



Affiliated to Orienteering Association of Hong Kong

《預防及控制疾病規例》摘要及活動指引

第 599G 章《預防及控制疾病(禁止羣組聚集)規例》

(實際生效期間見不時發出的政府公報)

禁止在公眾地方進行四人以上的羣組聚集。

社交距離: 1.5m

第 599I 章《預防及控制疾病(佩戴口罩)規例》

該人正於非室內地方進行體能活動(包括運動)，

而該項活動對該人而言，可合理地視為相當消耗體力。

在郊野公園可不佩戴口罩 (2021 年第 359 號號外公告、2020 年 12 月 21 日新聞公報)。

新聞公報

政府延續《預防及控制疾病條例》下的社交距離措施

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202106/09/P2021060800886.htm>

活動指引:

1. 若身體不適、有呼吸道感染或發燒徵狀，則不應參與任何實體活動；
2. 報到時探測體溫；
3. 遵守四人限聚令；
4. 除在進行體能活動期間可不佩戴口罩，任何時間都應佩戴口罩；
5. 因任何理由需要佩戴口罩時，可自行將運動強度降低，以避免令血含氧量低、暈眩及對心肺跟呼吸功能造成的影響；
6. 教練要留意各人的健康狀況，要即時安排有異狀的隊員休息；
7. 隊員亦要留意自身以至其他人的狀況，有任何疑問，應即通知教練；
8. 帶備個人的搓手液，在活動前後必須清潔雙手，活動期間切勿觸摸口、鼻或眼；
9. 在運動前後及運動期間應不時補充水份，運動期間，一般運動量約每 15 分鐘補充 100-200ml 水份。

