



戶外健身小組須知和常見問題與解答

2020年6月15日

對象：商業、社區團體或任何個別組成的戶外健身小組包括（如戶外訓練營、普拉提瑜珈操 (Pilates)、瑜珈班、舞蹈、個人訓練課、非接觸性的武術例如太極等）運動，而不同家庭的人士均可參加。這項須知也適用於休閒性的非正式團體，包括與朋友一起在戶外運動的小組。室外餐廳用餐和其他戶外聚會的相關規定（請參閱見下列網址 www.sfdph.org/healthorders 以及 www.sfdph.org/directives）。

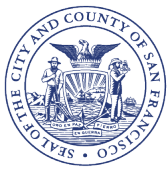
背景：在 2020 年 6 月 11 日，公共衛生局官員發佈了《居家安全令》(Stay-Safe-At-Home Order) 的《附錄 C-1》(Appendix C-1)，並公佈在此網址 www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-healthorders.asp，其指令包括為應對戶外健身小組等對象的授權並且為其提供指引。本文件概述了主要的行動事項。

組成戶外健身小組

- 來自不同家庭的人士可以組成一個小組，其中包括指導員在內，**總人數**不得超過12人。
- 所使用的戶外空間必須允許每位參加者與非同一家庭的人士一直保持至少6英尺的距離。
- 健身小組的所安排的活動時間必須不超過2小時。
- 除使用洗手間外，健身小組必須完全在室外活動。活動空間可能包括公園或其他允許此類活動的場所。
- 可以使用遮陽傘、遮陽棚或類似的戶外設備，但這些戶外設備四周的遮篷必須完全打開，以保持最佳的通風狀況。

預防病毒傳播

- 如果您在過去10天內曾感染COVID-19(新型冠狀病毒)，或在過去14天內曾與COVID-19(新型冠狀病毒)患者有過緊密接觸，或目前感到不適或出現以下任何一種症狀，請勿參加任何健身小組的活動：發燒、發冷、反覆發抖/顫抖、咳嗽、喉嚨痛、呼吸急促、呼吸困難、感到異常虛弱或疲勞、新發性味覺或嗅覺喪失、肌肉疼痛、頭痛、流鼻涕或鼻塞或腹瀉。
- 健身小組的參加者必須一直佩戴口罩，但持有由醫療機構提供的書面證明以豁免佩戴口罩的人士和其他根據《公共衛生局指令條例C19-12b》(Health Order No. C19-12b) 豁免佩戴口罩要求的人士除外，其指令發佈在此網址www.sfdph.org/directives。
- 參加者不得來回移動於同時進行的不同健身小組之間。
- 不同家庭的人士之間不得進行接觸性運動（例如籃球、足球、拳擊）或共用器材的運動（例如飛盤、棒球、傳接球遊戲）。
- 參加者應盡可能自備器材（例如健身實心球、墊子、舉重訓練的器材、襯墊、手套、瑜珈磚、瑜珈墊、阻力帶等）。如果其活動有提供器材，所有的器材必須進行清潔/消毒，而且不同家庭的人士不能共用器材。
- 無論是否佩戴口罩，本指引都強烈建議不要唱歌、詠唱或叫喊，因為這些行為會增加病毒這傳播的風險。



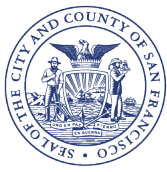
San Francisco Department of Public Health

為籌備戶外健身小組的準備工作

- 請參閱《[社交互動安全須知](#)》(Tip Sheet for Safer Interactions)，其發佈在此網址：www.sfdcp.org/safersocial。
- 高危人士（60歲以上或有慢性病的人士）在決定是否參加任何戶外健身小組前應仔細考慮可能受COVID-19 (新型冠狀病毒)感染的風險。

