

臺北市防疫警戒期間運動指引常見問答 (FAQ)_(自111年5月31日起適用)

項次	問 題 / Q	回 答 / A
1	運動場館、運動項目有限制？	自110年10月5日起開放開放各類運動場館（含泳池）及運動項目。
2	民眾進入場館要實聯制？	配合中央流行疫情指揮中心取消簡訊實聯制，自111年4月29日起取消實聯制，惟仍應遵守量測體溫、手部消毒，當日首次進入場館並須主動申報健康調查。
3	進入健身房是否要打滿3劑COVID-19 疫苗？	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。
4	活動賽事如有確診者足跡，會暫停賽事？	經衛生單位通報有確診者足跡時，暫停賽事，於完成自主防疫檢核後依衛生單位指示恢復賽事。
5	於室內/外從事運動，可以免戴口罩？	自111年3月1日起，放寬防疫措施，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。
6	民眾於河濱或堤內公園場地運動，要實聯制？	配合中央流行疫情指揮中心取消簡訊實聯制，民眾於河濱或堤內公園場地運動，無須實聯制，惟仍應做好自主健康管理。

7	使用更衣室、淋浴間應注意事項為何？	自110年11月2日起使用更衣室仍維持應全程戴口罩。淋浴間採單一出入口、離開淋浴間後應立即戴上口罩、淋浴間定時清潔消毒，以避免地面積水或排水孔阻塞。
8	辦理運動比賽或活動，可以飲食？	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，得免戴口罩。場館內附設之餐飲空間須符合中央餐飲業防疫指引。
9	辦理運動比賽及超過室內80人/室外300人之體育活動，要提報防疫計畫檢核表審查？	各項活動皆須符合臺北市政府活動辦理防疫規範及臺北市防疫警戒期間運動指引，由主辦單位訂定防疫計畫自行檢核。
10	社交距離、容留人數管制為何？	自110年11月2日起社交距離仍維持室內1.5公尺 / 室外1公尺之社交距離，容留人數回歸各運動場館/地(含泳池)規定。
11	泳池水質及自由餘氯含量等標準為何？	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。
12	場館第一線工作人員是否要打滿3劑COVID-19 疫苗？	1.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。 2.<u>接種第 2 劑疫苗未滿 12 週或經醫師評估且開立不建議施打疫苗證明者，應提供自費 3 日內抗原快篩（含家用快篩）或 PCR 檢驗陰性證明，始得提供服務。</u>

13	想要居家運動，有推薦的教學影片嗎？	你可以關注體育局管理的「台北運動吧」臉書粉絲專頁，裡面有豐富的運動教學以及運動小知識。 台北運動吧網址 https://www.facebook.com/SportTaipei/ 體育局官網亦設有【線上運動課程專區】， https://sports.gov.taipei/cp.aspx?n=09270CFFBA5F6EFC&ccms_cs=1，提供線上運動課程影片，歡迎多加觀看。
14	運動中發現身體不適要怎麼辦？	已入館運動之民眾發現身體不適者，應儘速返家休息或就醫；若有確診者進入場館，各場館於當日閉館後進行場館消毒。
15	我該如何獲取臺北市疫情狀況及相關防疫資訊？	您可以下載「台北通APP」，點選「服務」「防疫台北」，或至「臺北市嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19) 專區」，均可查閱臺北市疫情資訊。 台北通APP網址 https://id.taipei/tpcd/about/taipeipass-app 臺北市嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19) 專區 https://www.gov.taipei/covid19/ 臺北市政府體育局防疫專區 (體育類) https://sports.gov.taipei/Content_List.aspx?n=06C2E3C41F427BEA