

# 嚴重特殊傳染性肺炎二級防疫警戒

## 新北市林口高中游泳運動代表隊訓練防疫計畫

110 年 8 月 10 日

- 一、依據：新北市政府110年8月9日新北教體衛字第1101486455號函辦理。
- 二、實施期間：自教育局公告日起，於 COVID-19 二級防疫警戒期間適用之。
- 三、實施對象：本市代表隊集訓、涉及學生升學權益，具備於 110 年 9 月 30 日前參加全國性重要賽事等特殊需求，且迫切於近期練習者。
- 四、實施方式：活動提交防疫計畫(附件 1)、檢核表(附件 2)及參與者名冊(附件 3)，報請新北市政府教育局備查。

### 五、防疫措施

#### (一) 共通性原則

1. 進入量體溫（額溫 $<37.5^{\circ}\text{C}$ ；耳溫 $<38^{\circ}\text{C}$ ）。
2. 全程佩戴口罩（訓練人員學校可視需求加強防護措施，如護目鏡或面罩）。
3. 首次訓練前：
  - (1) 訓練人員(如教練、防護員等)：未施打疫苗或疫苗接種未達 14 天者，須有 3 日內快篩或核酸檢驗陰性證明，且每 3-7 天定期快篩（原則每 7 天篩檢，應變處置時得縮短為每 3 天篩檢）。
  - (2) 學生：須有 3 日內快篩或核酸檢驗
4. 實聯制。
5. 保持社交安全距離。
6. 配合酒精消毒、人數管制等配套措施。

#### (二) 參訓人員健康管理

1. 參與訓練相關人員造冊。
2. 未成年學生選手返校參加學校運動團隊之訓練，應取得家長同意書，並告知家長相關訓練防疫措施及應注意事項（包含風險告知）
3. 落實每日體溫量測、自主健康管理及狀況紀錄。
4. 訂定健康監測計畫（包含人員名單、訓練前後足跡、社會接觸史及異常追蹤處理機制）。

#### (三) 運動團隊於校內訓練期間衛生行為

1. 確實佩戴口罩並注意手部清潔。
2. 不開放住宿及用餐。
3. 飲水應以個人用瓶裝水（不共用）。
4. 參訓人員返家後訓練服裝立即清潔消毒。

#### (四) 訓練場地及器材清潔消毒

1. 訂定訓練場地及器材清潔消毒計畫。
2. 定時執行訓練場地及器材清潔及消毒。
3. 增加學校廁所、盥洗空間清潔及消毒頻率。

#### (五) 訓練場地及訓練內容管理

1. 確實造冊並控管參訓人員名單，以固定人員方式訓練。

2. 單一出入口管制、於入口量測體溫。
3. 同時段內訓練人員及學生，以室內場館不超過 20 人、室外場地以不超過 40 人為限。
4. 場地應以室外通風良好為主，如為室內場地，如為室內場地，應保持於教室對角處各開啟一扇窗，每扇至少開啟 15 公分（地下室空間無法保持通風之教室或密閉空間以不使用為原則），室內外游泳池均不開放。
5. 每名學生每日訓練時間不得超過 3 小時。
6. 記錄每日訓練內容及身體狀況。
7. 若遇天氣酷熱不適合訓練或學生身體不適等狀況時應立即停止訓練。
8. 訂定緊急處理流程。

（六）學校運動團隊出現確診者應變措施

1. 暫停訓練並進行環境清潔消毒。
2. 重新盤點訓練人員及學生並完成造冊。
3. 擴大風險管控，自主防疫管理。
4. 配合疫情調查，接受抗原快篩或 PCR 檢驗。

