

# 臺北市防疫警戒期間之體育活動

## 防疫計畫及檢核表

(110年8月10日起適用)

填表日期： 110 年 8 月 11 日

### ■防疫計畫（請條列說明）

#### 一、單一出入口管制作為：

1. 進入中心運動前需完成入場實聯制，採用市府提供簡訊實聯制。
2. 量體溫
3. 酒精手部消毒



#### 二、動線規劃：



#### 三、健康管理計畫：

- (一) 預先備妥適量的耳（額）溫槍、洗手液或肥皂及口罩以備不時之需。
- (二) 主動關心學員健康狀況：日歸營隊輔或授課教練應注意學員是否有發燒、咳嗽或非過敏性流鼻水等呼吸道症狀。

- (三) 強化衛生教育宣導：加強勤洗手、呼吸道衛生與咳嗽禮節，保持個人衛生習慣（如：打噴嚏、咳嗽需掩住口、鼻，擤鼻涕後要洗手）及妥善處理口鼻分泌物等，及儘量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所等衛生教育宣導，並落實執行。
- (四) 常態性環境及清潔消毒：員工應定期針對學員經常接觸之物品表面(如門把、桌面、電燈開關、或其他公共區域)進行清潔酒精消毒。
- (五) 區隔生病之學員及隊輔、教練：學員或現場員工(含教練)如在場館間出現發燒及呼吸道症狀，須戴上口罩，並應居家休養，勿再次進入場館。
- (六) 維持教室內通風：打開窗戶、氣窗，使空氣流通，維持通風設備的良好性能，並經常清洗隔塵網，若環境為密閉空間，應打開窗戶和使用抽氣扇，沒有必要，盡可能不使用冷氣空調。
- (七) 加強通報作業：如發現疑似感染新型冠狀病毒的學員及員工(含教練)，可通報當地衛生局或撥打 1922 協助轉診，另如有其他突發群聚疫情，中心應依規定通知主管機關及會同當地衛生機關處理，匡列隔離。

#### **四、環境及器具消毒作為：**

##### **游泳池**

- 1. 更衣梳妝台2小時酒精擦拭消毒巡檢乙次。
- 2. 不開放蒸氣、烤箱、SPA 池。
- 3. 泳池為氯消毒，氯值1.0~1.5之間，PH7.2~7.8之間。

##### **健身中心**

- 1. 健身器材2小時酒精擦拭消毒巡檢乙次。

##### **綜合球場**

- 1. 每場地配用酒精擦拭羽球架乙瓶。

#### **五、防疫措施：(含防疫小組及聯絡人、聯繫方式)**

##### **游泳池**

- 1. 防疫期間修改容納人數：同一空間上限50人/H(配合微解禁政策)
- 2. 更衣室人流控管，須全程戴口罩，不開放淋浴，每隔中間禁止使用。
- 3. 開啟門窗，室內保持通風。
- 4. 員工及教練需每日量體溫。
- 5. 員工及教練需每7天快篩一次。
- 6. 教練上課要戴防水口罩。
- 7. 入池前及上岸後應即戴上口罩，在未能戴上口罩前，應與他人保持至少2公尺之社交距離且避免與人交談；戴上口罩後，仍應保持1.5公尺

以上社交距離。

##### **健身中心**

- 1. 防疫期間修改容納人數:同一空間上限50人/H(配合微解禁政策)
- 2. 團課教室每間上限8人。

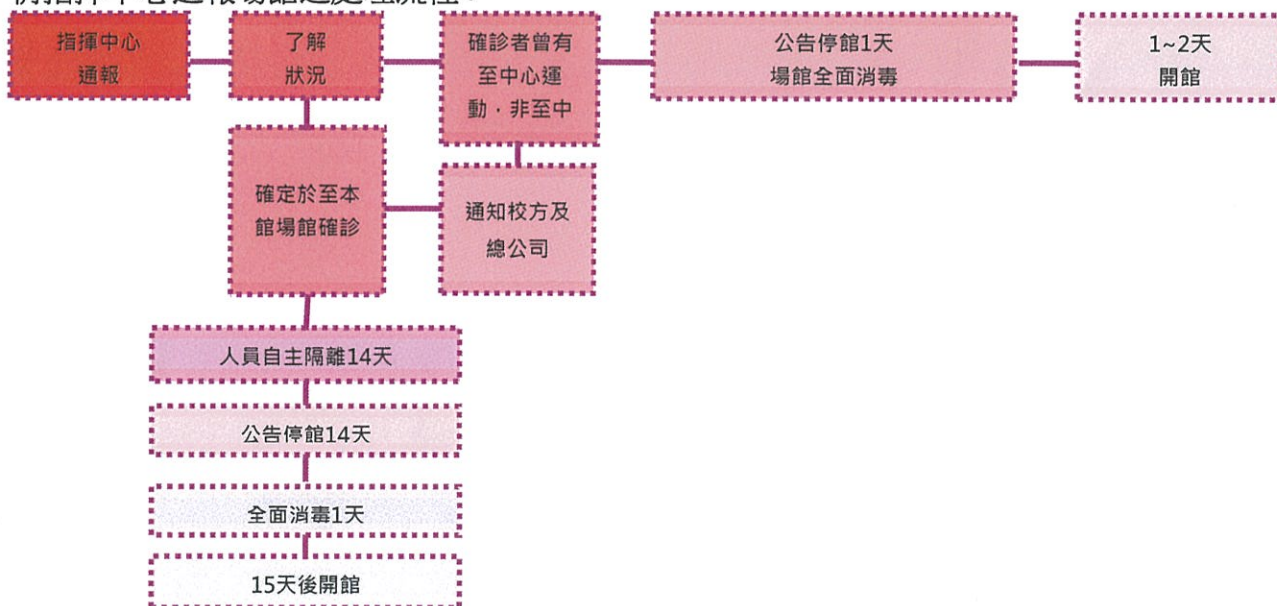
3. 更衣室人流控管，每隔中間禁止使用。
4. 健身民眾需配戴口罩運動。
5. 將器材相隔保持1.5公尺(採用間隔版)
6. 開啟門窗，室內保持通風。
7. 員工及教練需每日量體溫。
8. 員工及教練需每7天快篩一次。

