



발효일: 2021 년 1 월 6 일

부문 지침 - 옥외 레크레이션 및 피트니스 업소

관할: 행정 명령 번호 20-66, ORS 433.441, ORS 433.443, ORS 431A.010

적용 대상: 본 지침의 적용 대상:

- 옥외 레크레이션 및 피트니스 업소
- 옥외 레크레이션 및 피트니스 업소에 참여하거나 이를 이용하는 일반 대중(리그 관계자, 트레이너, 코치, 관리, 선수, K-12 및 대학 운동 경기 관중 포함).
- 해당되는 경우, 옥외 공공 장소

참고: 노인 센터는 시설이 위치한 카운티에 지정된 위험 수준과 상관없이 조업이 허용되지 않습니다.

강제: 본 지침이 특정 조항을 준수하도록 요구하는 범위 내에서 행정 명령 20-66, 10 항에 명시된 대로 강제 가능합니다.

정의: 본 지침의 목적상 다음 정의가 적용됩니다:

- “완전 접촉 스포츠”는 참가자들 사이에 통상적이고 지속적으로 아주 근접하거나 신체적 접촉이 요구되거나 그럴 가능성이 매우 높은 스포츠를 의미하며, 여기에는 미식 축구, 럭비, 레슬링, 치어리딩, 농구, 하키, 댄스, 수구, 남자 라크로스 등이 포함되나, 이는 참가자 간에 통상적이고 지속적으로 아주 근접하거나 신체적 접촉이 요구되거나 그럴 가능성이 매우 높은 상황을 배제하는 규칙에 따라 스포츠를 하는 경우를 제외합니다.
- “일반 이용 수영장”은 시립 수영장 및 지역사회 센터 수영장 등의 대형 수영장 시설을 의미합니다.
- “제한적 이용 수영장”은 아파트 단지, 호텔/모텔, 사설 클럽, 협회 또는 조직 캠프와 같은 동반 시설과 연계되어 조업되어 이용이 거주민, 주요 고객 또는 회원에게 제한됩니다.
- “최소 및 중간 정도로 접촉하는 스포츠”에는 소프트볼, 야구, 축구, 배구, 여자 라크로스, 플래그 풋볼 등이 포함됩니다.
- “비접촉 스포츠”에는 테니스, 수영, 크로스컨트리, 육상 경기, 사이드라인/비접촉 치어리딩 및 댄스가 포함되나 이에 국한되지는 않습니다.

- “옥외”란 임시 또는 고정 덮개(예: 차양이나 지붕)가 있으며 공기 흐름을 위해 측면 면적의 75% 이상을 열어놓은 옥외 공간을 의미합니다.
- “옥외 레크레이션 및 피트니스 업소”란 옥외 체육관, 옥외 피트니스 센터, 옥외 레저 스포츠, 옥외 수영장, 옥외 K-12 스포츠, 옥외 대학 스포츠, 옥외 개인 트레이닝, 옥외 댄스 등을 포함하여 옥외 레크레이션, 농촌 체험 관광, 옥외 K-12 또는 대학 스포츠 및 체육 활동이 이루어지는 옥외 장소를 의미합니다.
- “옥외 공공 구역”이란 하이킹, 배낭 여행, 들새 관찰, 동굴 탐험, 산악 자전거, 암벽 등반, 스노우슈잉, 빙벽 등반과 같은 외부 활동이 이루어지는 지역공원 또는 주립공원, 캠핑장, 하이킹 및 자전거 도로, 골프장, 스키장 및 옥외 스케이트 공원 등 일반 대중에게 개방된 외부 공간을 의미합니다.

일반 지침에 따르면, 소규모 집단이 대규모 집단보다, 옥외 장소가 옥내 장소보다, 육(6) 피트 거리를 확보할 수 있는 스포츠가 밀접한 접촉을 하는 스포츠보다, 짧은 시간 간격이 긴 시간 간격보다 더 안전합니다.

현재 완전 접촉 스포츠는 금지된 상태입니다. 역도, 달리기 훈련, 팀 내부 자체 스크럼과 같이 완전한 접촉이 수반되지 않는 모든 종류의 스포츠에 필요한 훈련 및 체력 단련.

