



معايير السلامة في ماساتشوستس

تُعرف "مراكز اللياقة والنوادي الصحية" بأنها أي منشأة لياقة تتيح الوصول إلى و/أو التدريب الشخصي على اللياقة البدنية بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر أنشطة اللياقة مثل:

أ. التدريب على رفع الأثقال والمقاومة

ب. التدريب المتبادل

ج. اليوجا

د. الفنون القتالية

هـ. دروس في رياضة الدراجة الثابتة

و. التدريب على التمارين العسكرية "Boot camp"

يجب على المنشآت الرياضية الداخلية والخارجية مثل الجيمباز والتنس والسباحة (سواء كانت منشآت مستقلة أو جزء من مركز لياقة أو نادي صحي) اتباع التوجيه الخاص برياضات الشباب والكبار والتوجيه الخاص ببرك السباحة، المتاحين على [موقع إعادة فتح الخاص بـ EEA](#).

وبينما تسمح هذه المعايير بتشغيل منشآت اللياقة الداخلية والخارجية على حد سواء، تُشجّع مراكز اللياقة والنوادي الصحية بشدة على تقديم دروس/ أنشطة خارجية للحد من خطر انتقال المرض.

معايير السلامة الإجبارية

يجب على كل منشأة مراقبة مداخل ومخارج الزوار للتأكد من التباعد الاجتماعي وقصر نسبة الإشغال في جميع الأوقات على:

- 40% من الحد الأقصى للإشغال المسموح به في المنشأة وفقاً لما هو مسجل في تصريح الإشغال الخاص بالمتجر والمسجل لدى إدارة البناء في البلدية أو لدى أي حائز آخر لسجل البلدية
- يجوز للمنشآت التي لم يحدد لها نسبة إشغال مسموح به، السماح بتواجد 8 أشخاص لكل 1,000 قدم مكعب من المساحة الداخلية أو الخارجية التي يمكن الوصول إليها
- في كل الأحوال، لا يجوز أن يتجاوز حد الإشغال في أي مساحة مغلقة داخل المنشأة 8 أشخاص لكل 1,000 قدم مكعب
- يُحتسب ضمن عدد الإشغال الكلي كل من الزائرين والموظفين وغيرهم من العاملين



التباعد الاجتماعي

رتب جميع المعدات (الأوزان والأجهزة والمشايات والدراجات وما إلى ذلك) بحيث تفصل مسافة 14 قدم على الأقل بين ساحات التدريب. يمكن تعديل المسافات الفاصلة بين الأجهزة بحيث تبعد 6 أقدام على الأقل في حالة تركيب فواصل

في حالة تعذر تباعد المعدات، ينبغي إعاقه الوصول إلى المعدات (على سبيل المثال، كل جهازين) للحفاظ على تباعد بمسافة 14 قدم

قم بوضع علامات مرئية (مثل حدود أو ممرات أو لافتات أو ما شابه) لتشجيع الأعضاء على الحفاظ على مسافة تباعد لا تقل عن 6 أقدام أثناء التنقل داخل المكان حدد ممرات إرشادية لاستخدامها لتنظيم حركة السير على الأقدام، بهدف تقليل المخالطة (على سبيل المثال، مدخل ومخرج إلى الغرف ذو اتجاه واحد، وممرات باتجاه واحد). وضع لافتات مرئية واضحة عن هذه السياسات

وَرع مواعيد الغداء وأوقات الاستراحة للعاملين على فترات زمنية متعاقبة، وحدد أقصى عدد لتواجد الأفراد في مكان واحد، واحرص على وجود تباعد بدني بمسافة 6 أقدام على الأقل بين العاملين

أغلق أو أعد تنظيم المساحات المشتركة التي يستخدمها العاملون والأماكن عالية الكثافة في المرافق التي قد يتجمع فيها العاملون (على سبيل المثال، دورات المياه وأماكن تناول الطعام) لإتاحة تباعد بدني بمسافة 6 أقدام