規劃戶外健身小組

- 以下規則適用於商業和社區小組。並鼓勵與朋友組成的健身小組在使用公園或其他場所時去遵守這些規則。
- 請準備以下文件：
 - 除了本文所列的規則外，商業/指導員 必須制定一個《[保持社交距離規定](#)》(Social Distancing Protocol)計劃，這是一個包括如何在每次健身小組活動開始前清潔和消毒器材和其他經常接觸表面的計劃。請參閱《[居家避疫令](#)》(Shelter in Place Health Order) 的《[附錄A](#)》(Appendix A)，其發佈在此網址www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-healthorders.asp。
 - 商業/指導員也應該制定一個《[衛生及安全計劃](#)》(Health and Safety Plan)，該計劃包括了《[居家安全令](#)》(Stay-Safe-At-Home Order) 的《[附錄C-1](#)》中提供的所有最佳執行方法，其發佈在此網址www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-healthorders.asp（健身小組相關資訊發佈在第13至15頁）。這個計劃應該提供給參加者、健身指導人員，並張貼在健身小組成員集合的地點。
 - 本須知鼓勵商業/指導員將自願提供姓名的人員和參加者名單保留3週的時間，以便如有參加者出現COVID-19(新型冠狀病毒)症狀的情況下，協助進行接觸者追蹤。
- 商業/指導員必須進行篩查，並且不要讓在過去10天內曾感染COVID-19(新型冠狀病毒)，或在過去14天內曾與COVID-19(新型冠狀病毒)患者有過密切接觸，或目前感到不適或出現以下任何一種症狀的人士參加健身小組：發燒、發冷、反覆發抖/顫抖、咳嗽、喉嚨痛、呼吸急促、呼吸困難、感到異常虛弱或疲勞、新發性味覺或嗅覺喪失、肌肉疼痛、頭痛、流鼻涕或鼻塞或腹瀉。
- 商業/指導員必須為健身人員提供面罩、免洗酒精搓手液或洗手站以及清潔工具和用品。
- 如果商業/指導員為每位學員提供足夠的器材，每次使用後必須按照聯邦、州和地方的規定對那些器材進行消毒。而且所有人士在課程進行中不能共用任何器材。
- 商業/指導員必須禁止參加者在健身小組活動結束時聚集。
- 一位指導員同時只能主持1個戶外健身小組的活動。
- 戶外健身小組是針對成人而設。兒童的教育及娛樂活動計劃則另有其他規則管理（請見《[居家安全令](#)》的第15.f.xxvi章節，其發佈在此網址www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-healthorders.asp）。
- 指導員可在同一天連參加一連串不同的健身小組。如果連續參加不同的健身小組，商業/指導員必須遵循以下規定：
 - 確保每組健身活動之間至少有20分鐘的時間讓參加者離場，並讓工作人員對所有經常接觸的地方進行清潔和消毒。



San Francisco Department of Public Health

- 確保工作人員徹底洗手、並進行清潔、消毒或更換任何接觸過參加者的器材、物品或衣物。

常見問題與解答

我們應該像往常一樣互相問候嗎？握手、親吻臉頰等行為是允許的嗎？

- 請確認您的社區團體如何能夠以不同方式來相互問候以減少包括COVID-19(新型冠狀病毒)等的病毒傳播。例如，提供指導以使用手肘部位碰觸或手勢代替擁抱，可以嘗試用和平手勢或「我愛你」的美國手語手勢作為代替。所有聚集上的接待員都應該避免用握手的方式進行接待，請以「言語展現熱情好客」作為代替。

該如何知道 6 英尺有多遠以確定有「保持社交距離」？

- 如果可能的話，請攜帶捲尺，提前測量椅子或其他座位之間的距離。
- 如果沒有可用的捲尺，6英尺大約是2大步的距離。大多數椅子的寬度和長度約為一尺半。椅子與兩側、前後椅子之間的距離應該能放得下另外的4把椅子。

我可以舉辦兒童戶外健身小組嗎？

- 戶外健身小組不包括針對18歲以下兒童的課程，這些課程則另有其他管理規則。兒童教育及娛樂活動計劃小組必須是由12名或以下兒童組成的固定小組，以為期至少3週的時間並由同一名工作人員或指導員單獨為同一組兒童提供服務和指導。在這3週的時間期間，工作人員/指導者不能與另外的固定兒童小組互動，而且每天兒童小組的成員必須相同，並且不能參加任何其他的活動計劃。
- 如需瞭解更多資訊，請參閱《居家安全令》的第15.f.xxvi章節（第15頁），其發佈在此網址 www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-healthorders.asp。

我正在舉辦一個只有家人參加的聚會。我們需要遵守這些規則嗎？

- 即使你們都住在一起，在公共場合中，還是需要佩戴口罩，而且如果您會和家庭以外的人士交流，你們也需要遵循本指引的規定。
- 同一家庭成員之間的互動並不受關於家庭成員之間要保持社交距離、共用和觸摸物品或彼此等規則約束。

我是主辦人。如何確保工作人員在工作時沒有生病？

- 請參閱三藩市公共衛生局 (San Francisco Department of Public Health, SFDPH) 有關 [提出COVID-19的篩查問題](http://www.sfdcp.org/screen)的指引，其發佈在此網址 www.sfdcp.org/screen。

如果我的健身小組中有人被檢測出 COVID-19(新型冠狀病毒)呈陽性時，該怎麼辦？

- 人們在出現COVID-19(新型冠狀病毒)症狀前的48小時就可能傳播病毒。
- 若您是主辦人，請參閱SFDPH(三藩市公共衛生局)的指引：[如果工作場所中有人感染了COVID-19，該怎麼辦](http://www.sfdcp.org/covid19-positive-workplace)，其發佈在此網址 www.sfdcp.org/covid19-positive-workplace。
- 由主辦人提供的工作人員和參加者名單將有助於SFDPH進行接觸者追蹤。