### 綜合球場

1. 面積：1023坪
2. 籃羽共用，羽球可架設6面、籃球1面。
3. 人流控管：羽球每場上限8人。  
籃球每場上限20人。
4. 需入場前提供球友名單給予中心備查及簽核。
5. 員工及教練需每日量體溫。
6. 員工及教練需每7天快篩一次。
7. 現場設置駐場人員。

## 六、應變計畫：

情指揮中心通報場館之處理流程：



活動概述/含訓練、選拔、職業運動比賽、運動課程或營隊等

辦理單位	南湖高中運動中心	活動名稱	暑期營隊、健身課程
活動地點	游泳池、綜合球場、健身房	活動日期	8/13~8/31
活動內容	游泳課程 羽球課程 桌球課程 棒壘球課程 健身教室團課	預計 參與人數	游泳課程約每時段10人 羽球課程約每時段10人 桌球課程約每時段10人 棒壘球課程一時段10人 健身團課每堂8人上限
填表人 職稱姓名	呂昱聰	連絡方式	0976372625
1. 本階段開放以非身體接觸之運動為限，以及職業運動比賽、本市代表隊選拔、績優選手訓練、運動課程或營隊，不得辦理競賽類型之活動。 2. 開放項目：田徑、有氧、瑜珈、韻律、太極拳、氣功、養生操、健身、射箭、射擊、攀岩、抱石、擊劍、劍道、直排輪、自行車、極限單車、滑板、溜冰、棒壘球、板球、槌球、木球、滾球、高爾夫球、網球、羽球、桌球、壁球(開放2人單打)、保齡球、撞球、匹克球、足球、滑水、輕艇、划船、獨木舟、立式划槳(SUP)、游泳、蹼泳、潛水、跳水、水上救生、水中有氧、水中健身及龍舟。			

## ■ 檢核項目

項目	內容	檢核結果
場館環境	1. 活動項目及地點為臺北市防疫警戒期間之運動場館營運、體育活動舉辦指引表列之開放範圍。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	2. 參加人員（含選手、教練或工作人員）全程維持至少1.5公尺之社交距離。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	3. 場館動線單一出入口管制，場館單一空間留容人數每2.25平方公尺至多1人，且室內不得多於50人、室外不得多於100人，泳池容留人數為每10平方公尺至多1人，有效管制人員進出。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	4. 事先掌握參加者資訊（實聯登記，提供含姓名手機號碼名冊及健康調查）。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	5. 禁止飲食及禁止設置臨時性飲食攤位，附設之餐飲空間須符合中央及本市餐飲業防疫指引，全程配戴口罩（僅在泳池內及補充水分時得短暫免戴口罩），如口罩沾濕，應即更換。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
參與人員	1. 居家隔離、居家檢疫、居家自主健康管理者及有發燒、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（1項以上），禁止參加。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	2. 參與人數以每2.25平方公尺至多1人為原則計算，且室內單一空間不得多於50人、室外單一空間不得多於100人，泳池容留人數為每10平方公尺至多1人。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
防疫措施	1. 活動前及活動中加強場地環境消毒，針對經常接觸之表面（如：電梯、手把、門把、桌椅把等）每隔2小時消毒擦拭（並視接觸頻率多寡加強消毒），室內空間使用空調時，仍應保持空氣流通。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	2. 進入場館應採實聯制、量測體溫、須主動申報健康調查，以酒精或消毒液進行消毒始可進入場館，全程配戴口罩（除僅在泳池裏及補充水份時得短暫免戴口罩），並造冊管理（含姓名、手機、健康狀況等）。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	3. 服務檯、哺集乳室、應變中心等公共空間提供酒精或消毒液。廁所、茶水間備有洗手乳或肥皂。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	4. 活動（含訓練）之工作人員於活動前2週落實自主健康管理，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），一律解除其工作任務。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	5. 活動（含訓練）之參賽或訓練人員及第一線工作人員於活動前或執勤前需量體溫、健康調查，確認身體狀況並留下紀錄，有上述感冒症狀者一律解除其工作任務。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	6. 水中活動項目另依臺北市防疫警戒期間—游泳池營運指引辦理。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	7. 現場成立防疫小組，隨時留意人員防疫執行情形，如出現健康調查項目之相關異常狀況，應立即通報。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	8. 事前宣傳，並於活動現場設立公告牌面及於廣播系統加強宣導防疫衛教訊息。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	9. 有應變計畫，包含現場動線規劃及疑似個案之暫時隔離安置空間、醫療支援、建立相關單位聯繫窗口與嚴重特殊傳染性肺炎通報流程等。（得納入防疫計畫）	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

