



## 指引之常見問題

### 室內康樂及健身場所

(更新日期: 2020 年 12 月 15 日)

以下是俄勒岡州衛生局 (OHA) 有關 [《室內康樂及室內健身場所行業指引》](#) (室內康樂及健身指引) 的常見問題與答案。指引及這些常見問題適用於全州範圍。OHA 提供這些常見問題，以協助公眾理解該指引、回答利益持份者的問題，並闡明該指引在特定情況下的適用方式。這些常見問題可能會間歇性地更新。常見問題解答並不能取代指引，而是用來解釋、補充和協助說明指引的細節。

#### 問題 1: 哪些運動被認為是「接觸性運動」?

**答案 1:** 接觸性體育運動是涉及參與者與另一人有身體接觸的運動。全面接觸及輕度 / 中度接觸運動已被描述於 [《室內康樂及健身指引》](#)。在現階段禁止進行全面接觸性體育運動比賽。然而，只要這些活動不包括任何形式的全面接觸，則准許進行全面接觸運動的訓練及操練。訓練及操練包括：舉重、跑步操練和隊內比賽訓練。有關室外運動的指引，請參閱 [《室外康樂及健身指引》](#)。

#### 問題 2: 如果一個室內綜合體育館有四個運動場，是否每個運動場亦可以同時進行訓練或比賽?

**答案 2:** 可以。當多個室內康樂或健身活動在同一個室內康樂或健身場所同時進行時，室內康樂及健身營運商必須：

- 遵守室內綜合體育館所在郡指定風險級別的入場人數上限。例如：在高風險級別的郡，每個活動的總入場人數會以 25% 或 50 人為上限（包括：員工），並以較小者為準。
- 確保室內康樂或健身活動的職員、參加者和觀眾不共用空間，包括但不限於洗手間、走廊和特許看臺。
- 在隨後的室內康樂或健身活動之間，清潔和消毒經常接觸的表面，例如：門柄。
- 在隨後的室內康樂或健身活動之間，確保清潔和消毒人流多的地區，例如入口、出口、報到桌、洗手間和特許區域。

- 當參加同一室內康樂或健身活動的職員、參加者和觀眾共用一個洗手間，請盡量打開出入口的門，並確保定期清潔和消毒經常接觸的表面，例如：廁所間隔的門柄和水龍頭。

**問題 3： 即使學校關閉，是否也可以使用學校的球場和設施？**

答案 3：當地的學校和學區應自行決定公眾可以如何及何時使用學校設施。請聯絡學區以獲取有關學校設施可用情況的資訊。

**問題 5： 是否容許室內的體育運動賽事？**

答案 5：可以。室內運動賽事營運商必須遵守 [《室內康樂及健身指引》](#)，包括賽事舉行所在郡指定的入場人數上限。

**問題 6： 某些運動在比賽期間需要進行多次短暫接觸，因此並不可能在這些接觸期間保持六（6）呎距離。它們可以進行嗎？**

答案 6：可以。根據 [《室內康樂及健身指引》](#)，准許進行輕度及中度接觸運動。在進行運動練習或體育賽事時，體育聯賽、教練、球員及訓練員必須遵從 [《州立口罩、面罩、面部防護罩指引》](#)。體育運動聯賽、教練、工作人員和訓練員應採取措施，以確保參與者 / 運動員之間的接觸只因進行比賽所需而有接觸。

**問題 9： 室內的高中體育訓練應採用哪項指引？**

答案 9：高中運動必須根據活動所在郡的指定風險級別遵從 [《室內康樂及健身指引》](#)，包括入場人數上限。

**問題 10： 是否准許進行 5 公里和 10 公里賽事之類的室內興趣跑步？**

答案 10：是，這些類型的賽事已獲允許。活動主辦商必須根據活動所在郡的指定風險級別遵從 [《室內康樂及健身指引》](#)，包括入場人數上限。

**問題 12： 俱樂部運動及青少年體育隊是遵從甚麼指引？**

答案 12：俱樂部運動及青少年體育隊必須根據活動舉行所在郡的指定風險級別遵從 [《室外康樂及健身指引》](#) 以進行室外運動及 [《室內康樂及健身指引》](#) 以進行室內運動及，包括入場人數上限。

