

## 抗疫期間安全地進行體能活動的建議 (適用於健身中心)

修訂於 2022 年 3 月 28 日早上十一時十五分

### 背景：

維持身體活躍是增強人體免疫能力的有效手段，<sup>[1]</sup> 提高免疫功能有助降低成年新冠病毒確診者的嚴重程度。<sup>[2], [3]</sup> 長時間關閉健身中心、體育處所及康體中心不但窒礙市民參與體能活動，更剝削了他們鍛鍊身體的權利。

部分市民已顯得難耐，自行移除當局用作圍封公園和球場設施的圍帶或封條，暗自進行體育練習。另一方面，部分健身中心營運者和教練帶備他們的重型器材到公共空間，為學員提供健體訓練。儘管出現上述情況是可以理解的，但這些行為實屬危險和不當。為了滿足市民在安全地方鍛鍊身體的熱切需求，當局應該盡快重開健身中心、體育處所及康體中心。重開上述處所的效益明顯大於風險，為了公眾利益，當局需要審視現行的相關政策。

對於病毒大流行期間關閉或開放健身中心、體育處所及康體中心，當局一直採取「全開或全關」的策略。該策略嚴重打擊行業發展，使營運者、僱員和顧客感到失望，甚至絕望。目前業內超過一百五十所健身中心(包括兩大健身連鎖店內)因營運困難而面臨倒閉的厄運。

本會建議當局參考下列建議，透過調整營運模式容許健身中心和體育處所的營運者在病毒大流行期間，得以繼續營運相關處所。

### 原則：

因應新型冠狀病毒爆發的嚴重性，當局應採用多階段的管制模式來監管健身中心和體育處所的營運，中國香港體適能總會現建議一個四個級別的處所營運模式以供參考。因應病毒的傳播情況，對健身中心實施相應的營業限制，並要求管理者執行防感染措施。營業限制和管控措施包括參加者人數、社交距離、訓練小組或單位規模、身體接觸程度、訓練種類、配戴口罩要求、體溫探測、消毒措施、空氣流通程度、病毒快速檢測、疫苗接種要求、人員追蹤、設施提供限制等。

### 營運模式：

多階段營運模式內的不同級別可以根據病毒散播情況或餐飲業處所每枱人數規範等原則作參考。下表概述了各級別營運模式下的相關要求和限制：

	第一級 輕度管制下營運	第二級 中度管制下營運	第三級 高度管制下營運	第四級 強制關閉
參加者人數上限 [註 1]	器械訓練： 八成總容量	器械訓練： 六成總容量	器械訓練： 四成總容量	不適用
最低人均地積 [註 2]	薙地訓練： 人均三十平方呎  舞蹈/其他團體訓練： 人均五十平方呎	薙地訓練： 人均四十平方呎  舞蹈/其他團體訓練： 人均六十平方呎	薙地訓練： 人均五十平方呎  舞蹈/其他團體訓練： 人均七十平方呎	不適用
身體接觸程度	避免人員(包括教練及學員)之間的身體接觸	人員(包括教練及學員)之間的身體接觸需要盡量減少	禁止人員(包括教練及學員)之間的身體接觸	不適用
訓練小組或單位規模	訓練小組或單位不能多於八人	訓練小組或單位不能多於四人	訓練小組或單位不能多於二人	不適用
訓練小組或單位之間的距離	-組與組之間應用有效間板分隔或保持一點五米距離 -同一訓練小組人與人之間距離應經常維持一點五米			不適用
訓練種類	與正常相若	避免高強度有氧或阻力訓練[註 3]	低強度及中等強度為主	不適用
配戴口罩要求	不需要	需要，但進行高強度訓練時可豁免 [註 3]	需要，並無豁免	不適用
體溫探測	需要			不適用
清潔及消毒措施	定期為處所進行有效的噴霧式消毒和抗病毒塗層			不適用
消毒潔手液	必須在處所內多個地點提供			不適用
空氣流通及潔淨程度	空氣換氣量須達每小時六個循環的要求，或以安裝空氣清潔或淨化機替代 (有關機器須符合食物環境衛生署因應食肆所制定的標準)			不適用
職員快速病毒檢測	需要 (每天上班前進行一次)			不適用
人員追蹤	需要			不適用
疫苗接種要求	根據當局針對表列處所所定的最新要求辦理			不適用
淋浴設施及毛巾	可供應	有限度供應 (淋浴間須維持一點五米距離)	不能供應	不適用
蒸氣浴及桑拿	暫停開放			不適用
飲食	訓練場內不能飲食			不適用

