



最近更新：2020 年 9 月 8 日

## 第一阶段和第二阶段重新开放 指南 - 健身相关机构

**授权：**第 20-27 号行政命令，ORS 443.441、ORS 433.443、ORS 431A.010

**适用性：**本指南适用于健身相关机构，包括但不限于第一阶段和第二阶段县的体育馆、健身中心、私人训练、舞蹈室和武术中心。

**执行：**在本指南要求遵守某些规定的范围内，它可按照第 20-27 号行政命令，第 26 款的规定执行。

**定义：**在本指南中，适用以下定义：

- “全接触式运动”是指要求或很可能需要参与者之间常规，持续紧密贴近或发生身体接触的运动，包括但不限于美式橄榄球、英式橄榄球、摔跤、啦啦队、篮球、曲棍球、舞蹈、水球、男子曲棍网兜球。
- “极少-或中等程度接触式运动”包括但不限于垒球、棒球、足球、排球、女子曲棍球、夺旗橄榄球。
- “非接触式运动”包括但不限于网球、游泳、高尔夫、越野、田径、边线/无接触助威和舞蹈。

### 距离和容纳率：

#### 健身相关机构必须：

- 将聚会人数限制为室内最多 100 人或室外最多 250 人，室内和室外不超过 250 人；或根据确定的容纳率（平方英尺/容纳人数）而定的包括员工在内的人数，以较小者为准。
- 将健身课堂规模限制为最大房间容纳率（只要能确保六（6）英尺的间距）。
- 如果可以安全地进行，或者不违反当地法令，并且参与者和教练可以保持六英尺的物理距离，请考虑在户外进行健身活动或课程。将健身器材站限制在彼此间隔至少六（6）英尺距离。如果无法搬动器材以便保持物理距离，则禁止使用该器材。
- 禁止完全接触式运动。
- 仅允许将健身房用于不需要接触他人的非接触性运动或个人技能发展。
- 对于一对一私人训练，请在教练和顾客之间保持六（6）英尺的物理距离。教练和顾客应在预约前后立即用肥皂和温水或使用洗手液（酒精含量为 60-95%）彻底洗手。

## 运作方式:

### 健身相关机构必须:

- 查看和执行[全州口罩、面部防护罩、面罩指南](#)。
  - 在室内进行健身时，所有员工和客户都必须戴口罩、面部防护罩或面罩。进行户外健身时如果无法保持六（6）英尺的距离，所有员工和客户都必须戴口罩、面部防护罩或面罩。
- 长时间关闭后，请确保所有设施和器材操作安全且状况良好。应通过维护和操作手册以及标准操作规程指导这项工作。
- 关闭饮水机，但非接触式灌水瓶除外。
- 桑拿浴室和蒸汽浴室保持关闭。
- 遵守[第一阶段和第二阶段持照游泳池，持照温泉浴池和运动场指南](#)经营游泳池进行休闲游泳活动，游泳课程和所有其它水上活动。
- 关闭托儿服务所。
- 有关任何儿童和青少年计划，请参考并使用[学龄期儿童日间夏令营指南](#)。
- 张贴[清晰的告示](#)，列出 COVID-19 症状，让有症状的雇员和顾客呆在家里，以及列出在需要帮助时与谁联系的信息。
- 使用[告示](#)鼓励整个设施保持物理距离，包括但不限于接待区、就餐区、更衣室和热门器材附近。
- 安排工作人员监测物理距离和消毒要求。
- 确保通风系统正常运行。通打开门和窗，尽可能增加空气流通和通风。在室内空间中，仅在打开通往户外的门窗的情况下使用风扇，以使室内和室外空气流通。如果可能会给员工、孩子或顾客带来安全隐患，则请勿打开门窗。
- 可能情况下，为器材路线、走道等建立单向交通流。使用告示指示单向交通流。
- 在整个机构提供洗手台或洗手液（酒精含量为 60-95%），供员工和顾客使用。
- 有关适用于每个健身机构的食品处理和分发的信息，请参阅[餐饮行业指南](#)。
- 参阅并执行[雇主通用指南](#)。