六、本計畫未盡事宜請參照「高級中等以下學校運動團隊訓練因應 COVID-19 防疫管理指引」及「游泳選手訓練因應 COVID-19 防疫管理指引」辦理。

七、依中央流行疫情指揮中心發布之「COVID-19 因應指引：公眾集會」及疫情狀況進行滾動式修正。

# 新北市林口高中游泳運動代表隊 集訓計畫

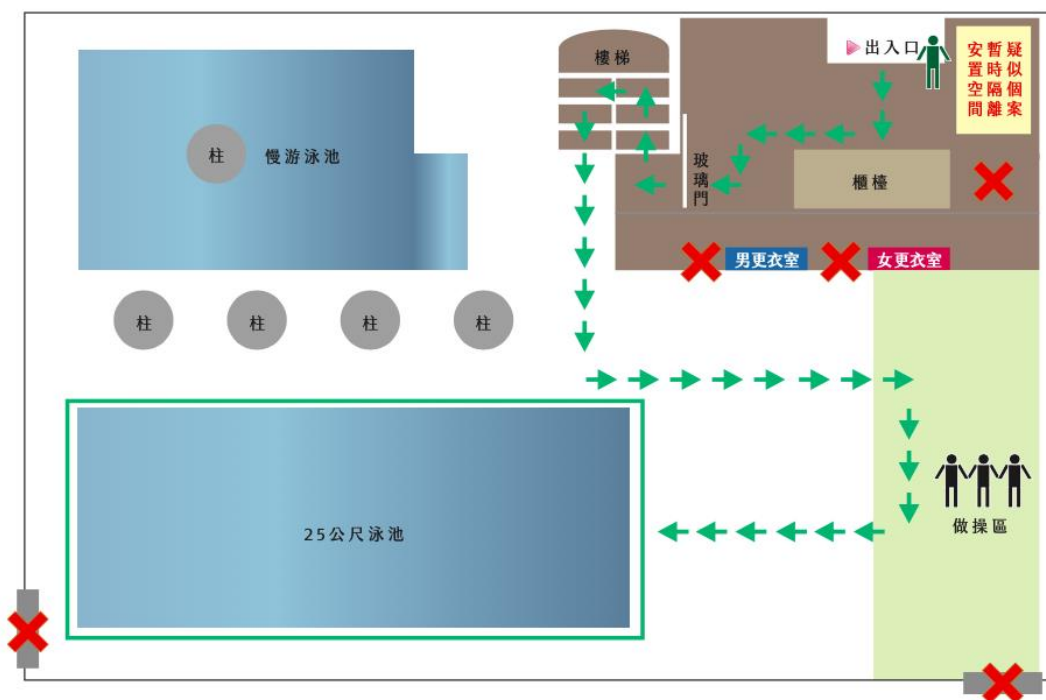
填表日期：110年8月10日

學校名稱	新北市林口高中	集訓運動 種類	游泳
110 年 9 月 30 日 前預計參加之全國 性重要盃賽	110年全國總統盃暨美津 濃游泳錦標賽（全中運 與獎助學金選拔賽）	全國盃賽 參賽期程	110年9月2日至9月6日
訓練地點	新北市麗園國小游泳池	訓練時間	110年8月10日至9月30日 上午06時至下午18時 （每日不超過三小時為限）
總訓練人數 （含教練、學生）	9	每時段訓 練人數	依防疫管理指引內容 訓練採分流方式進行
學校聯絡窗口	劉曜彰	聯絡電話	0921399786
防疫作為 （右側資料皆需報 本局備查）	<p>一、場域管制及管理計畫(含單一出入口管制作為、動線規劃、量測體溫、 手部消毒等)：</p> <p>單一出入口管制作為：</p> <p>維持單一出入口進出，所有參與者由麗園國小游泳池麗園街門口出入，入館後依照 館方工作人員指示移動至游泳池。</p> <p>進出執行管控流程表</p> <pre> graph TD     A[全體人員入場前統一先於入口處 依據造冊名單逐一簽名報到(現場要維持社交距離)] --&gt; B[入口人員統一測量額溫，並強制施予酒精手部消毒清潔]     B --&gt; C[體溫正常]     B --&gt; D[體溫超過規定 或有劇烈呼吸道症狀者 (額溫標準為攝氏37.5度以下)]     C --&gt; E[進入館內至指定 區域進行訓練]     D --&gt; F[直接回家休養 或協助就醫]           </pre> <p>動線規劃：</p> <p>1. 本案練習場地使用麗園國小B1樓游泳池，該游泳池為獨立空間；三級警 戒期間無開放一般民眾使用，本案訓練時間亦規劃於非營業時間進行，與一</p>		

般民眾分流。

2. 參與人員入館後，依現場工作人員指示移動至練習場地。
3. 訓練時同一水道一規定全程維持10人以下人流限制。
4. 除正在進行訓練之選手外，所有人員均須全程佩戴口罩。
5. 不開放淋浴設備。訓練完畢，上岸著裝立即離開會場不停留。
6. 規劃於游泳池櫃台旁角落，設置疑似個案之暫時隔離安置空間。

現場動線規劃示意圖



二、訓練計畫(運動團隊名稱、人員名冊、訓練方式規劃及每日訓練內容)：

(一) 運動團隊名稱：新北市林口高中游泳隊

(二) 教練：劉曜彰、劉宜承、郭獻楷教練

(三) 選手：選手名單詳如(附件3)

