



# 健身室防疫建議

香港運動醫學及科學學會  
肌力及體適能委員會  
2021年3月

1. 疫苗注射及定期檢測：

職員、教練及學員，如健康情況許可，盡快打疫苗。亦建議所有職員、教練及學員應定期進行檢查（最好可以每星期1次）。

2. 入健身室前必須量度體溫。

3. 記錄出入時間：

建議掃描安心出行或記錄所有人士在健身室逗留的時間，以便追蹤密切接觸者。

4. 人數限制：

為保持社交距離，建議每個健身室應設人數上限，人數上限取決於能否營造保持社交距離的環境，一般建議為該健身室最大使用人數的50%。

5. 二人限聚：

建議在健身室最好可保持二人限聚（1教練1學員，或2學員）。兩個二人群組之間應保持1.5-2米距離，每個群組同一時間只使用一組儀器。如儀器之間距離太近，建議隔一部儀器才可使用或者在兩部儀器之間安裝隔板。此舉希望可以令每個二人群組大大減少交叉感染機會。

6. 限制訓練時間：

建議每課訓練時間上限為1.5小時，減少每位人士在健身室逗留時間，能減少使用者互相接觸。

7. 增強換氣量、設立換氣及清潔時段：

建議用不同形式增加換氣速率（打開窗戶、增快空調氣流、使用空氣淨化器等）以減少病毒滯留於空氣中的可能性；另外，每幾小時需要短暫關閉健身室（例如15-30分鐘）以作清潔儀器及換氣（建議每3-4小時一次）。

8. 每晚進行大清潔：

建議每天閉館後進行消毒（例如清潔儀器、進行空氣淨化程序等）。

9. 減少脫下口罩的時間：

職員及教練需全程戴上口罩，而建議學員在進行正式訓練時才脫下口罩（即在更衣、熱身、伸展、冷卻運動等時段仍戴上口罩）。現時政府規定學員除了淋浴及在餐飲處餐桌飲食時，需全程戴上口罩，但建議縱使政府放寬限制仍採用以上建議減少脫下口罩時間。

10. 建議避免於健身室範圍內進食。

11. 若開放浴室淋浴，建議需要有足夠換氣量，淋浴間不可相連，需隔開。

12. 建議在健身室內安排足夠的消毒酒精及抹布/紙巾供學員自行使用前及使用後清潔儀器。