

主題：疫情中的衛生標準和網上健體訓練 (Spring 03/21)

健身中心防疫規定·業界同心靈活變通

黃永森
中國香港體適能總會行政總監

好不容易，停業已久的健身中心在二月中旬重開；但卻始料不及，不足一個月後卻迎來「健身中心群組感染」。在群組爆發後，短短兩至三天牽連愈百個案，市民大眾聞風喪膽，勾起了早前「跳舞群組感染」的慘痛回憶。在過去一周，健身中心經營者和教練們的心情仿如啟動著的過山車——時而下墜，時而上升。業界對於會否再被勒令停業，表現得焦慮不安，牽腸掛肚。幸好，過去幾天，群組相關確診數字迅速地被壓下去，由最高峰的每天達數十宗，下滑至現時的單位數。群組爆發得以成功地在短時間內受控，除了歸功於衛生部門的追蹤、隔離和防疫措施到位之外，業界的齊心、責任感和專業表現更是功不可沒。

健身中心防疫規定

根據香港政府於 2021 年 3 月 17 日發出的規定及限制^[1]，健身中心必須遵守以下防疫規定，方能合法地營業：

1. 任何人身處健身中心內須一直佩戴口罩，淋浴時及在餐飲處所於餐桌飲食時除外；
2. 每一健身站、器械或器材不能容納多於四人；
3. 在每次使用健身站、器械或器材之前及之後，必須清潔和消毒；
4. 健身站、器械或器材之間要有足夠距離（即兩者之間至少有 1.5 米距離），或設置有效分隔（即在兩者之間設有某種形式的隔板）；
5. 小組／課堂之間有足夠距離或有效分隔；
6. 每一小組訓練或課堂不得超過四人，如超過四人，則每位參加者之間須保持至少 1.5 米的距離；
7. 健身中心須安排員工每 14 天進行一次有關 2019 冠狀病毒病的聚合酶連鎖反應核酸檢測，以及確保員工保留每次的檢測結果短訊記錄 31 天；
8. 健身中心須確保使用者在進入健身中心前利用手機上的「安心出行」流動應用程式掃描「安心出行」場所二維碼，或登記有關人士的姓名、聯絡電話及到訪處所日期及時間；及
9. 為進入健身中心的人士量度體溫、提供消毒潔手液等。

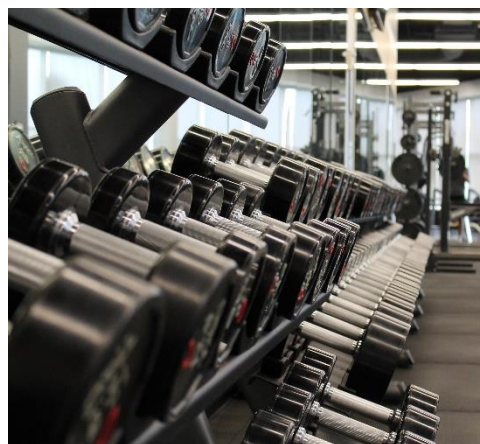


Photo by Danielle Cerullo on Unsplash

自從群組爆發以來，不少健身中心經營者和教練們已自發地採取更嚴苛的防疫措施，包括加密員工接受病毒檢測的頻次（由法例要求的每 14 天一次，加密至每 7 天一次）、要求顧客同樣地通過病毒檢測才獲准使用健身設施、要求顧客使用健身器材前後必須自行消毒座位和扶手、取消淋浴服務、提供免費口罩和手套，以及暫緩或減少團體運動班組等。

配戴著口罩做運動，可行嗎？

在疫情期間，防疫措施的推行往往基於利益風險平衡(Benefit-Risk Balance)作前題，配戴口罩是防疫抗疫的第一面防火牆。外國有運動醫學及科學研究顯示，配戴一般外科口罩，甚至高防護級別口罩（例如 N95）進行短時間的劇烈運動，對運動時的心跳率、呼吸頻率、血壓、血含氧量和疲勞衰竭情況並沒有帶來明顯的負面影響。^[2] 唯一明顯的分別則出現於配戴 N95 進行運動時，身體呼出的二氧化碳濃度會提高。該實驗證明了配戴外科口罩進行短時間的劇烈運動並不會造成不良的生理反應。可是，研究人員指出，患有呼吸系統或心血管系統疾病人士，必須先小心地諮詢醫護人員意見，才能判斷是否適合配戴口罩進行運動。此外，另一個研究同樣地指出，健康的成年人配戴外科口罩進行劇烈運動，與沒有配戴口罩者比較，無論在肌肉或血含氧量、組織的耗氧量、自覺竭力程度、心跳率和整體運動表現等，都沒有明顯的差異。^[3] 由此可見，配戴著口罩做短時間的劇烈運動，似乎不會產生負面的生理影響。

