

Các Tiêu Chuẩn An Toàn MA



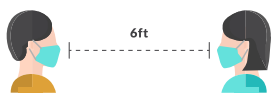
“Trung Tâm Thể Dục và Câu Lạc Bộ Sức Khỏe” được định nghĩa là bất cứ cơ sở nào cho và/hoặc hướng dẫn tập luyện cá nhân, bao gồm nhưng không giới hạn các hoạt động tập luyện như:

- Huấn luyện tập tạ và dai sức
- Huấn luyện nhiều môn
- Tập yoga
- Võ thuật
- Các lớp nhào lộn
- Huấn luyện trại lính

Các cơ sở thể thao trong nhà và ngoài trời, như những cơ sở tập thể dục, quần vợt, và bơi lội (dù cơ sở riêng lẻ hay một phần của Trung Tâm Thể Dục hay Câu Lạc Bộ Sức Khỏe) phải làm theo hướng dẫn cho Thanh Thiếu Niên và Người Lớn và hướng dẫn cho Hồ Bơi, có trên [Mạng Lưới Mở Cửa Trở Lại của EEA](#).

Dù các tiêu chuẩn này cho phép các cơ sở tập luyện trong nhà và ngoài trời hoạt động, Các Trung Tâm Thể Dục và Câu Lạc Bộ Sức Khỏe được khuyến khích cung cấp các lớp/hoạt động ngoài trời để giảm nguy cơ lây truyền bệnh.

CÁC TIÊU CHUẨN AN TOÀN BẮT BUỘC



GIỮ KHOẢNG CÁCH XÃ HỘI

Mỗi cơ sở phải luôn theo dõi lối ra vào của khách hàng, bảo đảm giữ khoảng cách, và hạn chế số người cho phép vào ở mức:

- 40% số người cho phép vào tối đa của cơ sở như ghi trong giấy phép trong hồ sơ với ban xây cất thành phố hoặc những người giữ hồ sơ khác của thành phố
- Các cơ sở nào không có hạn chế số người cho phép vào trên hồ sơ có thể cho 8 người trên 1,000 bộ vuông ở khu vực bên trong hay bên ngoài
- Trong bất cứ trường hợp nào, không có khu vực nào trong cơ sở có thể vượt quá 8 người cho phép vào trên mỗi 1,000 bộ vuông
- Phải bao gồm khách hàng, nhân viên, và các nhân viên khác khi đếm và trừ tính số người

Bố trí tất cả các thiết bị (tạ, máy móc, máy chạy bộ, xe đạp, v.v...) sao cho các khu vực tập cách nhau ít nhất 14 bộ. Điều chỉnh khoảng cách giữa các máy móc cách nhau ít nhất 6 bộ nếu có đặt rào chắn

Nếu không thể giữ khoảng cách cho các thiết bị thì nên che các thiết bị này (như cách mỗi máy) để giữ khoảng cách 14 bộ

Đặt các dấu hiệu dễ thấy (ranh giới, lối đi, biển hiệu, v.v...) để khuyến khích khách hàng giữ khoảng cách ít nhất 6 bộ trong lúc đi lại trong khu vực

Lập lối đi dẫn dắt khách hàng đi theo một hướng để giảm thiểu tiếp xúc (như lối ra vào phòng một chiều, lối đi một chiều). Dán các bảng chỉ dẫn về các chính sách này ở nơi dễ thấy rõ

Cho nhân viên ăn trưa và giải lao xen kẽ, bót số người tối đa ở một chỗ và bảo đảm giữ khoảng cách ít nhất 6 bộ

Đóng hay sắp xếp lại những khu vực chung của nhân viên và những khu vực của cơ sở có đông người, nơi nhân viên thường tụ tập (thí dụ như phòng giải lao, khu vực ăn uống) để giữ khoảng cách 6 bộ

Đóng hay sắp xếp lại những khu vực chung khác nơi khách hàng có thể tụ tập hay nơi không thể giữ khoảng cách, như hành lang và khu vực chờ

Tất cả nhân viên và khách hàng cần đeo khẩu trang, trừ trường hợp không an toàn do tình trạng y tế hoặc tàn tật

Nếu khách hàng không thể đeo khẩu trang trong các hoạt động tập thể dục tích cực thì phải giữ khoảng cách ít nhất 14 bộ. Phải giữ khoảng cách ít nhất 6 bộ nếu khách hàng đeo khẩu trang trong các hoạt động tập luyện