其他	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小組訓練時，不能共用器材或用具</li> <li>2. 訓練前和訓練後需要清潔器材或用具</li> <li>3. 用一比四十九或有效的消毒劑針對場所、器材及用具，每天進行多次清潔及消毒</li> <li>4. 指派專人駐場，負責上述措施的整體管理(包括各類型二十四小時運作的健身店)</li> <li>5. 當處所出現一個或多於一個確診個案，需要強制關閉，直到完成深層清潔及消毒為止</li> </ol>	不適用
----	--	-----

**註1：**

一般情況下，在沒有新型冠狀病毒病影響，健身中心的器械訓練能夠以百分之百參加者總容量營運。參加者總容量是以實用面積(平方呎)除以五十(平方呎)計算。

該標準是參考英、美地區權威組織所提出的相關指引制定的。<sup>[5]`[6]`[7]</sup>

**註2：**

一般情況下，薜地訓練和舞蹈/其他團體訓練的最低人均地積分別是二十五平方呎和四十平方呎。

該標準是參考英、美地區權威組織所提出的相關指引制定的。<sup>[5]`[7]</sup>

**註3：**

高強度是指運動心跳率超過最高心率七成半或心跳率儲備六成作準。

該標準是參考美國權威組織的相關指引制定的。<sup>[8]</sup>

本地第五波新冠病毒疫情似乎有下降跡象，是時候讓當局考慮放寬針對健身中心、體育處所及康體中心的營運限制。政府制定防疫政策時需要在病毒風險、經濟損害與缺乏體能活動所引致的傷害之間，取得最佳的平衡點。不但重開室內運動場所，重開戶外體育設施也是急需的。中國香港體適能總會希望因應業界需要為當局提供專業意見。

根據香港特別行政區政府的數據，超過百分之八十的人口已完成接種第二劑新冠疫苗。<sup>[9]</sup> 傳染病醫生、公共衛生專家和政府都預告，短期內能達致九成人口完整接種疫苗的目標。市民都熱切渴望達到群體免疫的效果，以減低社區感染風險和死亡率。在此期間，當局更應該設法減低新型冠狀病毒對社會造成的負面影響。科學研究證明，恆常參與體能活動是增強疫苗接種效力的有效方法。<sup>[1]</sup> 因此，分階段重開健身中心、體育處所及康樂中心可鼓勵市民參與更多體能活動。

**參考資料：**

1. Chastin, S., Abaraogu, U., Bourgois, J. G., Dall, P. M., Darnborough, J., Duncan, E., Dumortier, J., Pavón, D. J., McParland, J., Roberts, N. J., & Hamer, M. (2021). Effects of Regular Physical Activity on the Immune System, Vaccination and Risk of Community-Acquired Infectious Disease in the

- General Population: Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 51(8), 1673–1686. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01466-1>
2. Centre for Health Protection. (2021). *Physical Inactivity During the COVID-19 Pandemic. Non-Communicable Diseases Watch (August 2021)*. Department of Health: Hong Kong.
  3. Sallis, R., Young, D. R., Tartof, S. Y., Sallis, J. F., Sall, J., Li, Q., Smith, G. N., & Cohen, D. A. (2021). Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. *British journal of sports medicine*, 55(19), 1099–1105. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-104080>
  4. South China Morning Post. (2022). *Coronavirus: Hong Kong gym owners 'losing hope' as tough Covid-19 restrictions threaten more than 150 fitness outlets across the city*. [https://www.scmp.com/sport/hong-kong/article/3170694/coronavirus-gym-owners-hong-kong-losing-hope-tough-covid-19?utm\\_source=copy\\_link&utm\\_medium=share\\_widget&utm\\_campaign=3170694](https://www.scmp.com/sport/hong-kong/article/3170694/coronavirus-gym-owners-hong-kong-losing-hope-tough-covid-19?utm_source=copy_link&utm_medium=share_widget&utm_campaign=3170694)
  5. Sport England and S&P Architects. (2008). *Fitness and exercise spaces design guidance note*. London: Sport England.
  6. National Strength & Conditioning Association. (2015). *Essentials of strength training and conditioning, 4<sup>th</sup> edition*. Champaign: Human Kinetics.
  7. American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's health/fitness facility standards and guidelines, 5<sup>th</sup> edition*. Champaign: Human Kinetics.
  8. Liguoli, G. and American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription, 11<sup>th</sup> edition*. **Baltimore**: Lippincott Williams & Wilkins.
  9. The Government of Hong Kong Special Administrative Region. (2022). *Hong Kong Vaccination Dashboard*. Retrieved on 20 March 2022 from <https://www.covidvaccine.gov.hk/en/dashboard>