أغلق أو أعد تنظيم المساحات المشتركة الأخرى التي قد يتجمع فيها الأعضاء أو التي قد يتعذر فيها الحفاظ على التباعد الاجتماعي، مثل الردهات وساحات الانتظار

قم بالزام جميع العاملين والزائرين بارتداء أغطية الوجه باستثناء الحالات التي يكون فيها القيام بذلك غير آمن بسبب حالة طبية أو إعاقه

إذا كان يصعب على الأعضاء ارتداء أغطية الوجه أثناء القيام بأنشطة اللياقة الشاقة، فيجب الحفاظ على تباعد بدني بمسافة لا تقل عن 14 قدم. إذا كان الأعضاء يرتدون أغطية الوجه أثناء القيام بأنشطة اللياقة، فيجب الحفاظ على تباعد بدني بمسافة لا تقل عن 6 أقدام

قم بتركيب فواصل مادية في المساحات التي لا يمكن فيها الحفاظ على التباعد البدني مثل مكاتب الخدمة

في دروس اللياقة الجماعية، يجب الحفاظ على تباعد بدني بمسافة 14 قدم بين الحاضرين في جميع الأوقات. إذا تم تركيب فواصل مادية بين معدات اللياقة الجماعية، فينبغي الحفاظ على تباعد بدني بمسافة 6 أقدام

أفضل الممارسات الموصى بها

القيام بمراعاة تركيب فواصل بلاستيكية بين المعدات حيثما أمكن. يجب أن تكون الفواصل مرتفعة بما يكفي لحجب أنفاس الشخص الذي يستخدم الجهاز. إذا تم تركيب فواصل، يجب تنظيفها بصورة دورية

التفكير في إنشاء "مناطق تدريب" للتشجيع على التباعد بين الأعضاء باستخدام الأوزان الحرة والدمبلز (الأثقال) وما إلى ذلك.

التشجيع على استخدام وسائل الدفع وطرق تسجيل الدخول التي لا تتطلب للمس



معايير السلامة في ماساتشوستس

معايير السلامة الإجبارية

تأكد من توفر مرافق غسل اليدين في الموقع بما في ذلك الصابون والماء الجاري، واسمح للعاملين بوقت استراحة كافٍ لغسل أيديهم بشكل متكرر، ويمكن استخدام معقم لليدين يحتوي على كحول بنسبة لا تقل عن 60% كخيار بديل

قم بتوزيع معقم اليدين ومناديل مبللة تُستخدم لمرة واحدة بوفرة في جميع أنحاء المكان كي يقوم العاملون والأعضاء بتطهير أيديهم والمعدات قبل وبعد الاستخدام ينبغي وضع مناديل مبللة تُستخدم لمرة واحدة بجوار كل جهاز كبير (مثل المشايات والدراجات وآلات التجديف) وبجوار كل مساحة تحتوي على جهاز أصغر حجمًا (مثل الأوزان الحرة)

قم بالزام المدربين بغسل أيديهم قبل وبعد كل جلسة تدريب وتعقيهما بصورة متكررة أثناء كل جلسة

يجب تعقيم كل المعدات بين الاستخدامات. ينبغي عدم استخدام أي جهاز من قبل عضو آخر أو إعادته إلى رف التخزين/ الحاوية بدون تعقيمه

شجّع الأعضاء على استخدام جهاز واحد في المرة الواحدة (على سبيل المثال، الحد من التدريب الدائري أو تمارين "سوبر ستس" التي تتطلب استخدام العديد من الأجهزة) من أجل تسهيل عملية التعقيم المطلوبة. يجب على المنشآت توفير مستلزمات التعقيم مع كل جهاز من أجل قيام الأعضاء بعملية التنظيف بين كل استخدام

إذا تعذر إجراء التعقيم (أو مراقبته من قبل الموظفين) لأي جهاز أو لم يكن عمليًا، فينبغي إغلاق هذا الجهاز

