何装备。不鼓励使用公用装备。解除限制前，俱乐部可以选择将其装备分配给特定的运动员以供其专属使用。每个运动员都应携带自己的装备。

- o 俱乐部不应允许人员使用公共饮水机。封闭公共饮水机时，应使用清晰的标志和警告胶带，直至另行通知才可重新开启。如有选择，传感器激活的饮水机为更好的选择。
- o 俱乐部应鼓励每位人员每次使用运动器材以后进行清洁和消毒，例如运动垫，健身球，瑜伽球和其他器材。
- o 教练和运动员在出汗后不应将其装备留在剑馆中干燥。**每次使用后，应将装备带回家清洗。**装备包括护面，手套，防护服，金属衣，剑裤，袜子，T恤，短裤等。不能机洗的装备，例如剑和护面，应在每次使用后用 Lysol 湿巾或**类似替代品**消毒。
- o 使用轮椅的运动员应该在在训练前后对轮椅进行消毒

7. 个人卫生行为:

- o 强烈建议每人在进出训练时**戴上口罩**，以减少呼吸时飞沫传播的风险。有关口罩的使用指南，请参见第 6 节。
- o **咳嗽，打喷嚏时请用肘部遮掩口鼻!** 请确记，飞沫是新冠病毒传播的主要途径，这意味着在谈话时打喷嚏，咳嗽或吐痰都有可能传播病毒。
- o 每个运动员和教练都应带上**自己的毛巾**，以防止用手擦汗。毛巾应该每天清洗。
- o 每个运动员都应携带**自己的水瓶**。禁止共享水瓶。每次击剑练习后都应清洁水瓶。
- o 每个运动员都应携带自己的消毒洗手液。
- o 来剑馆之前，**先在家中穿上运动服**。尽可能带一套干净衣服在离开俱乐部前更换。
- o 即使某人在 2 米外，也不要在他旁边剧烈呼吸。
- o **轻松活动时**，各个方向的人员之间至少要保持 2 米的距离。
- o 剧烈运动时，人与人之间的距离至少要保持 5 米。
- o 跑步时，请与以前，以后的运动员至少保持 5 米距离。
- o 在回家之前，请对**剑包和手柄进行消毒**。
- o 经常对手机进行消毒。在训练时，请考虑将手机放在密封袋中，以保持手机的清洁。
- o 经常用肥皂和洗手液洗手,或用含酒精的消毒剂定期消毒。

- o 时刻把装备放在靠近剑包处。只带您训练或比赛需要的装备进入场地。将其他物品留在家中，或放在车中。
- o 将剑包/装备存放在指定的区域以保持物理距离。
- o 训练后不要将装备留在剑馆内晾干。每次使用后，应将装备带回家清洗。装备包括手套，金属衣，防护服，剑裤，袜子，T恤，短裤。不能机洗的装备，例如剑和面罩，应在每次使用后用 Lysol 湿巾或[类似替代品](#)消毒。

8. 击剑卫生行为:

- o 每场实战后，应用 Lysol 湿巾或[类似替代品](#)对大线的最后一部分和拖线盘夹进行消毒 (**仅在第 3-5 阶段允许进行实战)。
- o 裁判时选择使用个人得分保持设备 (例如电话 app) 代替遥控器。如果使用了遥控器，则应在裁判每次更换之前和之后将其擦拭干净 (**仅在第 3-5 阶段允许进行实战)。
- o 在触碰裁判器时应戴手套。
- o 每次使用后，机洗手套和击剑装备。
- o 比赛和训练结束后，[请勿与对手或裁判握手](#)。改用敬礼。
- o 如果训练时感到不适，则应立即停止训练，告知您的教练，并马上离开场馆。

9. 家长卫生行为:

- o 提醒孩子注意保持良好的卫生习惯。
- o 鼓励并提醒孩子在每次训练后都要清洁和消毒击剑装备。可以使用消毒湿巾或喷雾擦拭护面和剑等装备。
- o 给孩子一个干净，可重复使用的水壶，以避免使用公共饮水器。
- o 如果可能，请接送孩子训练，以避免使用公共交通工具。
- o 除非必需，或者除非孩子是未成年人或需要特殊帮助，请勿进入场馆。请始终保持 2 米距离。