- 註1. 本表適用之活動係指於本市境內舉辦之活動、職業運動比賽、本市代表隊選拔、績優選手訓練、運動課程或營隊，場館容留人數：每2.25平方公尺至多1人，且室內單一空間不得多於50人、室外單一空間不得多於100人，泳池容留人數為每10平方公尺至多1人。
- 註2. 主辦單位應配合中央流行疫情指揮中心發布之「COVID-19因應指引：公眾集會」及疫情狀況進行滾動式修正。
- 註3. 申辦單位辦理活動時，應落實執行防疫計畫書所撰擬之防疫措施，並遵守中央及本市之規定。
- 註4. 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14天居家檢疫及7天自主健康管理後，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。

申請單位首長核章

<b>審核結果</b>		
<input type="checkbox"/> 通過	<input type="checkbox"/> 修正後通過	<input type="checkbox"/> 不通過
審核意見		
審核單位核章欄		

**競技及休閒運動場館業防疫管理措施室內運動場館  
自我查檢表(業者適用)**

室內運動場館名稱：南湖高中運動中心

查檢項目	查檢內容	查檢結果
從業人員 健康管理	盤點相關工作人員及造冊。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	訂定健康監測計畫(包含人員名單及異常追蹤處理機制)。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	落實體溫量測、健康狀況監測及定期篩檢。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
基本防疫 措施	落實場域內人員實聯制、體溫量測及手部消毒。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	業者、工作人員及顧客全程佩戴口罩。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	進行人流管制，容留人數以最適乘載量之 25%為限。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	跑步機、腳踏車、飛輪等相關器材、設備，維持間隔開放使用，並符合 1.5 公尺社交安全距離	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	場館內維持社交安全距離，禁止鬥牛、三對三、雙打等競技競賽行為。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	室內場館如提供器材或器具使用時，應加強清消，轉換使用者前後，應再次消毒手部、器材及器具。如射箭場、射擊場、棒球打擊練習場等類運動。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	持拍類運動僅能單打，應使用個人球具，如網球、羽球、桌球等球類運動；屬團體運動項目則僅能獨立進行該項運動，如籃球、足球。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	屬於個人自備之器具、器材：如球拍、手套、腰帶、護具、瑜珈墊等，不得互相借用。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	不得開放附屬游泳池及密閉且不通風之空間，如淋浴間、三溫暖、蒸氣室、烤箱等	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	餐飲服務依衛福部食藥署「餐飲業防疫管理措施」辦理，禁止邊走邊吃。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

查檢項目	查檢內容	查檢結果
	業者可視需求加強防護措施，如護目鏡或面罩	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
環境清潔消毒	保持場館與教室內空氣流通，加強環境、器材之消毒清潔，至少每兩小時清潔消毒1次。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	課程中使用之設備與教具，於空堂間應充分清消。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	訂定環境清潔及消毒計畫。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	定時執行環境清潔及消毒。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
團體及一對一教學課程	教練於授課前，具備抗原快篩陰性紀錄(第1次取得抗原快篩陰性結果後，每7天抗原快篩1次)。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	教練上課期間應全程佩戴口罩，並可視需求佩戴護目鏡或面罩。	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
	團體課程教室劃設2公尺標線，顧客依標線位置上課。	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
	團體課程教室應配置充足酒精，供顧客上課使用。	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
	團體課程全程應佩戴口罩，如無法佩戴口罩不得開課。	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
	團體課程應適度縮減堂數，每堂課程最少間隔1小時，並錯開各課程上下課時間，提高消毒頻率及通風換氣。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	不得進行在密閉的室內教室如使用加溫加熱等設備，促進排汗的課程。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	不得從事近距離之運動按摩或接觸性之輔助伸展等課程。	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
運動場館出現確診者之應變措施	重新盤點場所內相關活動人員並完成造冊。	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
	擴大風險管控，自主防疫管理。	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	配合疫情調查，接受抗原快篩或核酸檢測。	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否

查檢人員簽章：  查檢日期：110年 8月 11日