



康樂和體育活動及設施強制性指令

請確認下文討論的活動是根據州政府命令允許的。如果縣政府命令和州政府命令之間有差異，則必須遵循限制性更強的指令。除此強制性指令外，州政府還對必須遵循的某些設施和活動提供了具體指引。

欲瞭解州政府命令和州政府指引的訊息，請瀏覽 [covid19.ca.gov](https://www.covid19.ca.gov)。

發布日期：2020年7月14日

更新日期：2020年8月14日

2020年7月13日，州政府衛生局長在全州範圍內關閉家庭娛樂中心（例如，保齡球館、小型高爾夫球場、擊球籠和遊戲廳）的所有室內活動（自2020年7月13日起生效），並關閉聖塔克拉拉縣健身房和健身中心的所有室內營業（自2020年7月15日起生效）。全州範圍的公共衛生局長命令參見[此處](https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/CDPH%20Document%20Library/COVID-19/SHO%20Order%20Dimming%20Entire%20State%207-13-2020.pdf)（<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/CDPH%20Document%20Library/COVID-19/SHO%20Order%20Dimming%20Entire%20State%207-13-2020.pdf>）。因此，這些企業不得在室內營業。

所有戶外營業均需遵守本指令中的強制要求。

對於許多人來說，康樂和體育活動對身體、心理和情感健康至關重要。但是，由於它們經常涉及多個家庭單位以及觸碰頻率高的設備，因此每個人在參與這些活動時都應採取措施防止 COVID-19 傳播，這一點非常重要。儘管本指令允許許多康樂和體育活動恢復進行，但這些活動的進行方式仍然存在限制。而且某些活動仍然完全被禁止。

本指令解釋了娛樂和體育活動及設施的限制和禁止。**本指令是強制性的，如果不遵守本指令，則違反了2020年7月2日發布的衛生局長命令（以下簡稱「命令」）。**您必須遵守命令和本指令的所有要求。

註：本指令適用於娛樂和體育設施（舉辦體育比賽、錦標賽、競賽或具有身體或運動性質的活動的室內和室外設施）以及娛樂和體育活動。本指令不適用於有組織的兒童康樂和體

育活動及活動，包括但不限於兒童夏令營、課程、計劃、練習和比賽。這些企業和活動需遵守《衛生局長針對兒童的計劃的強制性指令》。健身房和健身設施需遵守《[健身房和健身設施](#)強制性指令》中另行列出的要求。

2020年7月2日發布的命令

命令對所有企業和活動施加多項限制措施，以確保本縣盡可能保持安全，包括但不限於以下各項：

- **社交間距規程**：所有企業都必須使用[此處](#)的線上表格填寫並向縣政府提交最新版本的《社交間距規程》。提交規程即表示願受偽證罪的處罰，這意味著據簽名人所知，表格上所寫的所有內容都必須真實準確，提交虛假信息屬於犯罪行為。必須將規程分發給所有工作者，執行命令的所有官員必須可以存取規程。企業有責任確保員工以他們理解的語言瞭解並接受有關規程要求的訓練。
- **告示牌**：所有企業必須列印（1）更新的「新冠肺炎應對準備就緒」標誌和（2）《社交間距規程訪客須知》，並且必須在所有設施入口的顯眼處張貼。在網上提交《社交間距規程》後，即可列印這些文件。
- **面罩**：企業設施或工作場所中的每個人都必須時刻戴面罩（年幼的兒童、在醫學上不建議使用面罩的人士或在與聽力障礙者進行交流的時候除外）。**即使在運動時也必須戴面罩，除非個人在戶外且不在其家庭單位之外的任何人六英尺（2公尺）範圍內。**如果個人戴面罩運動時感到不適或呼吸困難，則個人應立即停止活動。

人員密度限制：所有企業都必須限制可能同時在設施中的人數。對於工作人員，限制為室內設施總面積（這意味著總空間，包括僅對員工開放的區域，如儲藏室）每 250 平方英尺容納 1 人。對於顧客，限制對公眾營業的室內空間每 150 平方英尺容納 1 人。人員密度的要求告訴企業可在一個人離開他們的設施之前允許多少人（工作人員或顧客）入內。需要家長或監護人陪同的 12 歲以下兒童沒有人員密度限制，但 12 歲及以上的每個人都要計入人員密度限制。

