



“健身中心和健身俱乐部”定义为提供使用和/或指导个人健身训练的任何健身设施，包括但不限于以下健身活动：

- 重量和阻力训练
- 交叉训练
- 瑜伽
- 武术
- 动感单车
- 新兵训练营训练

室内和室外运动设施，例如用于体操、网球和游泳设施（无论是独立设施还是健身中心或健身俱乐部的组成部分），必须遵循[EEA 复工网站](#)上的青少年和成年人运动指南和游泳池指南。

尽管这些规范允许室内和室外健身设施的运作，但强烈建议健身中心和健身俱乐部提供户外课程/活动，以减少疾病传播的风险。

强制性安全规范



保持社交距离

每个设施必须始终监视访客的进出，务必保持社交距离，并始终将室内总人数限制在以下范围内：

- 在市政建筑部门或其他市政记录持有部门记录的使用许可证中记录的设施最大允许人数的50%
- 没有允许人数限制的设施每1,000平方英尺的可访问室内或室外空间可允许8人
- 在任何情况下，设施内的密闭空间总人数不得超过每1,000平方英尺8人
- 所有人员计数和计算均应包括访客、员工和其他工作人员

安排所有设备（举重器械、各种机器、跑步机、自行车等），使运动区至少保持14英尺的间距。如果安装了挡板，则机器的间距可以调整到至少6英尺的间距

如果无法保持设备间距，则应将设备隔离开（例如，每间隔一台机器）以保持6英尺的距离

安装醒目的标记（边界、人行道、标示牌等），以鼓励顾客在整个空间中移动时至少保持6英尺的间距

建立导向通道以管理访客流量，以最大程度地减少接触（例如，单向房间进口和出口、单向通道）。张贴关于这些政策的清晰醒目的标示

错开员工午餐和休息时间，规定最大允许人数，并确保员工之间至少保持6英尺的距离

关闭或重新安排员工可能聚集的公共空间和设施内的高密度区域（例如休息室和餐饮区），使其能够保持6英尺的间距

关闭或重新安排顾客可能聚集或无法保持社交距离的其他公共空间，例如大厅和等候区

要求所有员工和访客戴口罩，除非由于医疗状况或残疾而使戴口罩不安全

如果顾客在剧烈的健身运动中不能戴口罩，则必须至少保持14英尺的实际间距。如果顾客在进行健身运动时戴口罩，则必须至少保持6英尺的实际间距

在无法保持实际间距的区域安装物理隔板，例如服务柜台

在团体健身课中，参加者之间必须始终保持14英尺的实际间距。如果团体健身设备之间安装有物理屏障，则应保持6英尺的实际间距

推荐的最佳做法

在可能的情况下，考虑在设备之间安装塑料屏障。屏障必须足够高，以便有效地阻断设备使用者的呼吸。如果安装屏障，则必须定期清洁

考虑建立“锻炼区”，以鼓励顾客使用自由重量器材、哑铃等。

鼓励无接触付款和签到方式



强制性安全规范



卫生规定

确保在工作场所备有洗手设施，包括肥皂和自来水，并留出足够的休息时间，以便员工经常洗手；可使用酒精含量至少为60%的酒精类洗手液作为替代品

在整个空间内提供大量洗手液和一次性湿巾，供员工和顾客在使用前后对手和设备进行消毒

每个大型设备（例如跑步机、自行车、划船机）旁边，以及每个含有较小设备的区域（例如举重器材）旁边，均应提供一次性湿巾

要求教练在每次训练课之前和之后洗手，并在每次训练课期间经常消毒双手

两次使用之间必须对所有设备进行消毒。任何未经消毒的设备不得供其他顾客使用，也不得将其放回到退还至储物架上/容器中

鼓励顾客每次使用一件设备（例如，限制使用多件设备的循环训练或“超级组”），以便进行所需的消毒。健身设施必须在每台设备上提供消毒用品，以便顾客在每次使用之间进行清洁

如果有任何设备无法消毒或难以消毒（或无法由员工进行监视），则应停止使用该设备

鼓励顾客尽可能使用自己的个人健身器材（例如骑行鞋、跳绳、瑜伽垫等）。如果使用共享器材，则必须在每次使用之间对其进行消毒

在整个工作场所张贴醒目的标示牌，提醒员工和顾客卫生和安全规定

饮水池仅允许用作续水站，但必须能够保持社交距离。顾客和工作人员应自备水瓶或从健身设施购买



人员配备和运营

只要在任何时候都保持适当的实际间距并在每次使用后对任何使用过的设备进行消毒，就应鼓励户外运动、健身课、训练课等。

私人教练应尽可能与顾客保持六英尺的距离，并应尽量减少长时间的密切接触。私人教练必须戴口罩。在个人训练课中使用的任何设备都必须在每次使用后进行消毒，如果顾客是训练课中唯一使用该设备的人，则在训练课结束时进行消毒