### 健身相关机构应尽量（但不强制要求）:

- 考虑在接待柜台前或在员工与顾客之间保持六（6）英尺物理距离较困难的其他地方放置透明的塑料或玻璃屏障。
- 考虑通过预约安排健身房时间，以限制机构中的人数。鼓励在机构管理部门确定和公布的非高峰时段使用健身房。
- 考虑提供虚拟健身课程，特别是对于重度 COVID-19 并发症风险较高的人群，例如 60 岁以上或有潜在健康状况的人群。
- 鼓励人员单向流动，并标明出入口，但不要堵塞消防逃生通道。使用告示指示单向交通流。

- 强烈鼓励顾客将装满水的水瓶自带到机构。

## 更衣室：

### 如果健身相关机构允许使用更衣室，则健身相关机构必须：

- 制定并实施计划，以限制同时使用淋浴和更衣室的人数。
- 制定并实施计划，使人与人之间的距离保持至少六（6）英尺。
- 确保更衣室不超过最大容纳率。使用更衣室的总平方英尺来确定更衣室的最大容纳率，其依据是每人至少 35 平方英尺。
- 在入口，出口，洗手间和其它人们可能聚集的区域安排物理距离监督员，以确保个人遵守所有的物理距离要求。

## 清洁和消毒：

### 健身相关机构必须：

- 长时间关闭后，请在重新开放前彻底清洁健身相关机构的所有区域。
- 使用[环境保护局（EPA）批准清单](#)<sup>1</sup>中包含的消毒剂，用于杀灭导致 COVID-19 的 SARS-CoV-2 病毒。尚没有说明书中称可用于治疗 COVID-19 的产品，但许多产品都在说明书或在网站上称其具有治疗人类冠状病毒的疗效。
- 要求员工或机构顾客在每次使用之前和之后立即用健身房提供的包含在 EPA 批准的用于杀灭可导致 COVID-19 的 SARS-CoV-2 病毒的产品清单中的消毒剂擦拭所有器材（例如，球类、重量训练器材、器械等）。也可以使用酒精含量为 70%-95% 的溶液。
- 经常清洁和消毒工作区域、交通繁忙区域以及工人和公众可接触的常被人触摸的表面。
- 每天至少彻底清洁卫生间两次，并确保全天提供足够的卫生用品（如肥皂、卫生纸、酒精含量为 60-95% 的洗手液）。

### 健身相关机构应尽量（但不强制要求）：

- 强烈建议顾客在健身之前和之后以及在健身期间多次用肥皂和水洗手 20 秒和/或使用洗手液（酒精含量为 60-95%）。
- 在建筑物空置时和恢复正常使用建筑物之前，每周冲洗一次下水管。管道中的积水会产生有利于军团菌和其他有害细菌生长和扩散的条件（请参见[长时间关闭后重新开放建筑物供水系统的指南](#)）。

---

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

## 顾客筛查：

### 健身相关机构必须：

- 记录顾客联系信息、顾客使用健身房的日期和时间。如果有与该机构相关的 COVID-19 阳性病例，则公共卫生官员可能需要商家提供此信息以进行接触者跟踪调查。除非另有要求，否则在健身课程后 60 天可能会销毁此信息。

健身相关机构应尽量（但不强制要求）：

- 在机构开始健身课程前筛查顾客，例如询问：
  - 您是否有新发或恶化的咳嗽？
  - 你发烧了吗？
  - 你感到气短吗？
  - 在过去的 14 天内，您是否与有这些症状的人或被诊断出患有 COVID-19 的人有过密切接触？

如果顾客对任何筛查问题的回答为“是”，请他们返回家中并等待，直到所有症状（包括发热）在未服药情况下消退至少 24 小时，或与咳嗽、发热或被诊断为 COVID-19 感染的人接触后至少经过 14 天才可返回机构。

- 强烈鼓励出现疾病症状的顾客立即离开健身机构，直到未服药的情况下症状消退至少 24 小时后方可返回。
- 强烈鼓励重度 COVID-19 并发症风险较高的患者（60 岁以上或患有潜在疾病的患者）继续留在家中，以降低他们的接触风险。

## 额外资源：

- [您可以张贴的告示](#)
- [全州口罩、面罩、面部防护罩指南](#)
- [OHA 雇主通用指南](#)
- [疾病预防控制中心的公园和娱乐场所管理员指南](#)

**文件可访问性：**对于残疾人，或说英语以外的其它语言的人，OHA 可以提供其它格式的信息，例如其它语言版本、大号字体或者盲文。请致电 1-844-882-7889，711 TTY，或发送邮件至 [OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us](mailto:OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us)，联系 Mavel Morales。