K-12 학교 스포츠

신체 활동에 참여하는 것은 청년들의 건강과 삶의 질에 있어서 매우 중요합니다. 본 지침은 COVID-19의 전파 위험을 줄이면서 체육 활동 기회를 제공하기 위한 것입니다. K-12 학교 스포츠를 위한 가이드라인은 이제 [카운티의 COVID-19 위험 레벨](#) (저, 중, 고, 극한)에 근거합니다. K-12 학교 스포츠를 위한 가이드라인은 이제 더 이상 학교의 지도 모델에 연계되지 않습니다. 학교 조업에 대한 추가 정보는 [ODE의 대면 지도 재개 지침](#)을 참조하십시오.

조업 시 준수 사항:

옥외 레크레이션 및 피트니스 업소와 옥외 공공 구역의 운영자는 다음 사항을 준수할 것이 요구됩니다:

- [전주 마스크, 얼굴 가리개, 안면 보호대 지침](#)을 읽고 이행하십시오.
- 모든 사람이 [전주 마스크, 얼굴 가리개, 안면 보호대 지침](#)을 준수하도록 하십시오.
- 서비스 또는 조업을 위해 마련되거나 사용되는 모든 외부 공간이 “옥외”의 정의에 부합하는지 확인합니다. 공간이 옥외의 정의에 부합하지 않는 경우, 서비스 또는 조업은 옥내 서비스 또는 조업으로 간주되므로 옥내 조업에 대한 요건과 지침을 준수해야 합니다.
- 해당되는 모든 정비 및 조업 매뉴얼과 표준 작업 절차에 따라 추가 폐쇄 기간이 끝난 후 모든 시설 및 장비가 사용하기에 안전하고 상태가 양호한지 확인하십시오.
- 사우나 및 한증막을 폐쇄해 두십시오.
- 샌드박스를 폐쇄해 두십시오.
- 탁아 보육 시설을 폐쇄해 두십시오.

- 모든 어린이 및 청소년 프로그램에 대해 [전주 청소년 프로그램 지침](#)을 참조하고 적용하십시오.
- COVID-19 증상을 나열하고, 유증상 개인에게 집에 머무를 것을 요청하고, 도움이 필요한 경우에 문의할 사람을 나열한 [명확한 안내문](#)을 게시하십시오.
- 마스크, 얼굴 가리개 또는 안면 보호대 요건과 관련된 [명확한 안내문](#)을 게시합니다.
- [안내문](#)을 활용하여 시설 전체에서 물리적인 거리두기를 실천할 수 있도록 장려하십시오. 접수처,탈의실 및 공용 장비 구역 근처도 여기에 해당하지만 이에 국한되지는 않습니다.
- 가능하다면 한 방향으로 이동하도록 기구 사용 순서 방향과 트랙 방향 등의 체계를 정립해 주십시오. 한 방향으로 이동할 수 있도록 표시를 사용하여 방향을 가리켜 주십시오.
- 시설 전체에 개인별로 손을 씻을 수 있는 구역과 손 소독제(알코올 함유량 60~95%)를 제공해 주십시오.
- 해당되는 식품 취급 및 유통에 대한 정보는 [음식점 및 주류 판매 시설 지침](#)을 참조하십시오.
- 옥외 레크레이션 및 피트니스 업소를 재개하기 전에 상황에 따라, 모든 정책 및 시설 정보를 개인에게 전달하십시오.
- [고용주 및 조직을 위한 일반 지침](#)을 검토하고 이행하십시오.

옥외 레크레이션 시설, 옥외 피트니스 업소 및 옥외 공공 구역의 운영자는 다음 사항을 최대한 준수해야 하지만 의무 사항은 아닙니다:

- 시설의 인원수를 제한하기 위해 옥외 레크레이션 시설이나 옥외 피트니스 업소를 예약제로 조업하는 것을 고려해 주십시오. 시설 관리를 통해 사람이 붐비지 않는 시간대를 알아내고 공개하여 그 시간대에 이용할 수 있도록 장려해 주십시오.
- 가상 피트니스 강좌를, 특히 만 60세가 넘거나 기저 질환 있는 중증 COVID-19 합병증 고위험군인 사람들을 대상으로 진행하는 것을 고려해 주십시오.
- 개인이 물이 든 물병 및 위생 용품(손 소독제 포함)을 가져오고 떠날 때는 쓰레기를 가져가도록 적극 권장하십시오.
- 지정된 위험 수준에 따라 활동이 특정 장소에서 허용되지 않는 카운티에서도 응급 요원 교육을 포함하여 응급 대응 활동에 부합하는 활동을 허용합니다. 이와 같은 활동이 이루어지더라도, OHA 요건 및 지침이 계속 적용됩니다.

