

臺北市防疫警戒期間運動指引（111年5月31日起適用）

規範依據	開放範圍	防疫措施	發現身體不適者處理方式
<p>遵循中央流行疫情指揮中心公告警戒管制項目，且不得違反中央及本市防疫措施規範。</p>	<p>開放各類運動場館（含泳池）及各類運動項目。</p>	<p>1、場館規範：</p> <p>(1) 場館動線單一出入口管制（停車場出入口應與場館出入口分流）。</p> <p>(2) 進入場館應量測體溫、手部消毒，當日首次進入場館時須主動申報健康調查。進入健身房運動之民眾應出具至少接種3劑COVID-19疫苗證明，運動時無須配戴口罩。如尚未完成接種3劑疫苗者，運動時應全程配戴口罩，並保持安全社交距離。</p> <p>(3) 於室內/外從事運動或於烤箱、水療設施、三溫暖、蒸氣室、水域活動等易使口罩潮濕之場合得免戴口罩，但如本身有相關症狀或與不特定對象無法保持社交距離時，仍應戴口罩。</p> <p>(4) 場館內如有飲食需求，且能與不特定對象保持社交距離或有適當阻隔設備者，得免戴口罩。附設之餐飲空間須符合中央、本市餐飲業防疫指引。</p> <p>(5) 管制點放置乾洗手液或酒精。</p> <p>(6) 賽事活動前後應加強清消，另經常接觸面每隔2小時消毒1次，室內空間使用空調時，仍應保持空氣流通。</p> <p>(7) 運動器材使用後應予消毒，方可提供下一位使用。</p> <p>(8) 使用更衣室應全程戴口罩。</p> <p>(9) 淋浴間使用注意事項：</p> <p>①採單一出入口。</p> <p>②離開淋浴間後應立即戴上口罩。</p> <p>③淋浴間定時清潔消毒，以避免地面積水或排水孔阻塞。</p> <p>(10) 河濱或堤內公園場地：應落實自主健康管理。</p> <p>2、社交距離：</p> <p>(1) 請維持至少室內1.5公尺／室外1公尺之社交距離。</p> <p>(2) 避免人與人交談及面對面交談狀態。</p> <p>(3) 運動訓練器材（包含但不限於：跑步機、健身車、飛輪、登階機、重量訓練設備等）採間隔使用或維持至少1.5公尺社交距離。</p> <p>3、人數限制及人員健康管理：</p> <p>(1) 容留人數回歸各運動場館／地（含泳池）規定。</p> <p>(2) 泳池水質及自由餘氯含量等標準回歸「臺北市營業衛生管理自治條例」規定。</p> <p>(3) 居家隔離、居家檢疫、居家自主健康管理及有發燒、喉痛、頭疼、腹瀉、倦怠、流鼻水、嗅味覺異常、呼吸急促、呼吸道異常等症狀者禁止進入場館。</p> <p>(4) 進入場館應遵守運動場地或活動主辦單位的防疫規定，優先使用自備運動器材，使用公共器材、設施或用品前後，請確實清潔與消毒，若有身體不適，請立即停止運動；運動後盡快返家，不群聚。</p> <p>(5) 活動、比賽、營隊或訓練之工作人員應於活動開始前2週落實自主健康管理。</p> <p>(6) 場館第一線工作人員（教練、防護員、救生員及櫃檯服務人員）於提供服務前，皆應完整接種3劑COVID-19疫苗並列冊管理，且應落實勤洗手、戴口罩及自主健康管理。勤洗手、戴口罩及自主健康管理。</p>	<p>發現已入館之身體不適者：</p> <p>1、民眾自行/場館人員協助儘速返家休息或就醫。</p> <p>2、若有確診者進入場館，請於當日閉館後進行場館消毒。</p>

註1、健康調查內容：

(1) 目前是否為居家隔離、居家檢疫或居家自主健康管理者？

(2) 是否有發燒、喉痛、頭疼、腹瀉、倦怠、流鼻水、嗅味覺異常、呼吸急促、呼吸道異常等症狀（1項以上）？

註2、若有境外選手或工作人員，應配合中央流行疫情指揮中心防疫規定，完成居家檢疫及自主健康管理後，始得入場館訓練或參賽，若有特殊需求，應報請指揮中心同意後辦理。

註3、健身房業者應訂定管控機制，落實查驗民眾進入健身房之3劑疫苗施打證明；如屬未完成3劑疫苗施打之人員，確保其運動時應全程配戴口罩。