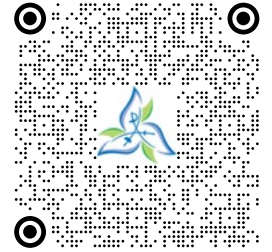


击剑小课风险表

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



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