옥외 수영장을 조업하는 경우, 옥외 레크레이션 시설과 옥외 피트니스 업소는 다음 사항을 준수해야 합니다:

- [OAR 333, Division 60](#)을 준수하십시오.

- 직원(인명 구조원 포함¹)이 물 속에 있지 않을 때는 마스크, 얼굴 가리개 또는 안면 보호대를 착용하도록 하십시오.
- 옥외 스파 수영장은 한 번에 한 가구 단위만 수영장을 사용하도록 제한하십시오. 사업자는 15 분씩 시간을 늘려가며 예약 일정을 접수하는 방법을 고려할 수 있습니다.

거리두기 및 점유:

옥외 레크레이션 및 피트니스 업소와 옥외 공공 구역의 운영자는 다음 사항을 준수해야 합니다:

- 옥외 공공 구역을 예외로 하고, 옥외 레크레이션 시설 또는 옥외 피트니스 업소가 위치한 카운티에 이와 같이 지정된 위험 수준에 근거하여 최대 수용 인원을 제한하십시오.
 - 수용 인원 한도는 옥외 공공 구역에는 적용되지 않습니다.
- 옥외 놀이 공간, 스플래시 패드 및 화장실 내외부 등에서 개인들 사이 최소 육(6) 피트의 물리적 거리를 두십시오.
- 상황에 따라, 운동 기구는 최소 육(6) 피트 거리가 떨어진 위치로 설치를 제한해 주십시오. 물리적으로 거리가 떨어진 위치로 운동기구를 이동시키지 못할 경우에는 기구 사용을 금지해야 합니다.
- 상황에 따라, 선수들의 운동 기구 사이에 간격을 뒀서 서로 직접적인 접촉을 하게 되는 일을 예방하십시오.
- 일대일 개인 트레이닝 시에는 트레이너와 고객 사이에 육(6) 피트의 물리적인 거리를 유지해 주십시오. 트레이너와 고객은 트레이닝 예약 시간 바로 전과 직후에 비누와 온수로 손을 꼼꼼하게 씻거나 손 소독제(알코올 함량 60~95%)를 사용해야 합니다.
- 같은 일행의 구성원은 함께 활동에 참여할 수 있으며 육(6) 피트 거리를 둘 필요가 없다는 사실을 참가자, 방문객 및 고객에게 안내하십시오.
- 물리적 거리두기를 모니터링하는 요원을 입구, 출구, 화장실, 스키 리프트 및 사람들이 모일 수 있는 기타 공간 등에 배치하여 모든 거리두기 요건이 지켜지는지 확인하십시오.
- 육(6) 피트의 물리적 거리를 유지할 수 있도록 옥외 레크레이션 시설 및 피트니스 업소에 입장하는 개인의 수를 제한하는 계획을 세우십시오. 사업자는 예약 방식을 통해 수영장 영역에 들어오는 개인의 수를 제한하는 방법을 고려할 수 있습니다.
- 대중에게 개방된 휴식공간/구조물, 주간 휴식공간 및 건물 외부 피크닉 테이블과 같은 일반인 이용 공간(의자, 벤치, 테이블)이 개인 간 최소 육(6) 피트의 물리적 거리를 유지할 수 있도록 배치하거나 폐쇄하십시오.
- 단체 방문 시 장비 수령/반납 및 주차/출차 시간이 평소보다 더 오래 걸리므로 주차장이 혼잡해지는 것을 피하십시오.

¹ 오리건주 수영장을 규제하는 오리건 행정 규칙은 수영장 유형에 따라 다른 요건을 규정하고 있습니다. 예를 들어, 대부분의 제한적 이용 수영장은 인명 구조원을 두지 않아도 되도록 하고 있습니다. 현재 조업 중인 시설에 인명 구조원이 필요 없는 경우에는 본 지침의 관련 부분을 무시하셔도 됩니다.

