

## OFA 重返比赛策略: 运动员清单

### 禁止进入俱乐部:

您或家庭成员被诊断出患有新冠病毒 COVID-19

OR

→ 您有以下症状:

- 急性呼吸道疾病的症状: 咳嗽 / 喉咙痛 / 呼吸急促
- 发烧或畏寒超过 38 度
- 突然失去嗅觉或味觉
- 腹泻 / 腹痛
- 无法解释的头痛 / 身体疼痛 / 疲劳
- 红眼 (急性结膜炎)

### 在俱乐部:

→ **消毒/洗手:**

- 到达剑馆之后
- 培训课之前与之后
- 用洗手间以后
- 带/摘/调整面具之前与之后
- 离开剑馆之前

→ **自配, 避免共享:**

- 装备(护面, 手套, 保护衣, 等等.)
- 毛巾
- 水平
- 消毒洗手液
- 尽可能带一套干净衣服, 在离开俱乐部前更换

→ 与负责人登录

→ 在轻松训练时, 各个方向的人员之间一定保持 2 米距离。在剧烈训练时增加到 5 米

→ 每次使用运动器材以前与以后都进行清洁和消毒

→ 击剑设施内不得进食

→ 不要拥抱, 握手, 击掌或触摸周围的人, 改用敬礼。切记始终保持 2 米的物理距离。

→ 每次使用后, 应将装备带回家清洗。训练后不要将装备留在剑馆内晾干。

### 离开之前:

把所用装备和个人物品带出俱乐部。

→ 消毒您的:

- 击剑袋+袋手柄
- 手机
- 双手

### 在家里:

每次使用装备后都要清洗或消毒。不能机洗的装备, 例如剑, 护面, 手线, 金属衣等, 应在每次使用后用 Lysol 湿巾或[类似替代品](#)消毒 (第 3-5 阶段)。