



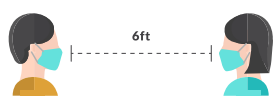
「健身中心和健身俱樂部」定義為提供使用和/或指導個人健身訓練的任何健身設施，包括但不限於以下健身活動：

- 重量和阻力訓練
- 交叉訓練
- 瑜珈
- 武術
- 動感單車
- 新兵訓練營訓練

室內和室外運動設施，例如用於體操、網球和游泳設施（無論是獨立設施還是健身中心或健身俱樂部的組成部分），必須遵循[BEA 復工網站](#)上的青少年和成年人運動指引和游泳池指引。

儘管這些規範允許室內和室外健身設施的運作，但強烈建議健身中心和健身俱樂部提供戶外課程/活動，以減少疾病傳播的風險。

強制安全規範



保持社交距離

每個設施必須始終監視訪客的進出，務必保持社交距離，並始終將室內總人數限制在以下範圍內：

- 在市政建築部門或其他市政記錄持有部門記錄的使用許可證中記錄的設施最大允許人數的50%
- 沒有允許人數限制的設施每1,000平方呎的可進出室內或室外空間可允許8人
- 在任何情況下，設施內的密閉空間總人數不得超過每1,000平方呎8人
- 所有人員計數和計算均應包括訪客、員工和其他工作人員

安排所有設備（舉重器械、各種機器、跑步機、自行車等），使運動區至少保持14呎的間距。如果安裝了擋板，則機器的間距可以調整到至少6呎的間距

如果無法保持設備間距，則應將設備隔離開（例如，每間隔一臺機器）以保持6呎的距離

安裝醒目的標記（邊界、人行道、標示牌等），以鼓勵顧客在整個空間中移動時至少保持6呎的間距

建立導向通道以管理訪客流量，以最大程度地減少接觸（例如，房間單向進口和出口、單向通道）。張貼關於這些政策的清晰醒目的標示

錯開員工午餐和休息時間，規定最大允許人數，並確保員工之間至少保持6呎的距離

關閉或重新安排員工可能聚集的公共空間和設施內的高密度區域（例如休息室和餐飲區），使其能夠保持6呎的間距

關閉或重新安排顧客可能聚集或無法保持社交距離的其他公共空間，例如大廳和等候區

要求所有員工和訪客戴面罩，除非由於醫療狀況或殘障而使戴面罩不安全

如果顧客在劇烈的健身運動中不能戴面罩，則必須至少保持14呎的實際間距。如果顧客在健身運動時戴面罩，則必須至少保持6呎的實際間距

在無法保持實際間距的區域安裝物理隔板，例如服務櫃檯

在團體健身課中，參加者之間必須始終保持14呎的實際間距。如果團體健身設備之間安裝有物理屏障，則應保持6呎的實際間距

推薦的最佳做法

在可能的情況下，考慮在設備之間安裝塑膠屏障。屏障必須足夠高，以便有效地阻斷設備使用者的呼吸。如果安裝屏障，則必須定期清潔

考慮建立「鍛煉區」，以鼓勵顧客使用自由重量器材、啞鈴等。

鼓勵無接觸付款和簽到方式



強制安全規範



衛生規定

確保在工作場所備有洗手設施，包括肥皂和自來水，並留出足夠的休息時間，以便員工經常洗手；可使用酒精含量至少為60%的酒精類洗手液作為替代品

在整個空間內提供大量洗手液和拋棄式濕巾，供員工和顧客在使用前後消毒手和設備

每個大型設備（例如跑步機、自行車、划船機）旁邊，以及每個含有較小設備的區域（例如舉重器材）旁邊，均應提供拋棄式濕巾

要求教練在每次訓練課之前和之後洗手，並在每次訓練課期間經常消毒雙手

兩次使用之間必須消毒所有設備。任何未經消毒的設備不得供其他顧客使用，也不得將其放回到退還至儲物架上/容器中

鼓勵顧客每次使用一件設備（例如，限制使用多件設備的循環訓練或「超級組」），以便執行必要的消毒。健身設施必須在每臺設備上提供消毒用品，以便顧客在每次使用之間予以清潔

如果有任何無法消毒或難以消毒的設備（或無法由員工監視），則應停止使用該設備

鼓勵顧客盡可能使用自己的個人健身器材（例如騎行鞋、跳繩、瑜伽墊等）。如果使用共用器材，則必須在每次使用之間對其消毒

在整個工作場所張貼醒目的標示牌，提醒員工和顧客衛生和安全規定

飲水池僅允許用作續水站，但必須能夠保持社交距離。顧客和工作人員應自備飲水瓶或從健身設施購買



人員配備和運作

只要在任何時候都保持適當的實際間距並在每次使用後消毒對任何使用過的設備，就應鼓勵戶外運動、健身課、訓練課等。

私人教練應盡可能與顧客保持六呎的距離，並應盡量減少長時間的密切接觸。私人教練必須戴面罩。在個人訓練課中使用的任何設備都必須在每次使用後消毒，如果顧客是訓練課中唯一使用該設備的人，則在訓練課結束時予以消毒