- 여러 건의 옥외 레크레이션 및 체육 행사가 동일한 옥외 스포츠 경기장에서 동시에 이루어지는 경우, 옥외 레크레이션 및 피트니스 업소의 운영자는 다음 사항을 준수해야 합니다:
 - 옥외 레크레이션 시설의 직원, 참가자 및 관중이 화장실, 복도, 구내 매점 등의 공간을 함께 사용하지 않도록 합니다.
 - 다음 옥외 레크레이션 게임 전에 손잡이처럼 여러 사람이 접촉하는 표면을 청소하고 소독합니다.
 - 다음 옥외 레크레이션 게임 전에 입구, 출구, 체크인 테이블, 화장실 및 구내 매점처럼 왕래가 많은 공간을 반드시 청소하고 소독합니다.
 - ◆ 동일한 옥외 레크레이션 게임의 직원, 참가자 및 관중이 화장실을 함께 사용하는 경우, 가능하면 입구/출구의 문을 열어 두고, 화장실 문 손잡이와 수도꼭지처럼 손길이 많이 닿는 표면을 반드시 자주 청소하고 소독합니다.

옥외 레크레이션 시설, 옥외 피트니스 업소 및 옥외 공공 구역의 운영자는 다음 사항을 최대한 준수해야 하지만 의무 사항은 아닙니다:

- 물리적인 거리두기 요건을 따르기 위해, 사람들이 가는 시간과 오는 시간에 시간차를 두게 하여 입구, 출구 및 화장실에 사람이 물리는 것을 최소화하십시오.
- 일행 간 최소 육(6) 피트 물리적 거리두기가 용이하도록 대체 주차 공간은 폐쇄하는 것을 고려하십시오.
- 루프 트레일은 도보 여행자 간 밀접 접촉을 최소화하기 위해 한 방향만 개방하는 것을 고려하십시오. 가능한 경우, 관광 명소로 이어지는 도보 경로는 한 방향으로만 지정하십시오.
- 사람들에게 집과 가까운 공원과 휴양지를 방문하고, 숙박 여행은 피하며, 가까운 휴양지 외부로 이동하는 것을 최소화할 것을 권장하십시오.
- 출입구를 표시하여 일방통행을 유도하고, 표지판을 사용하여 일방통행을 지시하십시오.
- 접수 카운터 앞 또는 직원과 고객 사이에 육(6) 피트의 물리적 거리를 유지하기가 어려운 기타 장소에 투명한 플라스틱이나 유리 가림막을 설치하는 것을 고려해 주십시오.
- 참여하지 않을 때 개인에게 지정된 구역을 배정하여 물리적 거리가 유지되도록 해야 합니다.

옥외 수영장을 조업하는 경우, 옥외 레크레이션 시설과 옥외 피트니스 업소는 다음 사항을 준수해야 합니다:

- 개인이 육(6) 피트의 물리적 거리를 유지할 수 있도록 수영장 데크 부분의 배치를 변경하십시오.
- 수영장이 왕복 수영에 사용될 경우, 개인이 반대쪽 끝에서 수영장을 들어오고 나가도록 하고, 서로 간에 육(6) 피트의 물리적 거리를 유지하도록 계획을 설계하고 시행하십시오. 레인의 끝을 포함하여 사람들이 시설 내에 모이는 것을 금지하십시오.
- 개인을 위해 육(6) 피트의 물리적 거리가 허용되는 대기 공간을 지정하십시오.

스키 리프트 또는 T 바를 운행하는 경우, 옥외 공공 구역의 운영자는 다음 사항을 준수해야 합니다:

- 줄을 서서 기다리는 사람들 사이에 육(6) 피트 이상의 물리적 거리를 유지하도록 하십시오. 같은 가구 또는 같은 일행의 구성원은 물리적 거리를 유지하지 않아도 됩니다.
- 스키 리프트 이용 시 일행들 사이에 항상 육(6) 피트 이상의 물리적 거리를 유지할 수 있는 경우를 제외하고, 같은 가구 또는 같은 일행의 구성원끼리만 스키 리프트에 탑승하도록 하십시오.

탈의실:

옥외 레크레이션 및 피트니스 업소의 운영자가 로커룸 사용을 허용하는 경우 다음과 같이 해야 합니다:

- 옥내 레크레이션 및 옥내 피트니스 업소를 로커룸 외의 용도로 사용하는 것을 금지하십시오.
 - 극한 위험 카운티의 경우, 모든 사우나, 스팀룸, 핫팁, 테라피 풀 및 기타 면허 수영장은 로커룸 내부에서 조업하는 것이 허용되지 않습니다.
- 사람 간에 최소 육(6) 피트의 물리적 거리를 유지하는 계획을 세우고 시행하십시오.
- 로커룸이 최대 수용 인원을 초과하지 않도록 확인하십시오. 로커룸의 최대 수용 인원을 결정하기 위해 인당 최소 35 평방 피트를 기준으로 로커룸의 총 평방 피트를 사용하십시오.
- 물리적 거리두기를 모니터링하는 직원을 입구, 출구, 화장실 및 사람들이 모일 수 있는 기타 공간 등에 배치하십시오.