(四) 訓練方式：訓練採分流方式進行，每日訓練人員分2~3組區隔，每組人數約20~30人以內。

(五) 每日訓練內容：陸上操、伸展、熱身、下水熱身、基本動作練習、技術動作練習、心肺有氧訓練、轉身、跳水技術動作練習。

(六) 水道分配：訓練依照選手程度分組進行，同一程度水道內全程維持10人以下人流限制。

### 三、健康監測計畫(含訓練前後足跡、社會接觸史及異常追蹤處理機制)：

1. 居家隔離、居家檢疫、居家自主健康管理者及有發燒、喉痛、頭疼、腹瀉、倦怠、流鼻水、嗅味覺異常、呼吸急促、呼吸道異常等症狀(1項以上)，禁止參加。
2. 參與者於活動前2週落實自主健康管理，有發燒、喉痛、頭疼、腹瀉、倦怠、流鼻水、嗅味覺異常、呼吸急促、呼吸道異常等症狀(1項以上)，一律解除其工作任務。
3. 宣導生病在家休息不參加訓練，以及宣導有呼吸道症狀者，儘速就醫後在家休養，避免參加訓練。
4. 全體人員每次進場前進行量測額溫落實自我健康狀況監測，若有發燒(耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ；額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ )、呼吸道症狀或腹瀉者，現場立即強制其離開返家休息或進行就醫。
5. 全體人員進入比賽場館前，皆須於入口處以酒精進行手部清潔消毒，現場並加強參與者接觸點噴灑酒精或消毒液擦拭。
6. 場內除正在進行訓練之選手外均須全程佩戴口罩並保持至少2公尺之社交距離。
7. 首次訓練前皆備有3日內快篩或核酸檢驗陰性證明，且每3-7天定期快篩(原則每7天篩檢，應變處置時得縮短為每3天篩檢)
8. 所有參與人員參加訓前提供14日內足跡及參訓後每日足跡紀錄備查。
9. 全體人員全程禁止飲食，若需飲水補給，須與他人保持社交距離，或至室外進行。

### 四、訓練場地及器材清潔消毒計畫：

1. 活動前及活動中加強場地環境消毒，針對經常接觸之表面(如：手把、門把、桌椅把等)定時消毒擦拭(並視接觸頻率加強消毒)。
2. 訓練前針對場地與相關器材設備進行徹底消毒。
3. 訓練進行時定時針對現場周圍(包含器材、設備)，以酒精噴灑清消。

