

OFA 重返比赛策略: 俱乐部日常清单

本档是一份快速核对清单, 旨在帮助俱乐部在开始开放俱乐部门时提供帮助, 与 OFA 重返比赛策略相对应。

俱乐部开业之前:

- 任命培训课负责人, 与负责人登录
- 检查出入口, 检查并住满手动消毒站
- 检查洗手间, 检查并住满皂液器
- 消毒所有高接触表面区域-门把手, 地板, 电灯开关, 水龙头, 长凳, 桌子
- 检查个人剑包/设备储存区有明显的标记, 以显示适当的物理距离.
- 打开门窗帮助通风

培训期间:

- 提醒所用成员清洁/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
- 提醒所有成员在咳嗽, 打喷嚏时用肘部遮掩口鼻, 以减少飞沫传播给他人
- 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。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)。
- 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/课堂之间:

- 检查入口和浴室, 清理杂物*
- 消毒所有高接触表面区域-门把手, 按钮电灯开关, 水龙头, 长凳, 桌子
- 消毒所有训练器材, 包括裁判机
- 关闭所有门窗
- 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)。