**問題 14： 即使泳池所在郡的游泳池已關閉，我的游泳俱樂部是否可以繼續使用室內游泳池進行訓練？**

答案 14：否。

**問題 15： 室外游泳池是否可以在其上方搭起臨時牆壁及屋頂，並且仍然被視為室外？**

答案 15：泳池營運商可以在室外游泳池上方搭起臨時牆壁及屋頂；然而，如果仍然要被視為室外游泳池的話，牆壁及屋頂結構則必須符合「室外」的定義。「室

外」是指任何露天空間，包括：任何設有臨時或固定上蓋（例如：遮陽篷或屋頂）及周邊最少有 75% 面積可供空氣流通。如果空間不符合「室外」定義，該游泳池則被視為室內游泳池，並必須遵守室內營運的規定及指引。

**問題 16：** 是否可以營運狗隻訓練班？

**答案 16：** 可以。根據適用的《室內康樂及健身指引》或《室外康樂及健身指引》，准許進行狗隻訓練班。狗隻訓練班營運商必須按照其所在郡的指定風險級別進行營運。

**問題 17：** 是否准許室外游泳池營運商開放室內更衣室給泳客使用？

**答案 17：** 可以。可以按照《室外康樂及健身指引》，使用室內更衣室，而該指引則包含更衣室運作的特定指引。在極高風險的郡，所有桑拿浴室、蒸汽浴室、熱水浴池、治療池及任何其他持牌浴池均不得使用更衣室。

**問題 18：** 私人教練是否被視為私人服務提供者？

**答案 18：** 不。私人教練不受個人服務指引所規限。私人教練必須遵守《室內康樂及健身指引》及《室外康樂及健身指引》，將視乎他們提供訓練的地方而定。只要遵守在《聚會行業指引》及《行業風險級別指引圖表》中的指定在家聚會人數上限，則准許於私人住宅中進行私人訓練。

**問題 19：** 我是否可以在家中接受私人訓練？

**答案 19：** 可以，只要您遵守在《聚會行業指引》及《行業風險級別指引圖表》中指定的在家聚會人數上限。

**問題 20：** 如果健身室處於不准室內健身室營運的郡而想移師到室外營運，該場所是否可以在室外搭起帳篷並在帳篷內進行健身室活動？如可以，應該如何設立健身室？

**答案 20：** 健身室及健身中心營運商可以在有臨時牆壁及屋頂的室外空間營運，只要牆壁及屋頂結構能符合「室外」的定義。「室外」是指任何露天空間，包括：任何設有臨時或固定上蓋（例如：遮陽篷或屋頂）及周邊最少有 75% 面積可供空氣流通。如果空間不符合「室外」定義，該健身室則被視為室內健身室，並必須遵守室內營運的規定及指引。

**問題 21：** 滑雪勝地應遵從哪些指引來營運？

**答案 21：** 由於滑雪勝地會進行各類型的活動，因此滑雪勝地必須根據活動性質遵守多個行業指引。滑雪勝地營運商必須遵守《僱主及組織一般指引》，當中包括佩戴口罩、面罩及面部防護罩的規定。位於滑雪勝地的飲食場所必須遵守《飲食場所指引》。滑雪場租賃店及禮品店必須遵守《零售指引》。滑雪山被視為室外公共場地，