10. 一般卫生行为:

- o 60 岁以上的教练，家长，家庭成员，或有慢性健康问题（包括但不限于免疫抑制性疾病，肺病，高血压，心脏病，糖尿病）的人，应考虑待暂时留在家中，直到政府卫生官员进一步指示。
- o 不要拥抱，握手，击掌或触摸周围的人。**切记始终保持 2 米的物理距离。**

11. 典型击剑训练:

- o 所有参加这些活动的击剑运动员/教练都有责任采取措施减低风险
- o 由于无法保持物理距离（2 米），因此不建议在阶段 1 和阶段 2 进行实战。重返比赛的前两个阶段，最好进行步伐训练，力量和体能训练，以及搭档训练。（有关更多详细信息，请参见下面的计划）
- o 在大运动量训练过程中，每个运动员（包括轮椅击剑运动员）之间应保持 5-6 米的距离。呼吸急促时需要增加物理距离。
- o 实战和 1: 1 战斗课程会增加感染传播的风险。详细信息请参考[击剑课程风险缓解指南 \(FR/CN\)](#) 和击剑活动风险数据表（信息图形：[EN/FR/CN](#)）。
- o 所有参加实战和 1: 1 战斗课程的人必须意识到这点，并且在参加这些活动之前进行个人风险评估：
 - o 由于以下健康状况导致个人存在更高的感染严重新冠肺炎的风险，包括但不限于：
 - 心血管疾病
 - 糖尿病
 - 高血压
 - 慢性肺病
 - 癌症
 - 慢性肾脏疾病
 - 肥胖
 - 吸烟
 - 或者
 - o 与面临严重新冠肺炎感染风险的人一起生活的个人可能决定避免这些活动，无论当前 RTP 处于哪个阶段。
- o 在实战和 1: 1 实战课程中，参与人员必尽量减少在相隔两米距离内的时间。得分后，对打员都应该立即返回实战姿势。在实战课中，一旦动作/一系列动作完成后，两个人都应立即退回，保持至少 2m 的距离。团内不允许“内斗”和弹射/跑步攻击。

- o 1: 1 战斗课程的时间不应超过 30 分钟。参与的两人应为同一培训小组的成员，并且限制 1x15 回合或者 3x5 回合。最长为 10 分钟的击剑时间，15 分钟的总用时间。

往返训练的交通

鼓励运动员和教练步行，骑自行车或开车去训练。尽可能减少在过度拥挤的情况下（如公共交通工具）长时间暴露。需要使用公共交通工具的人员应尽量避免高峰时段，以免拥挤。

四阶段恢复训练策略

击剑训练的恢复策略分四个阶段。OFA 将根据省级法规以及当地公共卫生当局建议，定期更新俱乐部可以进入的阶段。

下表的单页版本可以在此处下载： : [PDF](#); [JPG](#)

对于阶段 1-3:

OFA 提醒所有俱乐部和会员，各位必须始终遵守《检疫法》(Quarantine Act) (加拿大)，紧急管理和民防法 (Emergency Management and Civil Protection Act) (安省)，以及当地市政法规和针对 COVID-19 疏远和公共或私人聚会的规定。不遵守这些联邦，省或市的要求可能会导致政府提起法律诉讼。

集会人员要求:

俱乐部在任何给定时间的最大人数取决于[所在地区](#)的最大聚会人数限制。这包括运动员，教练，员工和家長。

除了最多人数限制外，还要考虑每人约 150 平方英尺（或每人 15 平方米）。换句话说，每个正规大小的剑道上约有 2 个人。对于较小的培训空间，这可能意味着在任何给定时间，设施内的最大人员数小于最大聚会人数限制。

每个阶段的最多课数有所不同（请参阅下表）。安排课程时必须注意，课间要留足够的时间对高接触面和设备进行适当的清洁和消毒，以及给第一堂课的指定培训小组足够的时间离开，避免与下堂课的指定培训小组重叠。

如果在任何时候将一个或多个新人引入现有的指定培训小组（运动员或教练），整个小组必须全部回到第一阶段(phase 1)，以便一起经过最初 14 天的潜伏期（即使是其他成员与现有小组成员共