청소와 소독:

옥외 레크레이션 및 피트니스 업소와 옥외 공공 장소의 운영자는 다음 사항을 준수해야 합니다:

- 폐쇄 연장 기간 후에 재개장하기 전에 체육 관련 시설의 모든 구역을 철저히 청소해 주십시오. 소독제는 [환경보호국\(EPA\) 승인 목록](#)²에 포함되어 있는 COVID-19 유발성 SARS-CoV-2 바이러스용을 사용하십시오.
- 상황에 따라, 개인이 모든 기구(예: 공, 역기, 머신 등) 사용 직전과 직후에 체육관에서 제공하는 COVID-19 유발성 SARS-CoV-2 바이러스용 EPA 등록 제품에 해당되는 소독제로 닦게 하십시오. 알코올 함유량이 70%~95%인 용액 또한 허용됩니다.
- 업무 공간, 사람들의 왕래가 많은 공간, 그리고 손길이 많이 닿는 표면을 자주 청소하고 소독하십시오. 개인에게 개인용 손 소독제를 가져오도록 장려하십시오.

² <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

- 옥외 레크레이션 및 피트니스 업소 내외에서 손 씻기를 권장하고, 피크닉 공간, 주간 휴식공간 및 옥외 놀이터 및 대중에게 개방된 건물을 포함하여 구내와 주변에 손 세척대 및/또는 손 소독제를 제공하십시오.
- 하루에 적어도 두 번씩은 화장실을 꼼꼼하게 청소하고 위생 용품(예: 비누, 화장실 휴지, 알코올 함유량 60~95%의 손 소독제)은 하루 종일 사용하기에 충분한 양이 있는지 확인해 주십시오. 옥외 레크레이션 시설과 옥외 피트니스 업소 운영자는 한 번에 한 명의 개인만 화장실에 들어갈 수 있는 "한 명이 들어가면 한 명은 나오는" 정책을 고려할 수 있습니다.

옥외 수영장을 조업하는 경우, 옥외 레크레이션 시설과 옥외 피트니스 업소는 다음 사항을 준수해야 합니다:

- 장기간 폐쇄 후 재개하기 전에 옥외 수영장의 모든 구역을 꼼꼼하게 청소해 주십시오. 구체적으로:
 - 레지오넬라균을 예방하십시오. 시설을 장기간 폐쇄한 경우라면,
 - ◆ 온수와 냉수 모두 급수 시설을 순환시키십시오. 용수의 순환 목적은 건물 파이프 내 모든 물을 깨끗한 물로 교체하기 위한 것입니다.
 - ◆ 온수는 최대 온도에 도달할 때까지 순환시키십시오.
 - ◆ 순환 작업 중에는 물 튀김과 연무 발생을 최소화하도록 주의하십시오.
 - ◆ 제빙기와 같이 물을 사용하는 기타 기기는 물 교체 외에 오래된 얼음 제거와 같은 추가적인 청소 단계가 필요할 수 있습니다. 세부 절차는 물 사용 기기 제조업체의 지침을 따르십시오.
- 정비 직원이나 수영장 관리 업체가 수영장의 적절한 조업을 위해 개장 전에 수영장 재순환 장비를 정기적으로 점검하고 소독제 수준을 결정하도록 하십시오.
- 인명 구조원은 근무 중에 청소나 살균 작업을 금하십시오.

옥외 수영장을 조업하는 경우, 옥외 레크레이션 시설과 옥외 피트니스 업소는 다음 사항을 최대한 준수해야 하지만 의무 사항은 아닙니다:

- 수영장 이용 직전과 직후에 비누와 물로 20 초 동안 손 씻기 그리고/또는 손 소독제 사용(알코올 함유량 60~95%)을 적극 장려해 주십시오.
- 일주일마다 한 번씩은 옥외 수영장을 평상시처럼 다시 개방하기 전에 비어있을 때 수도관의 물을 완전히 흘려보내 주십시오. 관 속에 물이 고이게 되면 레지오넬라 및 기타 해로운 박테리아([연장 폐쇄 기간 후 건물 내 수도 시스템 재가동 관련 지침](#)). 참조)가 증식하고 확산하기 좋은 환경이 조성됩니다.