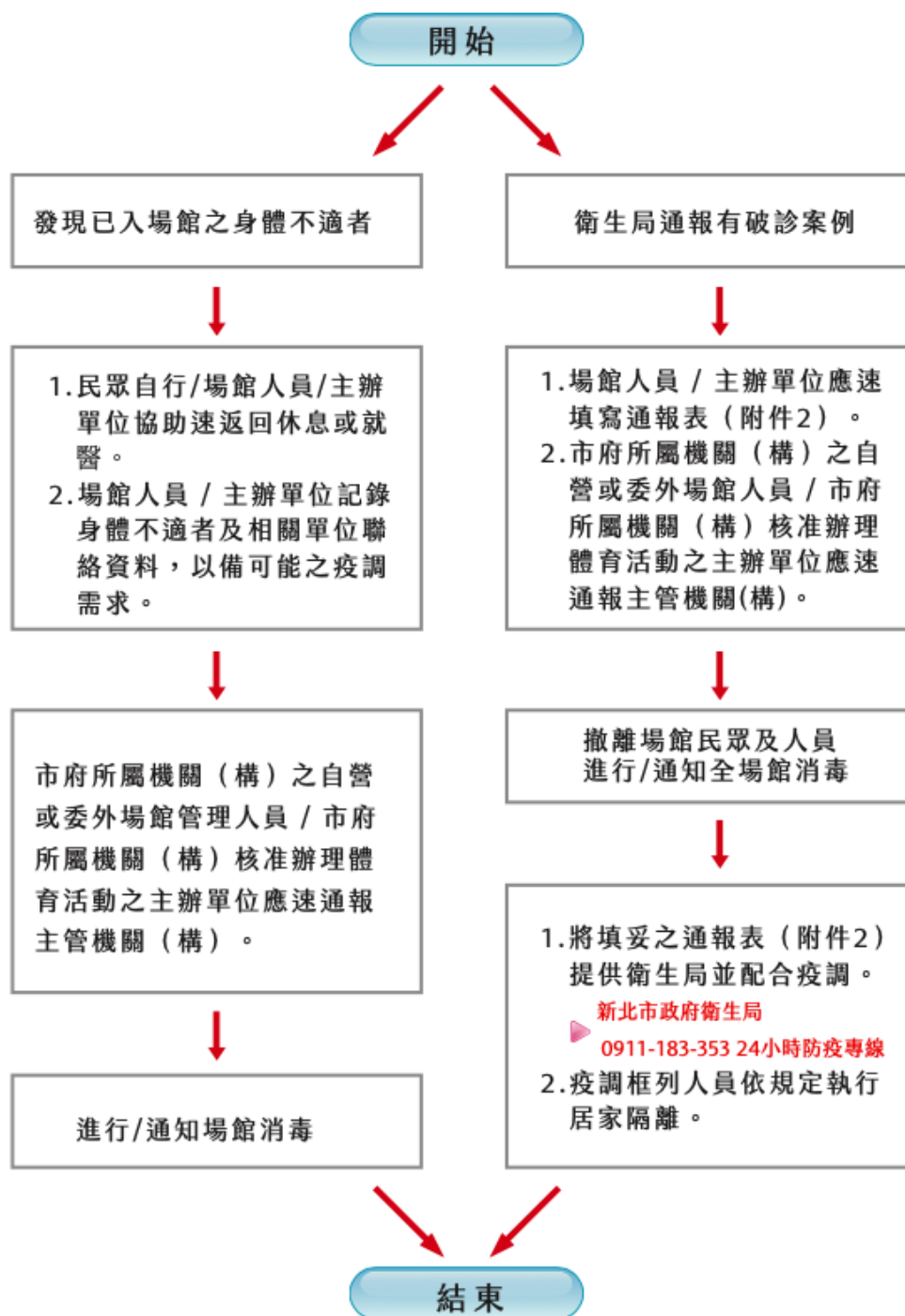
### 五、人員防疫措施：

1. 訓練前清楚造冊掌握人員名單，全體人員實施實聯制入場，並全面禁止非選手及教練進入場館內。
2. 呼籲全體人員禁止不必要的移動、活動
3. 預先規劃場地空間環境，包含現場動線規劃與疑似個案暫時隔離或安置之空間，並採取單一出入口進行人流管制。
4. 採分流分組訓練，同一時間避免同一區域範圍之場內湧入過多人員。
5. 全體人員除訓練中的選手外，均須保持2公尺社交距離，座位空間採梅花座。或交談，除選手進行訓練外，須全程佩戴口罩。

## 六、應變計畫：

### 緊急應變計畫

#### 新冠肺炎確診通報或身體不適者處理SOP



	七、其他：		
	防疫應變小組任務表		
	職稱	任務	
	負責人 劉曜彰	1. 負責緊急狀況處理協調連繫窗口。 2. 確認相關應變人員皆瞭解及熟悉應變流程。 3. 訓練日現場人力調度。 4. 協助、指導防疫應變組員。	
	工作人員 黃家韋	1. 協助防疫緊急狀況處理。 2. 協助執行健康監測。 3. 協助現場個人衛生防護、量測體溫作業。 4. 發現疑似個案時，通報防疫專線，引導醫護人員到達現場。 5. 主責訓練場域相關清消工作。	
	緊急聯絡電話		
	項目	單位	電話
	督導單位	新北市政府教育局專線	02-2960-3456
	訓練場館	新北市麗園國小游泳池	02-2600-8610
	執行單位 主管學校	新北市林口高中	02-2600-9482
	衛生單位	新北市政府衛生局 24 小時防疫專線	0911-183-353
	醫院	林口長庚醫院	03-3281200
	警察單位	新北市政府警察局林口分局	02-26068455

## 110 年新北市林口高中運動代表隊集訓專案申請計畫參與者名冊

活動日期：110年8月10日至110年9月30日

活動地點：新北市麗園國小游泳池

序	單位	職稱	姓名	聯絡電話	健康調查	
					目前是否為：居家隔離、居家檢疫或居家自主健康管理者	是否有發燒、喉痛、頭疼、腹瀉、倦怠、流鼻水、嗅味覺異常、呼吸急促、呼吸道異常等症狀（1項以上）
1	林口高中	學生	林宗葆		<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
2	林口高中	學生	魏子傑		<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
3	林口高中	學生	蘇柏綸		<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
4	林口高中	學生	洪莉婷		<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
5	林口高中	學生	薛晨煒		<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
6	林口高中	教練	劉曜彰		<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
7	林口高中	教練	劉宜承		<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
8	林口高中	體能訓練師	郭獻楷		<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
9	林口高中	物理治療師	張聖奇		<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
10					<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否

備註：

1. 為完整掌握防疫資訊，請填寫正確詳細完整之姓名及聯絡電話等詳細資料。
2. 體溫超過 37.5 度者應禁止入場，並依防疫應變計畫及通報流程處理。
3. 本名冊包含表定之訓練人員、教練、防護員及學生，活動當日異動（含增加）人員，請填寫異動人員名冊。
4. 本名冊請於活動前，併同專案申請計畫函報新北市政府教育局，並於活動結束後次日併同異動名冊提供承辦人。