詳情請參閱[命令](#)和常見問答網頁。

除了根據命令適用於所有企業的這些一般要求之外，所有康樂和體育活動及設施必須遵守以下指令。

康樂和體育活動

1. 禁止進行涉及密切接觸的康樂和體育活動

- a. 不允許參加涉及**身體接觸**或與您的家庭單位之外的人士**近距離身體靠近**（6英尺（2公尺）內）的體育或娛樂活動，因為此類活動可能有傳播 COVID-19 的風險。這些活動包括但不限於美式足球、英式橄欖球、籃球、棒球、足球、拳擊和武術、雙人和團體舞蹈、水球、曲棍球、長曲棍球和極限飛盤。
- b. 但是，如果活動的**修改版**可以讓參與者時刻保持 6 英尺（2 公尺）的社交距離，則允許這些運動和活動的進行。
 - **例如：**一個康樂設施向其會員開放其室外籃球場。會員不得參加比賽性質的籃球賽，但只要會員之間的距離不超過 6 英尺（2 公尺），就可以投籃及在球場上運球。設施還必須遵守 7 月 2 日發布的命令和本指令的所有其他要求。
- c. 在進行任何非接觸式運動（例如網球、保齡球、跑步或射箭）時，您必須始終與您家庭單位之外的每個人保持至少 6 英尺（2 公尺）的社交距離。

2. 室外與室內活動

- a. 只要符合命令、本指令和任何其他適用的指令，就可以進行戶外康樂活動。鼓勵設施經營者最大程度地提高其在戶外提供的活動的數量，因為在戶外傳播 COVID-19 的風險大大低於室內。
- b. 禁止進行涉及**有氧運動**的室內康樂和運動活動。有氧運動會導致呼吸量大幅提高或心跳加快，在此期間參與者可能會傾向於取下口罩。這些活動僅允許在戶外進行。

3. 設備共用和租用

- a. 除了球、飛盤或類似物品以外，您不能與其他家庭單位的成員共用任何設施。
- b. 允許租用運動或康樂設備，但每次租用前後必須用消毒劑徹底消毒設備，以有效減少 COVID-19 的表面傳播風險。有效的消毒劑清單請見[此處](#)。與所有設備（球、飛盤和類似物品除外）一樣，不應在不同家庭單位的成員之間共用出租設備，除非使用前後進行消毒。

4. 面罩要求

- a. 在室內設施中，您在運動時必須隨時戴面罩（年幼的兒童、在醫學上不建議使用面罩的人士或在與聽力障礙者進行交流的時候除外）。
- b. 在室外設施中，除非您正在運動並且能夠隨時與您的家庭單位之外的人士保持六英尺（2 公尺）的距離，否則您必須戴面罩。
- c. 如果在戶外而不是在設施中（例如健行），如果您無法隨時與您的家庭單位之外的人士保持六英尺（2 公尺）的距離，則您必須戴面罩。

5. 成人體育活動和團隊訓練

- a. 所有有組織的體育和康樂活動（包括任何比賽）和團隊訓練都必須遵守衛生局長的[群聚強制性指令](#)的規定。根據該指令，不允許進行室內體育活動和團體訓練，所有戶外體育活動和團體訓練均不得超過 60 人。這些人數限制包括工作人員，例如裁判員。不允許有任何觀眾。
- b. 舉辦康樂或體育活動的任何企業（包括非營利組織和教育機構）都必須填寫《社交間距規程》（www.covid19prepared.org）並遵守命令中對企業的所有要求。

6. 成人康樂和體育課程及訓練班

只要符合命令、本指令的要求和下列要求，就可以進行康樂和運動課程及訓練班：

- a. 僅允許非接觸式活動，並且來自不同家庭單位的人們必須時刻保持至少 6 英尺（2 公尺）的間隔。
- b. 學員必須盡可能透過線上或其他非接觸式平台進行預先登記。
- c. 只有在出於安全目的絕對必要時（例如防止學員自己跌倒並受傷），教練才可以觸碰學員。
- d. 在每次開課前後，必須對所有設備以及進行課程及訓練班的場所進行消毒。
- e. 室內康樂和運動課程及訓練班必須遵守以下額外要求：
 - i. 課程不得涉及任何有氧運動。
 - ii. 教練和所有學員必須隨時戴面罩，甚至在運動時。