Để cách vách ngăn ở những khu vực không thể giữ khoảng cách như quầy dịch vụ

Trong các lớp tập theo nhóm, người tham gia phải luôn giữ khoảng cách 14 bộ. Nếu có lắp rào chắn giữa các thiết bị tập nhóm thì nên giữ khoảng cách 6 bộ

Các Thực Hành Tốt Nhất Được Khuyến Cáo

Nên lắp các rào chắn nhựa giữ các thiết bị, nếu được. Rào chắn phải đủ cao để chặn hơi thở hiệu quả từ người sử dụng thiết bị. Nếu có lắp rào chắn thì phải thường xuyên lau chùi

Nên lập “khu vực luyện tập” để khuyến khích giữ khoảng cách khi khách hàng dùng tạ tự do, tạ dài hai bên, v.v...

Khuyến khích dùng các phương pháp trả tiền không tiếp xúc và ký tên

Các Tiêu Chuẩn An Toàn MA



CÁC TIÊU CHUẨN AN TOÀN BẮT BUỘC



THỂ THỨC VỆ SINH

Phải bảo đảm có các bồn rửa tay tại địa điểm, bao gồm xà bông và nước vòi, và cho nhân viên có đủ giờ giải lao để rửa tay thường xuyên; có thể sử dụng nước rửa tay có ít nhất 60% cồn để thay thế

Phân phát nước rửa tay và khăn lau dùng một lần trong khắp khu vực cho nhân viên và khách hàng để khử trùng tay và thiết bị trước và sau khi sử dụng

Nên để khăn xài một lần kế bên mỗi thiết bị (như máy chạy bộ, xe đạp, máy tập chèo) và kế mỗi khu vực có thiết bị nhỏ hơn (như tạ tự do)

Huấn luyện viên phải rửa tay trước và sau khi mỗi buổi huấn luyện và vệ sinh thường xuyên trong mỗi buổi

Phải vệ sinh tất cả các thiết bị sau mỗi lần sử dụng. Không có thiết bị nào do khách hàng khác sử dụng hoặc trả lại giá đựng / thùng chứa mà không được vệ sinh sạch sẽ

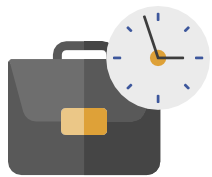
Khuyến khích khách hàng sử dụng mỗi lần một loại thiết bị (thí dụ hạn chế tập theo cách vòng tròn hay “super sets” với nhiều loại thiết bị) để dễ vệ sinh. Các cơ sở phải cung cấp tiếp liệu vệ sinh tại mỗi loại thiết bị để khách hàng lau chùi sau mỗi lần tập

Nếu không thể hoặc không vệ sinh (hay nhân viên theo dõi) bất cứ thiết bị nào thì phải đóng thiết bị này lại

Khuyến khích khách hàng sử dụng thiết bị tập riêng của họ (như giày nàoi lộn, dây nhảy, đệm yoga, v.v...) nếu được. Nếu dùng chung thì phải vệ sinh sau mỗi lần sử dụng

Dán biển hiệu dễ thấy khắp địa điểm để nhắc nhân viên và khách hàng về các thể thức vệ sinh và an toàn

Cho sử dụng nước vòi chỉ để lấy thêm nước, nếu có thể giữ khoảng cách. Khách hàng và nhân viên nên mang theo chai nước riêng hoặc mua từ doanh nghiệp



NHÂN SỰ VÀ HOẠT ĐỘNG

Khuyến khích tập, các lớp, buổi học ngoài trời, v.v... nếu được, miễn là vẫn luôn giữ khoảng cách phù hợp và phải vệ sinh bất cứ thiết bị nào đã dùng sau mỗi lần sử dụng

Các huấn luyện viên cá nhân nên giữ khoảng cách sáu bộ với khách hàng trong phạm vi khả dĩ và giảm thiểu bất cứ tiếp xúc gần kéo dài nào. Huấn luyện viên cá nhân phải đeo khẩu trang. Phải vệ sinh bất cứ thiết bị nào đã sử dụng trong buổi tập cá nhân sau mỗi lần sử dụng, hoặc vào cuối buổi tập nếu khách hàng là người duy nhất sử dụng thiết bị này trong buổi tập

Huấn luyện nhân viên về các thông tin an toàn cập nhật và biện pháp phòng ngừa gồm vệ sinh và các biện pháp khác để giảm lây lan bệnh, bao gồm:

- Giữ khoảng cách, rửa tay, sử dụng đồ che mặt đúng cách
- Tự kiểm tra tại nhà, gồm đo nhiệt độ và kiểm tra triệu chứng
- Yêu cầu nhân viên không được đi làm nếu bị bệnh
- Nếu các triệu chứng trở nên nghiêm trọng thì cần tìm nơi chăm sóc y tế
- Những tình trạng sức khỏe tiềm ẩn nào có thể làm cho con người dễ bị bệnh và nhiễm siêu vi nghiêm trọng

Điều chỉnh giờ giấc và ca làm (bố trí các nhóm làm việc với thời biểu khác nhau hay xen kẽ giờ đi đến/ra về) để giảm tiếp xúc giữa các nhân viên và bị đồng người

Khách hàng phải ghi danh trước cho các lớp học

Các cơ sở phải kiểm tra nhân viên trong mỗi ca làm việc bằng cách bảo đảm những điều sau đây:

- Nhân viên không bị bất cứ triệu chứng nào như sốt (100.0 trở lên) hay ớn lạnh, ho, thở hổn hển, đau họng, mệt mỏi, nhức đầu, đau nhức cơ/cơ thể, chảy/nghẹt mũi, mớimất vị giác hay khứu giác, hoặc buồn nôn, ói mửa hay tiêu chảy
- Nhân viên không có “tiếp xúc gần” với người bị chẩn đoán bị COVID-19. “Tiếp xúc gần” nghĩa là sống chung nhà với người thử nghiệm dương tính với COVID-19, chăm sóc một người thử nghiệm dương tính với COVID-19, ở trong vòng 6 bộ với người thử nghiệm dương tính với COVID-19 trong khoảng 15 phút trở lên, hay tiếp xúc trực tiếp với chất bài tiết (thí dụ như dùng chung đồ dùng, bị ho vào người) từ người thử nghiệm dương tính với COVID-19, dù người này không có triệu chứng
- Nhân viên chưa bị bác sĩ hay viên chức sức khỏe công cộng địa phương yêu cầu tự cô lập hay cách ly
- Nhân viên nào không đáp ứng tiêu chuẩn nêu trên phải được cho về nhà

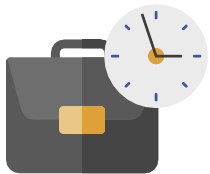
Giữ sổ ghi nhân viên và khách hàng để hỗ trợ truy tìm người tiếp xúc khả dĩ (tên, ngày, giờ, thông tin liên lạc)

Đóng hay hạn chế khu vực chờ và, đối với các hoạt động trong lớp có thời gian học khác nhau, yêu cầu khách hàng chờ bên ngoài hay trong xe cho đến 10 phút trước khi lớp mở cửa

Sắp xếp khoảng thời gian 30 phút giữa các lớp để lau chùi kỹ lưỡng và thông thoáng phòng tập phù hợp và không cho tụ tập đông người



CÁC TIÊU CHUẨN AN TOÀN BẮT BUỘC



NHÂN SỰ VÀ HOẠT ĐỘNG

Chỉ định rõ nhân viên phụ trách vệ sinh, lau chùi, và giám sát trong mỗi ca

Nhân viên phải ở nhà nếu thấy không khỏe

Nếu chủ tiệm được thông báo về ca dương tính tại nơi làm việc thì phải báo cho Hội Đồng Sức Khỏe địa phương (Local Board of Health, hay LBOH) của tỉnh hoặc thành phố nơi làm việc và hỗ trợ các yêu cầu hợp lý của LBOH để yêu cầu những người có thể đã tiếp xúc, cô lập và tự cách ly. Khuyến cáo thử nghiệm các nhân viên khác phù hợp với hướng dẫn của CDC hay DPH và / hoặc theo yêu cầu của LBOH

Dán thông báo cho nhân viên và khách hàng biết những thông tin sức khỏe quan trọng và các biện pháp an toàn liên quan như nêu trong các [Tiêu Chuẩn An Toàn Bắt Buộc Nơi Làm Việc](#) của Khối Thịnh Vượng Chung

Đóng hay đánh dấu tủ khóa để củng cố khoảng cách 6 bộ, đặc biệt trong phòng thay quần áo có tủ khóa. Nên vệ sinh các tủ khóa sau mỗi lần sử dụng. Phòng tập nên cung cấp khăn lau vệ sinh gần tủ khóa hoặc trong phòng thay đồ có tủ khóa