向员工提供有关最新安全信息和预防措施（包括卫生和其他旨在减少疾病传播的措施）方面的培训，包括：

- 保持社交距离、洗手、正确使用面罩
- 在家进行自我检查，包括体温和症状检查
- 强调工作人员如果生病则不应上班
- 如果症状严重，何时寻求医疗救助
- 哪些潜在的健康状况可能使个体更容易感染病毒并发展成严重的病毒病例

调整工作时间和轮班（员工团队采用不同的工作时间或错开上班或下班时间），以最大程度地减少员工之间的接触并减少拥堵

要求顾客提前注册健身课

健身设施必须对每个班次的员工进行筛查，确保以下几点：

- 员工没有任何症状，例如发烧（100.0及以上）或寒战、咳嗽、气促、喉咙酸痛、疲劳、头痛，肌肉/身体疼痛、流鼻涕/鼻塞、新出现的味觉或嗅觉丧失、恶心、呕吐或腹泻
- 员工没有与被确诊为COVID-19的人有过“密切接触”。“密切接触”是指在对方有症状时，与COVID-19测试阳性的人共同居住、照料COVID-19测试阳性的人、与COVID-19测试阳性的人在6英尺范围内共处15分钟或更长时间，或者直接接触过COVID-19测试阳性的人的分泌物（如共用餐具、接触咳出的飞沫）
- 员工没有被医生或当地公共卫生官员要求进行自我隔离
- 必须将不符合上述条件的员工必须送回家

保持一份员工和顾客的日志以便进行可能的接触追踪（姓名、日期、时间、联系信息）

关闭或限制等候区，对于有不同上课时间的集体活动，要求顾客在其上课时间的10分钟之前在室外或车内等候

在各健身课之间安排30分钟的间隔，以便彻底清洁健身房并进行适当的通风，并防止拥挤



强制性安全规范



人员配备和运营

明确指定负责每个班次消毒、清洁和监督的员工

员工如果感到不适，必须待在家里

如果雇主得到通知在工作场所有阳性病例，则雇主须通知工作场所所在城镇的当地卫生局（LBOH），并根据合理要求协助LBOH，以建议有可能发生接触的人进行隔离和自我隔离。可以建议按照CDC或DPH指南和/或根据LBOH的要求对其他员工进行检测

按照州政府的[工作场所的强制性安全规范](#)，将重要的健康卫生信息和相关的安全措施通知员工和访客

关闭或标记储物柜以强制保持6英尺的社交距离，特别是在更衣室。储物柜在每次使用后都应进行消毒。健身房应在储物柜旁边或更衣室内提供卫生消毒湿巾

关闭所有公用淋浴间和单独分隔的淋浴间。游泳池附带的淋浴设施可遵循[复工网站](#)上提供的游泳池指南

要求将毛巾存放在有明确标记（干净或脏污）的卫生容器中。应采用适当的温度清洗和烘干毛巾。员工在接触毛巾时必须穿戴适当的防护设备（手套和面罩）。毛巾不应抖开

允许开始相关服务的运营，这些运营必须遵循每个具体环境下特定行业的安全规定。一些示例包括：

- 机构内儿童保育：必须遵循儿童保育指南
- 酒吧/食品服务：必须遵循餐饮业指南
- 游泳池：必须遵循游泳池指南
- 运动设施（例如，网球场）：必须遵循成年人和青少年运动指南
- 按摩：必须遵循有密切接触的个人服务指南
- 桑拿、热浴盆和蒸汽浴室：在第4阶段之前不得开业

请勿在室内使用风扇，并且只有不面向其他顾客的情况下才可用于室外课程

有关室内和室外运动的指南，请参阅[EEA 复工网站](#)

推荐的最好做法

考虑通过预订系统为参加非结构化锻炼（即自由重量举重室）的顾客建立“轮班”，以强行限制总人数定额

根据疾病预防控制中心的建议，鼓励对COVID-19有特别高风险的员工待在家中（例如，由于年龄或基础病）

鼓励员工向雇主报告自我识别的症状或与已知或疑似COVID-19病例密切接触的情况

鼓励对COVID-19测试呈阳性的员工出于清洁/消毒和接触追踪目的向工作场所雇主披露情况

考虑专门为易感染群体预留特定的营业时间

将员工限制在离散的工作区域内，尽可能减少重叠



清洁和消毒

根据CDC指南，经常清洁洗手间中经常接触的表面（例如，马桶座圈、门把手、隔断把手、水槽、擦手纸分配器、肥皂液分配器）经常进行现场清洁和消毒（至少每天一次，如果可行则更经常）

保存包括日期、时间和清洁范围的清洁日志

经常对频繁人流经过的区域和高接触频率表面（例如门把手、扶手、设备等）进行消毒

如果出现员工、顾客或供货商阳性病例，则关闭工作场所并等待24小时，然后根据CDC现行指南进行清洁和消毒

每次使用后，立即消毒所有健身器材或有共同接触的物体（例如，骑行鞋、跳绳、哑铃等）。根据CDC指南，顾客在任何情况下均不应在未经事先消毒的情况下接触他人触摸过的物体

推荐的最好做法

在可能的情况下打开门窗以增加气流