



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

## 2019 新型冠狀病毒病 – 沙灘排球訓練防疫指引

因應疫情關係，現提醒各球員必須注意衛生並遵循下列訓練防疫指引，如有不適或發燒，請與負責教練請假。

1. 正接受 14 天強制檢疫人士不可出席任何訓練活動；
2. 球員不論自己或家人若證實或懷疑染上「新型冠狀病毒病 COVID-19」，必須立即求診，並通知衛生防護中心。如有發燒、乏力、乾咳及呼吸困難等症狀必須立刻就醫，不可出席訓練，並留在家中休息直到完全康復；
3. 球員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；
4. 避免與他人有肢體接觸；
5. 避免於訓練期間觸及面部、眼睛及鼻；
6. 於休息時盡量避免與他人聚在一起，並與他人保持 1.5 米距離；
7. 如廁後以梘液和清水清徹底清潔雙手；
8. 球員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. 球員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. 球員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

2020 年 10 月