並沒有入場人數上限。滑雪勝地必須遵守任何其他適用的行業指引（例如：室內娛樂活動必須遵從 [《室內娛樂場所指引》](#)）。

**問題 22:** 如果 24 小時開放的健身室並不提供 24/7 全天候服務，是否表示我們只可在工作人員在場的情況下才允許會員使用相關設施？

**答案 22:** 否。如果沒有工作人員，健身場所必須要求設施客人在每次使用前和使用後立即使用健身室提供的消毒劑擦拭所有設備（例如：球、啞鈴、機器等），該消毒劑包括在 EPA 批准的產品名單中，適用於導致 COVID-19 的 SARS-CoV-2 病毒。也可以使用酒精含量為 70%-95% 的溶液。室內健身場所必須記錄參加者、訪客和顧客的聯絡資料，及使用室內健身場所的日期和時間。如果有與室內康樂或室內健身場所相關的 COVID-19 確診案例，公共衛生部門官員可能會需要店家提供此資料，以進行接觸追蹤調查。除非另有規定，此資料可在顧客健身日期算起的 60 天後銷毀。

**問題 23:** 在信仰機構（例如：教堂健身室）是否可以進行室內康樂活動？

**答案 23:** 只有在郡指定風險級別下容許室內康樂活動的郡，才准許信仰機構進行室內康樂活動。如果根據郡指定風險級別獲准許，健身室必須遵從[信仰機構的入場人數上限](#)，以及必須遵從[《室內康樂及健身指引》](#)來進行健身室的一般營運。

**問題 24:** 是否在進行室外體育運動時，或只是在不能相隔六（6）呎的情況下才需要佩戴口罩？

**答案 24:** 無論個別人士是否保持六呎距離，均必須佩戴口罩。在參與室外體育運動時，教練、運動員，工作人員和訓練員都必須佩戴口罩、面部防護罩或面罩。

**問題 25:** 對於已有健康狀況的學生運動員，口罩 / 面部防護罩的規定是否有任何例外情況？

**答案 25:** 沒有。在州立指引所涵蓋的場所中，只有很少的時間是您無需佩戴口罩、面罩或面部防護罩，這包括在進行無法佩戴口罩、面罩或面部防護罩的活動時（例如花灑淋浴）。學校和學區應與其法律顧問合作，以確保有遵守《美國殘疾人法案》與《殘疾人教育法案》以及其他適用法律。

**問題 26:** 戶外 K-12 學校體育運動的人數限制是多少？

**答案 26:** 學校運動項目必須遵從學校所在郡指定風險級別的人數上限。

**問題 27:** 誰能確保 K-12 體育運動能遵守指引，包括遵守全面接觸性體育運動的禁令？如何舉報違規行為？

**答案 27:** 有關違反州長第 20-66 號行政命令及俄勒岡州衛生局指引的投訴，可以直接向[俄勒岡州職業安全及健康局 \(OR-OSHA\)](#) 或俄勒岡州衛生局提出：  
[covid19.reopening@dhsosha.state.or.us](mailto:covid19.reopening@dhsosha.state.or.us)。

**問題 28:** 即使在關閉的情況下，K-12 學校體育隊可以在室內及室外游泳池練習嗎？

**答案 28:** 否。對於學校體育隊，游泳池封閉情況也不會有例外。

**問題 29:** 如果室內康樂及健身場所不獲准於極高風險的郡營業，物理治療師是否獲准許於場所以外的地方營運？

**答案 29:** 是。醫療機構及專業醫療保健人員通常不受 OHA 行業指引之約束。即使在極高風險類別的郡中，室內健身及康樂場所不得對公眾開放，在該場所設有固定地方接見病人的持牌物理治療師則可以在場所允許的情況下繼續提供服務。如果場所因為郡進入極高風險類別而關閉了機構，非附屬室內健身及康樂場所的物理治療師則無法使用該空間或設備來接見病人。

**無障礙文件索取:** 對於殘疾人士或說其他語言的非英語人士，俄勒岡州衛生局可以提供其他格式的資訊，例如：翻譯、大字體或盲文版本。請致電 1-971-673-2411、711 聽障專線 (TTY) 或電郵至 [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us) 與健康資訊中心聯絡。