誠然，配戴著口罩來進行持續、劇烈的運動，的確令人產生喘不過氣來的感覺。另一方面，根據世界衛生組織去年所提出的觀點，進行劇烈運動過程中，流汗和頻密的呼吸會弄濕口罩，有機會影響口罩的防疫功效。因此，考慮到配戴口罩對防疫的效益，亦平衡到因進行劇烈運動而弄濕口罩的風險，似乎配戴口罩做運動者應該選擇中等或以下強度運動為佳。在參與較劇烈運動時，配戴口罩做運動者還是只局限於短時間或間歇性模式為妙。也許，健身中心經營者和教練們，他們可以協助設施使用者建立運動時勤於更換新口罩的習慣，避免汗水和呼出的濕氣影響口罩的防疫效能。

靈活變通的營銷策略和訓練方式

活在新常態之下，健身中心經營者和教練們都需要「靈活變通」，改變一下營銷策略和訓練方式，既可減少感染風險，又能維持營運。以下是一些「靈活變通」的例子：

1. 為降低教練與學員、學員與學員之間的交叉感染風險，經營者和教練們可以多營銷和採用私人訓練(Personal Training)和小組私人訓練(Group Personal Training)服務模式，減少或暫緩部份團體運動訓練(Group Exercise Training)服務；
2. 為適應因配戴口罩做運動而造成的負面感覺和局限性，經營者和教練們可以降低運動訓練的強度，多安排休息時間，並採取間歇性訓練模式。
3. 由於在戶外進行劇烈運動可獲豁免配戴口罩，因此經營者和教練們可以考慮於戶外進行較劇烈的運動訓練，順道開拓戶外私人訓練或小組私人訓練服務。
4. 如開辦團體運動訓練類別，經營者和教練們可以考慮採用實體和網上雙軌教學，既可減少實體課的人流，亦彌補少收學員所產生之損失。
5. 由於病毒是透過空氣傳播，健身中心內的空氣質素也應備受關注。室內鮮風換氣量應合乎標準(一般每小時六次以上)。如果參與人數眾多，亦應有合理的調整(加強換氣量或打開窗戶)，甚至加裝經認證的空氣淨化或消毒裝置。



Photo by SJ . on Unsplash



Photo by Dex Ezekiel on Unsplash

總結

相信大部分業界人士不介意在這非常時期收緊健身中心的防疫規定及限制，並採取「靈活變通」的營銷策略和訓練方案。可是，他們十分害怕場所再次因疫情而被勒令關閉。勒令處所停業只是「斬腳趾避沙蟲」的防疫政策，只適用於非常的時期。過去一年，受疫情所困，大部份業界人士早已痛定思痛，並以負責任、專業的態度，根據政府指引落實健身中心防疫措施。而且，業界樂於聽取防疫專家們的意見，精益求精，為市民營造既安全又安心的運動環境。期盼政府和社會各界上下一心，採取更積極的方式去防疫抗疫，而非大刀闊斧地以「一刀切」來解決問題，影響數以萬計業界人士的生計。

參考資料：

1. 香港特別行政區政府。(2021)。政府延續《預防及控制疾病條例》下的社交距離措施。取於 2021 年 3 月 19 日 <https://www.info.gov.hk/gia/general/202103/17/P2021031700011.htm>
2. Epstein, D, Korytny, A, Isenberg, Y, Marcusohn, E., Zukermann, R., Bishop, B., Minha, S., Raz, A. & Miller, A. (2021). Return to training in the COVID-19 era: The physiological effects of face masks during exercise. *Scand. J. Med. Sci. Sports.*, 31, 70 – 75. <https://doi.org/10.1111/sms.13832>
3. Shaw, K., Butcher, S., Ko, J., Zello, G. A., & Chilibeck, P. D. (2020). Wearing of Cloth or Disposable Surgical Face Masks has no Effect on Vigorous Exercise Performance in Healthy Individuals. *International journal of environmental research and public health*, 17(21), 8110. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218110>