向員工提供有關最新安全資訊和預防措施（包括衛生和其他旨在減少疾病傳播的措施）方面的訓練，包括：

- 保持社交距離、洗手、正確使用面罩
- 在家做自我檢查，包括體溫和症狀檢查
- 強調工作人員如果生病則不應上班
- 如果症狀嚴重，何時尋求醫療救助
- 哪些潛在的健康狀況可能使個體更容易感染病毒並發展成嚴重的病毒病例

調整工作時間和輪班（員工團隊採用不同的工作時間或錯開上班或下班時間），以最大程度地減少員工之間的接觸並減少擁堵

要求顧客提前註冊健身課

健身設施必須篩查每個輪班的員工，確保以下幾點：

- 員工沒有任何症狀，例如發燒（100.0及以上）或寒戰、咳嗽、氣促、喉嚨酸痛、疲勞、頭痛，肌肉/身體疼痛、流鼻涕/鼻塞、新出現的味覺或嗅覺喪失、噁心、嘔吐或腹瀉
- 員工沒有與被確診為 COVID-19 的人有過「密切接觸」。「密切接觸」是指在對方有症狀時，與 COVID-19 測試陽性的人共同居住、照料 COVID-19 測試陽性的人、與 COVID-19 測試陽性的人在 6 呎範圍內共處 15 分鐘或更長時間，或者直接接觸過 COVID-19 測試陽性的人的分泌物（如共用食具、接觸咳出的飛沫）
- 員工沒有被醫生或當地公共衛生官員要求自我隔離
- 必須將不符合上述條件的員工必須送回家

保持一份員工和顧客的日誌以便接觸追蹤（姓名、日期、時間、聯絡訊息）

關閉或限制等候區，對於有不同上課時間的集體活動，要求顧客在其上課時間的10分鐘之前在室外或車內等候

在各健身課之間安排30分鐘的間隔，以便徹底清潔健身房，採取適當的通風，並防止擁擠



強制安全規範



人員配備和運作

明確指定負責每個輪班消毒、清潔和監督的員工

員工如果感到不適，必須待在家里

如果雇主得到通知在工作場所所有陽性病例，則雇主須通知工作場所所在城鎮的當地衛生局（LBOH），並根據合理要求協助LBOH，以建議有可能發生接觸的人予以隔離和自我隔離。可以建議按照CDC或DPH指引和/或根據LBOH的要求檢測其他員工

按照州政府的**工作場所的強制性安全規範**，將重要的健康衛生資訊和相關的安全措施通知員工和訪客

關閉或標記儲物櫃以強制保持6呎的社交距離，特別是在更衣室。儲物櫃在每次使用後都應消毒。健身房應在儲物櫃旁邊或更衣室內提供衛生消毒濕巾

關閉所有公用淋浴間和單獨分隔的淋浴間。游泳池附帶的淋浴設施可遵循**復工網站**上提供的游泳池指引

要求將毛巾存放在有明確標記（乾淨或髒污）的衛生容器中。應採用適當的溫度清洗和烘乾毛巾。員工在接觸毛巾時必須穿戴適當的防護設備（手套和面罩）。毛巾不應抖開

允許開始相關服務的運營，這些運營必須遵循每個具體環境下特定行業的安全規定。一些示例包括：

- 機構內兒童保育：必須遵循兒童保育指引
- 酒吧/食品服務：必須遵循餐飲業指引
- 游泳池：必須遵循游泳池指引
- 運動設施（例如，網球場）：必須遵循成年人和青少年運動指引
- 按摩：必須遵循有密切接觸的個人服務指引
- 桑拿、熱浴盆和蒸汽浴室：在第4階段之前不得開業

請勿在室內使用風扇，並且只有不面向其他顧客的情況下才可用於室外課程

有關室內和室外運動的指引，請參閱**EEA復工網站**

推薦的最佳做法

考慮透過預訂系統為參加非結構化鍛煉（即自由重量舉重室）的顧客建立「輪班」，以強行限制總人數定額

根據疾病控制中心的建議，鼓勵對COVID-19有特別高風險的員工待在家中（例如，由於年齡或基礎病）

鼓勵員工向雇主報告自我識別的症狀或與已知或疑似COVID-19病例密切接觸的情況

鼓勵對COVID-19測試呈陽性的員工出於清潔/消毒和接觸追蹤目的向工作場所雇主披露情況

考慮專門為易感染群體預留特定的營業時間

將員工限制在離散的工作區域內，盡可能減少重疊



清潔和消毒

根據CDC指引，經常清潔洗手間中經常接觸的表面（例如，馬桶座圈、門把手、隔斷把手、水槽、擦手紙分配器、肥皂液分配器）

經常清潔和消毒現場（至少每天一次，如果可行則更經常）

保存包括日期、時間和清潔範圍的清潔日誌

經常消毒有頻繁人流經過的區域和高接觸頻率表面（例如門把手、扶手、設備等）

如果出現員工、顧客或供應商陽性病例，則關閉工作場所並等待24小時，然後根據CDC現行指引予以清潔和消毒

每次使用後，立即消毒所有健身器材或有共同接觸的物體（例如，騎行鞋、跳繩、啞鈴等）。根據CDC指引，顧客在任何情況下均不應在未經事先消毒的情況下接觸他人觸摸過的物體

推薦的最佳做法

在可能的情況下打開門窗以增加空氣流動