



香港排球總會有限公司
Volleyball Association of Hong Kong, China Limited

排球訓練課程 - 防疫指引

1. 參加者若證實或懷疑染上「新型冠狀病毒病 COVID-19」，必須立即求診。如有發燒、乏力、乾咳及呼吸困難等症狀必須立刻就醫，並留在家中休息直到完全康復；
2. 參加者於進入訓練場地前及訓練完畢後必須自行以皂液徹底清洗雙手或使用酒精搓手液消毒雙手；
3. 除了做運動期間，全程必須配戴口罩；
4. 避免與他人有肢體接觸；
5. 避免於訓練期間觸摸面部、眼睛及鼻；
6. 於休息時盡量避免與他人聚在一起；
7. 如廁後以梘液和清水清徹底清潔雙手；
8. 參加者需經常為訓練常用的私人物品和器材定期進行清潔；
9. 如打噴嚏或咳嗽時請遠離人群，並要用紙巾或雙手掩著口鼻，不要隨地吐痰或亂拋垃圾，痰涎應用紙巾包好，把用過的紙巾棄置於有蓋的垃圾箱內，及立即前往洗手間以皂液徹底清洗雙手或使用酒精搓手液消毒雙手；
10. 參加者盡量帶備足夠飲品或水，避免使用在場地的共用飲水機，自行帶備毛巾及水樽，不要共用水樽、毛巾等個人用品；
11. 參加者於前往訓練場地或於回家途中（特別在乘坐交通工具）時必須戴上口罩，並時常保持個人衛生；
12. 如何預防「新型冠狀病毒 COVID-19」，請參閱衛生防護中心網頁 <https://www.coronavirus.gov.hk/>

香港排球總會

2023 年 1 月