- iii. 室內區域的出席人數必須限制為該區域每 250 平方英尺 1 名教練/工作人員和每 150 平方英尺 1 名學員。
- iv. 在安全的情況下，門窗必須保持打開狀態。
- v. 必須錯開課程或訓練課時間，讓每堂課之間至少有 15 分鐘的時間，以便進行充分的消毒並防止進入/離開該區域學員的擁擠。
- vi. 必須告知學員在上課開始之前的 5 分鐘之內到達。上課結束後，教練必須讓學員分小組從團體健身區域中解散，以防止在出口處擁擠。

7. 有組織的兒童康樂和體育活動

所有有組織的兒童康樂和體育活動，包括但不限於夏令營、課程、訓練和比賽，必須遵守衛生局長的托兒、夏令營和兒童活動強制性指令。

康樂和體育設施的一般要求

大多數康樂和運動設施被允許按照該命令和本指令營運。設施經營者必須填寫《社交間距規程》 (www.covid19prepared.org) 並遵守命令中適用於所有企業的要求。

8. 消毒措施

所有康樂設施必須遵守以下消毒措施：

- a. 定期按照 [CDC 指引](#) 對所有觸碰頻率高的區域和表面（例如門把手、把手、扶手、電燈開關、消毒站、洗手間、水槽、馬桶、長凳、前台區域、鍵盤、電腦、電話和所有共用設備）進行消毒。
- b. 使用的消毒劑必須可有效抵禦 COVID-19。CDC 提供了 [有效的消毒劑條列](#)。
- c. 如有必要，請修改營業時間以確保可以定期進行且徹底的消毒。
- d. 在整個設施的消毒站向使用者（不僅是工作人員）提供消毒噴霧和濕巾。
- e. 除了在整個設施內向客戶提供乾洗手液（根據《社交間距規程》的要求）之外，張貼告示牌，要求顧客在使用任何設備前後都要使用乾洗手液或用肥皂/洗手液和水洗手（至少 20 秒）。

9. 必須保持關閉的區域和便利設施

以下區域和娛樂消遣設施必須保持封閉：

- a. 室內游泳池（註：室外游泳池可以運作，但必須遵守衛生局長的[室外游泳池強制性指令](#)的要求）
- b. 養生中心(spa)、桑拿和蒸汽浴室
- c. 淋浴室
- d. 飲水噴泉（允許非接觸式加水站）
- e. 自動售貨機
- f. 工作人員區域中的微波爐、冰桶和任何其他類似設備

公園、開放空間和露營地

在去公園和開放空間區域時，您必須遵守為減少人群擁擠和防止 COVID-19 傳播而採取的所有限制措施。某些區域可能被關閉或限制公眾使用。拜訪之前，請查看該區域的網站或打電話詢問。

10. 公共區域

如果張貼了要求在每次使用前後對公共區域進行消毒的標誌，並提醒使用公共區域的人們隨時與其他家庭單位的成員保持至少 6 英尺（2 公尺）的社交距離，野餐桌和燒烤區等公共區域可以開放。

11. 露營地

露營地可以根據以下條件下開放：

- a. 僅可使用指定的露營地。
- b. 每個露營點僅限一個家庭單位使用。
- c. 如果露營點彼此緊鄰，則兩個開放的露營點之間必須至少隔一個關閉的露營點，以保持分開露營的家庭單位之間有足夠的距離。
- d. 圓頂帳篷、宿舍、木屋、「豪華露營」（Glamping）設施和永久性睡眠設施獲准營業，但前提是每次使用前後必須按照 [CDC 指引](#)對這些設施進行充分消毒，包括對所有觸碰頻率高的區域和表面（如門把手、把手、扶手、電燈開關、洗手間、水槽、馬桶、床和被褥以及椅子）。這些設施必須遵守衛生局長的住宿設施強制性指令。

- e. 在可行的範圍內，必須提前打電話或在線上預訂。

隨時瞭解最新情況

欲知該行業和其他主題的常見問答，請參閱常見問答網頁。請注意，本指令可能隨時更新。欲知衛生局長命令的最新訊息，請瀏覽縣公共衛生局網站，網址為 www.sccgov.org/coronavirus。