



最後更新日期：2020 年 9 月 8 日

第一階段及第二階段重啟指引 - 健身相關組織

政府機構：第 20-27 號行政命令，ORS 443.441、ORS 433.443、ORS 431A.010

適用範圍：本指引適用於健身相關組織，包括但不限於第一階段及第二階段縣的健身室、健身中心、私人培訓、舞蹈室和武術中心。

執法：如本指引的執行需要遵守某些法規，則可按第 20-27 號行政命令第 26 段的規定執行。

定義：就本指引而言，適用定義如下：

- 「全面接觸運動」是指涉及要求，或參與者可能需要進行大量的常規和持續的短距離或有身體接觸的運動，包括但不限於足球、欖球、摔跤、啦啦隊、籃球、曲棍球、舞蹈、水球和男子長曲棍球。
- 「最少和中等接觸運動」包括但不限於壘球、棒球、足球、排球、女子長曲棍球、旗式足球。
- 「非接觸式運動」包括但不限於網球、游泳、高爾夫、越野賽、田徑、場邊/無接觸啦啦隊和舞蹈。

距離和佔用：

健身相關組織必須：

- 將容納人數限制為室內最多 100 人或戶外最多 250 人，及室內和戶外不超過 250 人；或根據確定容納人數（平方英尺/佔用人數）限制，包括員工在內的總人數，以較少數者為準。
- 限制健身班課室可容納的人數上限（只要確保六（6）英尺的距離）。
- 如果可以安全進行健身運動或上課，或者不違反當地法令，並且參與者和導師可以保持六英尺的身體距離，請考慮在戶外進行健身運動或上課。將運動器材限制在至少相隔六（6）英尺的地方。如果無法移動設備以實施身體距離，則必須禁止使用該設備。
- 禁止面全接觸性運動。
- 僅允許將體育館用於不需要接觸其他人的非接觸式運動或個人技能發展。
- 就一對一的私人培訓，請在培訓導師和顧客之間保持六（6）英尺的身體距離。培訓導師和顧客應在預約健身前後立即用肥皂和溫水徹底洗手或使用搓手液（酒精含量為 60-95%）。

運作：

健身相關組織必須：

- 請參閱並實施[州立口罩、面部防護罩、面罩指引](#)。
 - 所有職員和客戶在室內運動時必須佩戴口罩、面部防護罩或面罩。所有職員和客戶在戶外運動而不能保持六（6）英尺距離時必須戴口罩、面部防護罩或面罩。
- 長時間關閉後，請確保所有設施和設備可安全操作且狀況良好。保養和操作手冊以及標準操作程序應可指導這項工作。
- 關閉飲水機，但可透過非接觸式為水瓶注水的設計除外。
- 保持桑拿浴室和蒸氣浴室關閉。
- 根據[第一階段和第二階段持牌游泳池、持牌水療池和運動場指引](#)經營康樂游泳活動、游泳課程以及所有其他水上活動的泳池。
- 關閉托兒所。
- 有關任何兒童和青少年計劃，請參考並應用[學齡日間夏令營指引](#)。
- 張貼[清晰告示](#)以列出 COVID-19 症狀、要求有症狀的員工和顧客留在家中，並列出需要幫助時的聯絡人。
- 使用[標誌](#)鼓勵整個設施執行身體距離，包括但不限於接待處、餐飲區、更衣室和受歡迎設備附近。
- 安排工作人員監控身體距離和消毒要求。
- 確保通風系統正常運行。通過打開窗戶和門，確保儘可能增加空氣的流通。在室內場地，僅應在向室外打開窗戶或門以便室內和室外空氣循環時才使用風扇。如果打開門窗會給員工、孩子或顧客帶來安全隱憂，請勿打開門窗。
- 在可能的情況下，為設備路線、跑道等建立單向人流。使用標記指示單向人流。
- 在整個設施內提供洗手台或搓手液（酒精含量為 60-95%），供員工和顧客使用。
- 有關適用於每個健身設施的食品處理和分發的資訊，請參閱[餐廳行業指引](#)。
- 查閱和實施[僱主一般指引](#)。