Đóng tất cả các phòng tắm vòi sen chung và riêng có vách ngăn. Các phòng tắm vòi sen tại hồ bơi có thể làm theo hướng dẫn cho hồ bơi trên [Mạng Lưới Mở Cửa Trở Lại](#)

Để các khăn tắm vào thùng vệ sinh có dán nhãn rõ ràng (sạch so với dơ). Nên sử dụng nhiệt độ phù hợp khi giặt sấy khăn tắm. Nhân viên phải đeo thiết bị bảo vệ thích hợp (bao tay và khẩu trang) trong lúc giặt sấy khăn tắm. Không giữ khăn tắm

Có thể cho phép mở cửa các dịch vụ liên quan và phải làm theo các thể thức an toàn theo ngành nghề cho mỗi cơ sở.

Một vài thí dụ:

- Giữ trẻ tại cơ sở: Phải làm theo hướng dẫn giữ trẻ
- Các dịch vụ về rượu/thức ăn: Phải làm theo hướng dẫn cho nhà hàng
- Hồ bơi: Phải làm theo hướng dẫn cho hồ bơi
- Các cơ sở thể dục (như sân quần vợt): Phải làm theo hướng dẫn cho thể thao người lớn và thanh thiếu niên
- Xoa bóp: Phải làm theo hướng dẫn cho các dịch vụ cá nhân tiếp xúc gần
- Phòng tắm hơi, bồn tắm nước nóng, và xông hơi: Có thể không mở cửa trước Giai Đoạn 4

Không nên dùng quạt trong nhà và chỉ sử dụng cho các lớp ngoài trời nếu hướng ra khỏi các khách hàng khác

Xin xem [Mạng Lưới Mở Cửa Trở Lại của EEA](#) để biết hướng dẫn cho thể thao trong nhà và ngoài trời

Các Thực Hành Tốt Nhất Được Khuyến Cáo

Nên lập “ca” cho khách hàng tham gia tập không có kết cấu (như phòng tập tạ tự do) bằng cách sử dụng hệ thống đặt chỗ để củng cố giới hạn số người cho phép vào

Khuyến khích nhân viên nào đặc biệt có nguy cơ bệnh nặng do nhiễm COVID-19 theo Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh (thí dụ do tuổi tác hay tình trạng tiềm ẩn) nên ở nhà

Khuyến khích nhân viên tự khai báo các triệu chứng hoặc bất cứ tiếp xúc gần nào với ca COVID-19 đã biết hay nghi ngờ, cho hãng làm

Khuyến khích nhân viên thử nghiệm dương tính với COVID-19 báo cho chủ tiệm làm việc biết để lau chùi / khử trùng và truy tìm người tiếp xúc

Nên để dành những giờ giấc hoạt động cụ thể cho những người dễ bị bệnh nặng

Hạn chế nhân viên vào khu vực làm việc riêng để giảm đông người nếu được



LAU CHÙI VÀ KHỬ TRÙNG

Lau chùi thường xuyên các bề mặt thường chạm vào trong phòng vệ sinh (như bồn cầu, tay nắm cửa, chốt cầu, bồn rửa, hộp đựng khăn giấy, hộp đựng xà phòng) và theo hướng dẫn của CDC

Thường xuyên lau chùi và khử trùng địa điểm (ít nhất là hàng ngày và nhiều lần hơn nếu khả thi)

Lập sổ lau chùi ghi rõ ngày, giờ, và phạm vi lau chùi

Thường xuyên khử trùng những khu vực có nhiều người qua lại và những bề mặt chạm vào nhiều (như tay nắm cửa, tay vịn, thiết bị, v.v...)

Trong trường hợp có nhân viên, khách hàng hoặc người bán dương tính thì đóng cửa địa điểm và đợi 24 giờ trước khi lau chùi và khử trùng nơi làm việc theo hướng dẫn hiện tại của CDC

Khử trùng tất cả thiết bị tập hay đồ vật hai bên chạm vào (thí dụ như giày nào lộn, dây nhảy, tạ, v.v...) ngay sau mỗi lần sử dụng. Khách hàng không nên tiếp xúc với các đồ vật người khác đã chạm vào nếu không được khử trùng trước theo hướng dẫn của CDC

Các Thực Hành Tốt Nhất Được Khuyến Cáo

Mở cửa sổ và cửa ra vào để tăng không khí luân chuyển nếu được