접촉자 추적:

옥외 레크레이션 및 피트니스 업소는 다음 사항을 최대한 준수해야 하지만 의무 사항은 아닙니다:

- 옥외 레크레이션 시설이나 옥외 피트니스 업소의 참가자, 방문객 및 고객 연락처 정보, 이용 날짜 및 시간을 기록합니다. 옥외 레크레이션 시설이나 옥외 피트니스 업소와

관련된 COVID-19 양성 판정 사례가 발생한다면, 사업체가 공중보건부에 접촉 추적 조사에 필요한 해당 정보를 제공해야 할 수도 있습니다. 별도로 필요한 경우가 아닌 한, 해당 정보는 프로그램을 진행한 날로부터 60 일 이후에 파기할 수 있습니다.

- 옥외 레크레이션 시설이나 옥외 피트니스 업소는 세션을 시작하기 전에 다음과 같은 질문을 하여 참가자, 방문객 및 고객을 선별해야 합니다:
 - 기침 증상이 새로 발생했거나 악화되었습니까?
 - 발열 증상이 있으셨나요?
 - 숨이 차는 증상이 있으셨나요?
 - 지난 14 일 동안 이러한 증상이 있는 사람이나 COVID-19 확진 판정을 받은 사람과 긴밀한 접촉을 한 적이 한 번이라도 있으셨나요?

참가자, 방문객 또는 고객이 선별 질문 중 하나에라도 “예”라고 대답한 경우, 집으로 돌아가셔서 발열을 포함한 모든 증상이 약물의 도움 없이 사라진 후 최소 24 시간이 지났거나 기침, 발열 증상이 있거나 COVID-19 확진 판정을 받은 사람과의 접촉 후 최소 14 일이 지날 때까지 집에서 대기하시게 해야 합니다.

- 질환 증상을 보이는 참가자, 방문객 또는 고객은 즉시 시설에서 나가서 약물의 도움 없이 증상이 사라진 후 최소 24 시간이 지날 때까지 시설로 오시지 않을 것을 강력하게 장려해 주십시오.
- 심한 COVID-19 합병증(만 65 세가 넘거나 기저 질환을 지닌 사람) 고위험군에 해당되는 참가자, 방문객 및 고객은 노출에 대한 위험성을 줄이기 위해 자택에 계속 대기해 계실 것을 강력하게 장려해 주십시오.

훈련 및 경기:

옥외 레크레이션 및 피트니스 업소는 다음과 같이 해야 합니다:

- 참가자 간에 경기에 필요한 최소 또는 중간 정도의 접촉만 이루어지도록 하십시오.
- 악수, 하이파이브, 주먹/팔꿈치 부딪히기, 가슴 부딪히기 및 집단 세리머니를 금지하십시오.

옥외 레크레이션 및 피트니스 업소는 다음을 최대한 준수해야 하지만 의무 사항은 아닙니다:

- 가능하다면 선수들에게 본인의 개인 기구를 사용하도록 장려하십시오. 가능하다면 같은 기구 사용을 자제 또는 최소화하십시오.
 - 주요 기구 중에 선수들이 따로 사용할 수 없는 것도 일부 있습니다. 주요 기구 또는 개수가 한정된 기구를 반드시 같이 사용해야 할 때, 같이 사용하는 각 기구의 모든 표면을 해당 스포츠에 따라 적절하게(예: 각 선수 사용 전후, 각 세트 전후, 전반전 후반전 전후, 각 경기 전후) 자주 닦고 소독해야 합니다. 소독제는 [환경보호국\(EPA\) 승인 목록](#)에 포함되어 있는 COVID-19 유발성 SARS-CoV-2 바이러스용을 사용하십시오.
 - 머리, 얼굴 및 손에 직접적으로 닿는 기구는 모두 각별히 주의를 기울여서 세심하게 위생 조치를 취해야 합니다.