與健身相關的組織應該（但不要求）：

- 在較難將員工和顧客保持六（6）英尺身體距離的其他地方，考慮在收銀員櫃檯前放置透明膠片或玻璃屏障。
- 考慮透過預約安排使用健身室，以限制設施中的人數。鼓勵在設施管理部門確定和公佈的非高峰時段使用。
- 考慮提供虛擬健身課程，特別是對於那些患嚴重 COVID-19 併發症風險較高的人群，例如 60 歲以上或有潛在健康狀況的人群。
- 透過在出入口加上標記，鼓勵單向人流，但不要阻塞火災逃生出口。使用標記指示單向人流。

- 強烈鼓勵顧客自行帶備裝滿的水瓶到設施。

更衣室：

如果健身相關組織允許使用更衣室，則健身相關組織必須：

- 制定及實施計劃以限制同時使用淋浴間和更衣室的人數。
- 制定及實施計劃，使人與人之間的距離保持至少六（6）英尺。
- 確保更衣室不超過容納人數上限。使用更衣室的總平方英尺來確定更衣室的最多人數上限，其依據是每人至少 35 平方英尺。
- 分配一名實際距離監察員以確保個人遵守所有距離要求，包括在入口、出口、洗手間和其他可能讓人聚集的區域。

清潔和消毒：

健身相關組織必須：

- 經長期關閉後，請在重新開放前徹底清潔健身相關組織的所有區域。
- 使用[環境保護局 \(EPA\) 批准清單](#)¹中包含的消毒劑，用於針對導致 COVID-19 的 SARS-CoV-2 病毒。目前還沒有產品標示為可用於 COVID-19，但許多產品會在其標籤或其網站上顯示對人類冠狀病毒有效。
- 要求員工或設施客人在每次使用前和使用後立即使用健身室提供的消毒劑擦拭所有設備（例如，球、重物、機器等），該消毒劑包括在 EPA 批准的產品名單中，適用於導致 COVID-19 的 SARS-CoV-2 病毒。也可以使用酒精含量為 70%-95% 的溶液。
- 在公園和設施的公共和非公共地區，應經常清潔和消毒工作區域、高人流量的區域以及工人和公眾經常接觸的表面。
- 每天徹底清潔洗手間設施至少兩次，並確保全天都有充足的衛生用品（肥皂、廁紙、含 60-95% 酒精的搓手液）可用。

與健身相關的組織**應該**（但不要求）：

- 強烈建議顧客在健身前後以及在健身期間多次用肥皂和水洗手 20 秒及/或使用搓手液（酒精含量為 60-95%）。
- 在建築物空置期間和恢復正常使用之前，每週沖洗水管一次。管道中的積水會形成有利軍團菌屬和其他有害細菌生長和擴散的條件（請參閱[長時間關閉後重新開放建築物供水系統指引](#)）。

¹ <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

顧客篩查：

健身相關組織必須：

- 記錄顧客聯絡資料、日期和時間以供顧客設施使用。如果有與設施相關的 COVID-19 陽性病例，公共衛生官員可能會需要設施提供此資訊，以進行接觸者追蹤調查。除非另有規定，此資訊可在顧客健身日期算起的 60 天後銷毀。

與健身相關的組織應該（但不要求）：

- 顧客在設施中開始健身前對其進行篩查，例如詢問：
 - 您有新出現或惡化的咳嗽嗎？
 - 您最近是否有發燒？
 - 您最近是否有呼吸急促？
 - 您最近是否曾近距離接觸任何有前述症狀的人，或任何在過去 14 天內確診 COVID-19 的人？

如果顧客對任何篩查問題回答「是」，請他們返回家中並等待直至所有症狀（包括發燒）在未服藥的情況下緩解至少 24 小時，或者在接觸出現咳嗽、發燒或確診 COVID-19 的患者後至少 14 天再前往設施。

- 強烈鼓勵出現疾病症狀的顧客立即離開設施，直到症狀在未服藥的情況下緩解至少 24 小時後方可再前往設施。
- 強烈鼓勵患嚴重 COVID-19 併發症風險較高的顧客（60 歲以上或患病人士）繼續留在家中，以降低他們的患病風險。

其他資源：

- [您可以張貼的告示](#)
- [州立口罩、面罩、面部防護罩指引](#)
- [OHA 僱主一般指引](#)
- [CDC 公園及康樂設施的管理者指引](#)

無障礙文件索取：對於殘疾人士或說其他語言的非英語人士，OHA 可以提供其他格式的資訊，例如：翻譯、大字體或盲文。請聯絡 Mavel Morales，電話：1-844-882-7889，711 TTY 或電郵：OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us。