



## 击剑小课风险缓解指南

在适当的情况下,以及您所在地区允许的情况下, 在计划实战小课时, 请考虑以下准则。

以下列缓解措施绝不是批准教练提供实战小课。此时法律规则尚不清楚, 但在安省第三阶规则限制之内也许允许举办实战小课。

以下缓解措施是教练, 父母和运动员认为适当的技术课程时应考虑的措施。所有参与者必须充分认识到: 技术课程 (包括中到高风险部分的动作) (见下表) 极有可能不断打破 2 米的物理距离的状况, 因此对教练和运动员都带来更高的风险。因此, 参与者必须以知情的方式行事, 并在任何时候都应控制情况以减轻整体风险。

以下击剑小课风险表应张贴在所有俱乐部训练场所, 以供教练, 运动员和父母/监护人在安大略省所有恢复训练阶段做出明智的决定。

此缓解措施和风险表符合省法律与国家体育组织的建议。所有参加者必须遵循您所在地区与省法律和指令。不懂法律不是借口。 OFA 对俱乐部或教练做出的决定概不负责。俱乐所有者和教练对遵守联邦, 省, 与市区法律负有全部负责, 为所有参与者提供安全的训练环境。

### 缓解措施

- 戴口罩或面罩衬垫。紧贴式口罩只能在不需要高等强度呼吸和训练的情况下用: 您应该能够轻松进行对话。如不能使用口罩, 应使用口罩衬垫 (例如 Leon Paul 销售的衬垫)。
- 教练应考虑在其击剑护面以内或以外上戴上透明面罩。
- 教练应该时刻控制自己与运动员之间的距离, 以尽量保持 2 米的物理距离
  - 根据其身高/伸手/剑尺寸/目标, 尽量减少 2 米距离以内花费的时间
- **严禁身体接触**
- 课前与课后必须消毒地板和附近表面区域。连续小课之间尽量安排充足的时间给训练空间循环新鲜空气的机会
- 如果可能的话, 俱乐部可以使用大型风扇增加从室外进风和横流
  - **避免**在封闭环境 (无窗户) 中使用风扇使空气再循环, 这反会增加飞沫扩散



ONTARIO  
FENCING  
ASSOCIATION

## 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**。

风险级别	体育专门培训
零 <b>(第一阶段)</b>	网课：与教练指导视频/用教练提供的文件
低度 <b>(第一阶段)</b>	技术课里用训练假人当目标
保持物理距离 (> 2 米)	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)
	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)
	户外：空气流量充足的环境
中度 <b>(第二阶段)</b>	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)
非保持物理距离 (<2 米)	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)
	室内体育馆环境，开对外窗户，无再循环空气
	物理距离内时间 <5 分钟
高度 <b>(第三，第四阶段)</b>	技术训练与教练保持相近距离 (身体接触，近战，冲刺)
身体接触	运动员之间实战
非保持物理距离 (<2 米)	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)
	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)
	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