شجّع الأعضاء على استخدام معدات التدريب الشخصية الخاصة بهم (مثل أحذية ركوب الدراجة وحبال القفز وسجاد اليوجا وما إلى ذلك) حيثما أمكن. في حالة استخدام أدوات مشتركة، فيجب تعقيمها بين كل استخدام

انشر لافتات مرئية عبر الموقع لتذكير العاملين والزبائن ببروتوكولات النظافة الشخصية والسلامة

اسمح باستخدام نوافير الماء كمحطات تعبئة فقط شريطة أن يتم الحفاظ على التباعد الاجتماعي. ينبغي أن يجلب الأعضاء والعاملين زجاجات المياه الخاصة بهم أو يشترونها من المكان



بروتوكولات النظافة الشخصية

التشجيع على إجراء التمارين والفصول التدريبية والجلسات وغيرها في الهواء الطلق حيثما أمكن، طالما يتم الحفاظ على التباعد البدني في جميع الأوقات ويتم تعقيم أي جهاز مُستخدم بعد كل استخدام

ينبغي أن يحافظ المدربين الشخصيين على مسافة تبعد ستة أقدام عن المتدربين قدر الإمكان ويجب عليهم الحد من أي مخالطة مباشرة لمدة طويلة. يجب على المدربين الشخصيين ارتداء أغطية الوجه. يجب تعقيم أي جهاز يُستخدم خلال جلسة التدريب الشخصي بعد كل استخدام، أو في نهاية الجلسة إذا كان المتدرب هو الشخص الوحيد الذي استخدم الجهاز أثناء الجلسة

قدّم تدريبًا للعاملين عن أحدث معلومات السلامة، وعن الاحتياطات اللازمة بما في ذلك تدابير النظافة الشخصية والتدابير الأخرى، بهدف الحد من انتقال المرض، وتشمل ما يلي:

- التباعد الاجتماعي، وغسل اليدين، والاستخدام الملائم لأغطية الوجه
- الفحص الذاتي في المنزل، بما في ذلك التحقق من درجة الحرارة والأعراض
- التشديد على أنه لا يجوز للعاملين المرضى الحضور إلى العمل
- متى تطلب العناية الطبية في حالة تفاقم حدة الأعراض
- ما هي الحالات الصحية المسبقة التي قد تجعل الأفراد أكثر عرضة للإصابة بالفيروس والمعاناة من حالة خطيرة نتيجة التعرض له

عدّل ساعات العمل والمناوبات (حضور فرق العمل في مواعيد زمنية مختلفة أو ورّع مواعيد الوصول/ المغادرة على فترات متعاقبة) للحد من المخالطة بين العاملين وتقليل الازدحام

قم بالزام الأعضاء بالاشتراك في الفصول التدريبية مقدمًا

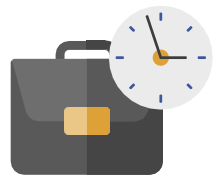
يجب على المنشآت فحص العاملين مع كل مناوبة من خلال التأكد مما يلي:

- عدم معاناة العامل من أي أعراض مثل الحمى (100.0 درجة مئوية أو أعلى) أو ارتعاشات أو سعال أو ضيق النفس أو التهاب الحلق، إعياء أو صداع أو آلام بالعضلات/ الجسم أو رشح/ احتقان أو فقدان حاسة التذوق أو الشم المستجد أو غثيان أو قيء أو إسهال
- عدم تعرض العامل "المخالطة مباشرة" مع أي فرد تم تشخيصه بكوفيد-19. يعني مصطلح "المخالطة المباشرة" السكن في نفس الأسرة المعيشية مع شخص مؤكدة إصابته بكوفيد-19، أو العناية بشخص ذي إصابة مؤكدة بمرض كوفيد-19، أو التواجد على مسافة 6 أقدام لـ 15 دقيقة أو أكثر من شخص مؤكدة إصابته بمرض كوفيد-19، أو التواصل المباشر مع الإفرازات (على سبيل المثال، مشاركة الأواني أو السعال تجاهك) لشخص تأكدت إصابته بمرض كوفيد-19، أثناء ظهور الأعراض على ذلك الشخص
- لم يطلب طبيب العامل أو مسؤول الصحة العامة المحلي الخاص به الخضوع للعزل الذاتي أو الحجر الصحي
- يجب إرسال العاملين الذين لا يستوفون المعايير الموضحة أعلاه إلى منازلهم