- 물리적인 거리를 확보하고 사람들이 몰리는 일을 막기 위해 트레이너, 코치 및 선수들만 연습에 참여하게 하십시오.
- 이전에 연습한 모든 사람들이 다음 집단이 들어오기 전에 부지를 떠날 수 있도록 각 연습 사이에 충분한 시간을 미리 계획하십시오. 이렇게 하면 시설/기구 소독을 위한 충분한 시간을 벌 수 있는 동시에 입구, 출구 및 화장실에 사람이 모이는 것을 최소화할 수 있습니다.
- 개인이 지정된 입구를 통해 부지로 들어오고 지정된 출구를 통해 나가게 하십시오. 화재 비상구를 폐쇄해서는 안 됩니다.
- 직원, 선수 및 관중이 미리 계획한 연습 또는 경기 시간이 될 때까지 부지 밖(예: 차량 안)에서 대기하게 하십시오. 이렇게 함으로써 부지에 들어가기 전에 사람들이 나가게 하여 사람들이 몰리는 일을 최소한으로 줄일 수 있습니다.

이동

주 밖으로 이동하면 질병 전파의 가능성이 커질 수 있습니다. 국내 비행을 포함한 장거리 비행의 경우 그 자체로는 전파 위험이 중간 정도입니다. 더 큰 우려와 이로 인한 더 큰 위험은 공항 이용 시 노출이 증가한다는 점입니다.

운동 선수가 옥외 레크레이션 및 피트니스 업소를 출입하는 경우, 다음을 준수해야 합니다:

- 이동 중에는 이동 집단 이외의 사람에 대한 노출을 제한합니다.
 - 운전사를 비롯한 이동 집단의 모든 구성원은 버스를 타든 승용차를 타든 마스크, 안면 보호대 또는 얼굴 가리개를 반드시 착용하고 이동 집단 내의 승객 간 삼(3) 피트 이상의 거리를 유지해야 합니다.
 - 함께 이동하는 집단은 지속적으로 접촉하는 사람과 필수 인원이라고 간주되는 사람으로 제한합니다.
- 비행기 이동
 - 가능하면, 상업용 비행기 이동 대신 전세기를 고려합니다. 상업용 비행기 이동은 엄격한 감염 통제 방법과 범용 마스크 착용 요건의 시행을 통해 이루어져야 합니다.
 - 알코올 함량이 60-95%인 손 소독제를 항상 가지고 다니면서 자주 사용합니다.
 - 항상 마스크나 얼굴 가리개를 착용하고 벗는 것은 먹을 때나 마실 때로 최소화합니다.
 - 다른 팀과 함께 같은 전용기로 이동하는 것을 피합니다.
- 가능하면, 여행 날짜와 시간 그리고 차량 번호/면허 정보와 함께 운전자, 비행사, 승무원을 포함하는 모든 승객의 이름을 기록하여 문서화합니다.
- 운전사가 마스크를 착용하고 각 이동 집단을 차량에 태우기 전후에 손을 소독한 경우에만 여러 이동 집단을 차량으로 수송할 수 있도록 허용합니다. 차량은 반드시 [교통수단 관련 지침](#)에 따라 각 이동 집단이 차량을 이용하기 전후에 청소를 해야 합니다.

- COVID-19 증상이 나타나면, 의료 서비스 제공자에게 검사를 받습니다.
- 접촉자 경로 추적을 목적으로 지역 공중보건 당국이 연락하면 협조합니다.

옥외 레크레이션 및 피트니스 업소를 출입하는 운동 선수는 다음을 최대한 준수해야 하지만 의무 사항은 아닙니다:

- [OHA의 여행 지침\(권고\)](#)을 준수합니다.
- 야간 체류를 피하기 위해 가급적이면 당일에 이동하고 경기하십시오. 숙박 또는 당일 여행의 경우, 미리 포장된 식사나 룸 서비스를 고려합니다. 식당에서 저녁을 먹을 수밖에 없는 경우에는 대안으로 테이크아웃이나 옥외 식사를 고려합니다.

추가 자료:

- [지침 안내용으로 활용하실 수 있는 안내판](#)
- [전주 마스크, 얼굴 가리개, 안면 보호대 지침](#)
- [OHA의 고용주 및 조직을 위한 일반 지침](#)

문서 접근성: 장애인 또는 영어 이외의 언어를 사용하는 분들을 위해, OHA는 번역, 큰 글자 또는 점자와 같이 다른 형태로 된 정보를 제공할 수 있습니다. 건강정보센터(1-971-673-2411, 711 TTY 또는 COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us)로 문의하십시오.