有同一教练)。这种情况很可能因为省政府修改/增加聚会限制而发生。根据情况,在最初的 14 天之后,有可能加快第 2 阶段以后的进度。

指定培训小组:

俱乐部该为所有运动员和教练设立**指定培训小组**,并且每位运动员(若可以,和每位教练)只能分配到一个指定培训小组。

- **每个指定的培训小组应至少包括一名教练,其余人数由运动员组成。**
- 来自不同培训小组的运动员不应在 1-4 阶段混合,以免交叉感染。**这包括小课。**
- 运动员和教练只应与**一个俱乐部**有联系,以避免俱乐部之间的交叉污染。

如果将一名教练指定为多个培训小组,则应制定课程表时减少这位教练在第 1 和第 2 阶段里一天上多门课的情况,以最小化指定训练小组之间的交流。

正面案例:

如果在任何时候,培训组中的某个人被诊断出患有 COVID-19 新冠病毒,则:

- 通知整个小组
- 与适当的当局联系,以便他们可以开始追踪联系(俱乐部应在培训场所张贴其**当地公共卫生官员的联系电话**,以便利此过程)。
- 整个小组必须进入自我隔离状态 14 天。

如果该小组中的一名教练也被指定在另一个培训小组里,则必须告知这些其他培训小组中的每个成员,并进行 14 天的自我隔离。

在同一家庭中一起生活的教练被视为一个**单元**。这意味着,如果一位教练或一组运动员被感染,那么两位教练共同工作的**所有运动员**都必须恢复自我隔离。

为了保护个人健康信息,剑馆与整个指定团体的通信仅应表明已发生事件,请每位自我隔离 14 天。如果自我隔壁 14 天里遇到任何异常症状,请立刻与卫生部门联系。那些在 14 天内没有症状的人,可以在其医疗保健提供者的授权下重新接受训练。

即使本档中概述了很多注意事项,重返击剑运动并不是没有爆发的风险。限制指定训练组的大小可以减少必须隔离的人数,并允许俱乐部遵循所有卫生指导原则后,其余俱乐部成员继续接受培训。这就是禁止不同训练组的运动员混在一起的基本原因。



	时长	前提条件	基本训练	具体训练内容	
第一阶段	至少 2-3 周	限制一天三 (3) 节课, 每节课只限制一个指定训练小组	大课: -无实战 -无实战小课 -集体步伐训练	体能准备: -力量训练 -协调性训练 -健身训练 -拉伸	技术准备: -个人技能 -目标训练 -步伐训练 -个人游戏
第二阶段	至少 2 周	限制一天三 (3) 节课, 每节课只限制一个指定训练小组	大课: -无实战 -允许实战小课 -集体步伐训练	体能准备: -力量训练 -协调性训练 -健身训练 -拉伸	技术准备: -个人技能 -目标训练 -步伐训练 -个人游戏
第三阶段	至少 2 周	限制一天四 (4) 节课, 每节课只限制一个指定训练小组	大课: -允许实战 -允许实战小课 -集体步伐训练	体能准备: -力量训练 -协调性训练 -健身训练 -拉伸	技术准备: -个人技能 -目标训练 -步伐训练 -团体游戏
第四阶段	至少 2 周	待定	大课: -允许实战 -允许实战小课 -集体步伐训练 -比赛待定	体能准备: -力量训练 -协调性训练 -健身训练 -拉伸	技术准备: -个人技能 -目标训练 -步伐训练 -团体游戏



联系人和责任

每个运动员，教练，家长和俱乐部管理员都应承担起在实施这一策略中的作用，并确保所有参与者的健康和**安全**。

每个俱乐部还负责任命每个培训课程的负责人（通常是教练或团队经理）。他们将负责填写在场运动员的名单，监督课程并进一步遵守每个阶段的特殊限制。

沟通交流

尽管 OFA 正在将这种“重返比赛”的策略传达给其会员和俱乐部，每个俱乐部都必须考虑自己的责任，以确保安全地重返比赛。这个策略是最低限度的建议。如果您发现需要采取更严格的措施，请不要犹豫！**会员的健康和安全是俱乐部的责任**。此外，每个俱乐部负责与所有成员进行交流，并确保本俱乐部活动中“重返比赛”策略的良好理解和实施。