احتفظ بسجل يضم العاملين والزبائن لدعم تعقب مخالطين محتمل (الاسم، والتاريخ، والوقت، ومعلومات الاتصال)

أغلق ساحات الانتظار أو قم بتحديددها، واطلب من المتدربين في أنشطة الفصل ذات الجلسات مختلفة الأوقات الانتظار في الخارج أو في السيارات حتى 10 دقائق قبل بدء الجلسة

افتح النوافذ لمدة 30 دقيقة بين الفصول للسماح بالتنظيف الكامل والتهوية الكافية لغرفة اللياقة ولتفادي الاختناق



فريق العمل وعمليات مزاوله النشاط



معايير السلامة في ماساتشوستس

معايير السلامة الإجبارية

عين بوضوح موظفين مسؤولين عن عمليات التعقيم والتنظيف والإشراف خلال كل مناوبة

يجب على العاملين البقاء في المنزل إذا شعروا بالمرض

في حالة إخطار صاحب العمل بوجود إصابة مؤكدة في مكان العمل، يلتزم صاحب العمل بإخطار مجلس الصحة المحلي (LBOH) في المدينة أو البلدة التي يقع فيها مكان العمل، ومساعدة المجلس بناء على طلبه المعقول في نصح المخالطين المحتملين بالعزل والحجر الذاتي. قد يُوصى بإجراء فحص للعاملين الآخرين وفقاً لتوجيه مراكز السيطرة على الأمراض (CDC) أو وزارة الصحة العامة (DPH) أو بناءً على طلب مجلس الصحة المحلي (LBOH) أو كليهما

انشر إشعاراً للعاملين والأعضاء عن المعلومات الصحية المهمة وتدابير السلامة المعنية المنصوص عليها في توجيهات الولاية الخاصة [بمعايير السلامة الإلزامية في أماكن العمل](#)

أغلق الخزانات أو ضع علامة عليها لفرض التباعد الاجتماعي بمسافة 6 أقدام خصوصاً في غرف تغيير الملابس. ينبغي تعقيم الخزانات بعد كل استخدام. ينبغي على صالات الألعاب الرياضية توفير مناديل تعقيم مبللة بالقرب من الخزانات أو في غرفة الخزنة

أغلق جميع مناطق الاستحمام العمومية والمفصولة بحواجز فردية. يجب أن تتبع مناطق الاستحمام المصحوبة ببرك سباحة اتباع التوجيه الخاص ببرك السباحة الموجود على [الموقع الإلكتروني لإعادة الفتح](#)

يجب تخزين المناشف في حاويات صحية عليها ملصق واضح (نظيفة مقابل متسخة). ينبغي استخدام درجات حرارة مناسبة عند غسل المناشف وتجفيفها. يجب على الموظفين ارتداء معدات الوقاية المناسبة (قفازات وأغطية الوجه) عند مناولة المناشف. ينبغي عدم نفض المناشف

يمكن السماح ببدء تشغيل الخدمات ذات الصلة ويجب اتباع بروتوكولات السلامة الخاصة بالقطاع لكل مكان. تتضمن بعض الأمثلة:

- رعاية الأطفال داخل المنشأة: يجب اتباع التوجيه الخاص برعاية الأطفال
- خدمات الطعام/ الحانات: يجب اتباع التوجيه الخاص بالمطاعم
- برك السباحة: يجب اتباع التوجيه الخاص ببرك السباحة
- المنشآت الرياضية (مثل ملاعب التنس): يجب اتباع التوجيه الخاص برياضات البالغين والشباب
- المساج: يجب اتباع التوجيه الخاص بالخدمات الشخصية التي تتطلب مخالطة مباشرة
- حمامات البخار وأحواض الاستحمام الساخنة وغرف البخار: قد لا تفتح قبل المرحلة الرابعة

ينبغي عدم استخدام المراوح في الداخل، وأن يقتصر استخدامها على الدروس الخارجية فقط إذا تم توجيهها بعيداً عن الزبائن الآخرين

فيما يتعلق بالتوجيه الخاص بالرياضات الداخلية والخارجية، يُرجى الرجوع إلى [موقع إعادة الفتح الخاص بEEA](#)

أفضل الممارسات الموصى بها

النظر في تطبيق نظام "المناوبات" للأعضاء المشتركين في تمارين غير منتظمة (على سبيل المثال، غرف الأثقال المفتوحة) باستخدام نظام الحجز من أجل فرض حدود الإشغال تشجيع العاملين الذين يزداد احتمال تعرضهم على وجه التحديد لخطر الإصابة بكوفيد-19 وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض (على سبيل المثال، نظراً للتقدم في العمر أو لحالات صحية مسبقة) على البقاء في المنزل

تشجيع العاملين على تحديد الأعراض لديهم أو لدى أي مخالط مباشر وإبلاغ صاحب العمل بأي حالة معروفة أو مشتبه بإصابتها بمرض كوفيد-19

تشجيع العاملين المؤكد إصابتهم بمرض كوفيد-19، على إعلام صاحب العمل لأغراض إجراء تنظيف وتطهير وتعقب للمخالطين

تخصيص ساعات عمل معينة حصرياً للأفراد الأكثر عرضة للخطر

قصر العاملين على مناطق عمل منفصلة للحد من المخالطة حيثما أمكن

قم بتنظيف الأسطح متكررة اللمس في دورات المياه (على سبيل المثال، مقاعد الحمام، ومقابض الأبواب، والمقابض داخل كابينات المراوح، والأحواض، وموزعات المناديل الورقية، وموزعات الصابون) باستمرار وبما يتوافق مع توجيهات مراكز السيطرة على الأمراض (CDC)

قم بتنظيف وتطهير متكرر للموقع (على الأقل يوميًا وبتكرار أكبر إن أمكن)

احتفظ بسجلات تنظيف تتضمن التاريخ والوقت ونطاق التنظيف

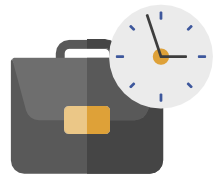
قم بتطهير متكرر للأماكن كثيفة الاستخدام والأسطح متكررة اللمس (على سبيل المثال، مقابض الأبواب والدرازين والمعدات، إلخ)

في حالة وجود إصابة مؤكدة بين العاملين أو الزبائن أو صاحب المؤسسة، يتم إغلاق الموقع والانتظار 24 ساعة قبل إجراء تنظيف وتطهير لمكان العمل بما يتوافق مع التوجيه الساري لمراكز السيطرة على الأمراض (CDC)

قم بتطهير جميع معدات اللياقة أو الأشياء التي يتم لمسها بصورة تبادلية (مثل أحذية ركوب الدراجة وحيال القفز والدمبلز وغيرها) فور كل استخدام. ينبغي ألا يلمس الأعضاء في أي وقت من الأوقات أشياء لمسها آخرون بدون تطهيرها أولاً وفقاً لتوجيهات مراكز السيطرة على الأمراض

أفضل الممارسات الموصى بها

فتح النوافذ والأبواب لزيادة تدفق الهواء حيثما أمكن



فريق العمل وعمليات مزاولة النشاط



التنظيف والتطهير