



Lần cập nhật gần nhất: Ngày 8 tháng 9
năm 2020

Hướng dẫn Mở cửa lại Giai đoạn Một và Giai đoạn Hai - Các Tổ chức liên quan đến Thể dục

Thẩm quyền: Sắc lệnh số 20-27, ORS 443.441, ORS 433.443, ORS 431A.010

Khả năng áp dụng: Hướng dẫn này áp dụng cho các tổ chức liên quan đến thể dục bao gồm nhưng không giới hạn ở phòng tập thể dục, trung tâm thể hình, đào tạo cá nhân, phòng tập nhảy và trung tâm võ thuật ở các hạt trong Giai đoạn Một và Giai đoạn Hai.

Hiệu lực thực thi: Trong phạm vi hướng dẫn này yêu cầu tuân thủ một số điều khoản nhất định, phải thực thi như chỉ rõ trong Sắc lệnh 20-27, đoạn 26.

Định nghĩa: Theo mục đích của hướng dẫn này, các định nghĩa sau đây được áp dụng:

- “Các môn thể thao tiếp xúc toàn thân” có nghĩa là những môn thể thao bao gồm yêu cầu hoặc khả năng lớn là tiếp xúc cơ thể hoặc ở mức gần một cách thường xuyên, liên tục giữa những người tham gia, và bao gồm nhưng không giới hạn ở bóng đá, bóng bầu dục, đấu vật, thể dục cổ vũ, bóng rổ, khúc côn cầu, khiêu vũ, bóng nước, bóng vợt nam.
- “Các môn thể thao tiếp xúc tối thiểu và vừa phải” bao gồm nhưng không giới hạn ở bóng mềm, bóng chày, bóng đá, bóng chuyên, bóng vợt nữ, bóng bầu dục giạt cờ.
- “Các môn thể thao không tiếp xúc” bao gồm nhưng không giới hạn ở quần vợt, bơi, gôn, thể thao băng đồng, các môn điền kinh, khiêu vũ và cổ vũ ngoài lề/không tiếp xúc.

Giữ khoảng cách và số người vào:

Các tổ chức liên quan đến thể dục được yêu cầu:

- Giới hạn sức chứa tối đa 100 người trong nhà hoặc 250 người ngoài trời, không vượt quá 250 người trong nhà và ngoài trời; hoặc số lượng người, bao gồm cả nhân viên, trên cơ sở xác định dung lượng (foot vuông/sức chứa), tùy theo cách nào nào có ít người hơn.
- Giới hạn quy mô lớp thể dục ở số lượng người vào tối đa (với điều kiện là đảm bảo tách biệt sáu (6) feet).
- Cân nhắc tổ chức các hoạt động thể dục hoặc các lớp học ngoài trời nếu có thể được thực hiện một cách an toàn, khi không vi phạm bất kỳ quy định địa phương nào và khi người tham gia và người hướng dẫn có thể duy trì khoảng cách sáu feet. Giới hạn các trạm đặt thiết bị tập thể dục ở những nơi cách nhau ít nhất sáu (6) feet. Nếu thiết bị không thể được di chuyển để tạo điều kiện giãn cách, phải ngăn chặn không cho sử dụng thiết bị.

- Cấm các môn thể thao có tiếp xúc toàn thân.
- Chỉ cho phép sử dụng các phòng tập thể dục cho các môn thể thao không tiếp xúc hoặc phát triển kỹ năng cá nhân không yêu cầu tiếp xúc với người khác.
- Đối với tập luyện cá nhân, khoảng cách duy trì sáu (6) feet giữa huấn luyện viên và khách hàng. Huấn luyện viên và khách hàng nên rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước ấm hoặc sử dụng nước khử trùng tay (nồng độ cồn 60-95%) ngay trước và sau buổi hẹn.

Hoạt động:

Các tổ chức liên quan đến thể dục được yêu cầu:

- Xem xét và thực hiện [Hướng dẫn áp dụng trên toàn Tiểu bang về Khẩu trang y tế tiêu chuẩn, Tắm che mặt hoặc Khẩu trang thông thường](#).
 - Tất cả nhân viên và khách đều phải đeo khẩu trang, tẩm chắn giọt bắn hoặc tẩm che mặt khi tập trong nhà. Tất cả nhân viên và khách đều phải đeo khẩu trang, tẩm chắn giọt bắn hoặc tẩm che mặt khi tập ở ngoài trời nếu không thể duy trì khoảng cách sáu (6) feet.
- Đảm bảo tất cả các cơ sở và thiết bị đều an toàn để hoạt động và trong tình trạng tốt sau khoảng thời gian đóng cửa kéo dài. Cần sử dụng sổ tay bảo trì và vận hành và quy trình vận hành tiêu chuẩn cho công việc này.
- Đóng vòi nước, ngoại trừ những vòi được thiết kế để đổ đầy chai nước theo cách không tiếp xúc.
- Duy trì đóng cửa phòng xông hơi và phòng tắm hơi.
- Vận hành các hồ bơi cho các hoạt động bơi lội giải trí, học bơi và tất cả các hoạt động dưới nước khác tuân theo [hướng dẫn dành cho Bể bơi được Cấp phép, Bể spa được Cấp phép và Sân thể thao Giai đoạn Một và Giai đoạn Hai](#).
- Duy trì đóng cửa hoạt động chăm sóc trẻ ngắn hạn.
- Tham khảo và áp dụng [Hướng dẫn cho Trại hè Ban ngày](#) cho trẻ ở độ tuổi đến trường cho bất kỳ chương trình trẻ em và thanh thiếu niên nào.
- Treo [các biển chỉ dẫn rõ ràng](#) liệt kê các triệu chứng COVID-19, yêu cầu nhân viên và khách có triệu chứng ở nhà, và liệt kê người cần liên hệ nếu họ cần hỗ trợ.
- Sử dụng [biển hiệu](#) để khuyến khích giãn cách trong toàn bộ cơ sở, bao gồm nhưng không giới hạn ở khu vực tiếp tân, khu vực ăn uống, phòng thay đồ và gần các thiết bị thông dụng.
- Bố trí nhân viên theo dõi các yêu cầu giãn cách và khử trùng.
- Đảm bảo rằng hệ thống thông gió hoạt động tốt. Tăng lưu thông không khí càng nhiều càng tốt bằng cách mở cửa sổ và cửa ra vào. Ở các không gian trong nhà, chỉ nên sử dụng quạt khi có cửa sổ hoặc cửa chính mở ra ngoài trời để lưu thông không khí trong nhà và ngoài trời. Không mở cửa sổ và cửa ra vào nếu làm như vậy có thể gây rủi ro an toàn cho nhân viên, trẻ em hoặc khách hàng.
- Thiết lập luồng giao thông một chiều, nếu có thể, cho vòng thiết bị, đường chạy, v.v. Sử dụng các biển chỉ dẫn đường đi một chiều.
- Cung cấp các trạm rửa tay hoặc nước khử trùng tay (nồng độ cồn 60-95%) trong toàn bộ cơ sở để nhân viên và khách hàng sử dụng.

- Tham khảo [Hướng dẫn cho Ngành Nhà hàng](#) để biết thông tin về xử lý và phân phối thực phẩm áp dụng cho từng cơ sở thể dục.
- Xem xét và thực hiện [Hướng dẫn chung cho nhà tuyển dụng](#).

Trong phạm vi có thể, các tổ chức liên quan đến thể dục nên, nhưng không bắt buộc phải:

- Cân nhắc việc đặt các hàng rào bằng nhựa hoặc thủy tinh trong suốt trước quầy tiếp tân, hoặc ở những nơi khác mà việc duy trì khoảng cách sáu (6) feet giữa nhân viên, và khách hàng là khó khăn hơn.
- Cân nhắc bố trí thời gian tập thể dục theo lịch hẹn để giới hạn số người trong cơ sở. Khuyến khích sử dụng trong thời gian không cao điểm theo sự xác định và công bố của ban quản lý cơ sở.
- Cân nhắc việc cung cấp các lớp thể dục ảo, đặc biệt là cho những người có nguy cơ cao bị biến chứng COVID-19 nghiêm trọng như người trên 60 tuổi hoặc mắc các bệnh nền.
- Khuyến khích đường đi một chiều với lối vào và lối ra được đánh dấu, nhưng không chặn lối ra của lối thoát khi có hỏa hoạn. Sử dụng các biển chỉ dẫn đường đi một chiều.
- Khuyến khích mạnh mẽ khách hàng mang theo chai nước khi đến cơ sở.

Phòng Thay Đồ:

Nếu tổ chức liên quan đến thể dục cho phép sử dụng phòng thay đồ, các tổ chức liên quan đến thể dục bắt buộc phải:

- Lập và triển khai kế hoạch hạn chế số lượng người sử dụng vòi sen và phòng thay đồ cùng một lúc.
- Xây dựng và thực hiện kế hoạch giữ khoảng cách giữa mọi người ít nhất sáu (6) feet.
- Đảm bảo rằng phòng thay đồ không vượt quá sức chứa tối đa. Sử dụng tổng diện tích vuông của phòng thay đồ để xác định sức chứa tối đa của phòng thay đồ dựa trên tối thiểu 35 feet vuông mỗi người.
- Dành một màn hình thông báo về khoảng cách để đảm bảo mọi người tuân thủ tất cả các yêu cầu về khoảng cách, bao gồm tại lối vào, lối ra, phòng vệ sinh và bất kỳ khu vực nào khác mà mọi người có thể tập trung.

Vệ sinh và khử trùng:

Các tổ chức liên quan đến thể dục được yêu cầu:

- Vệ sinh kỹ lưỡng tất cả các khu vực của cơ sở liên quan đến thể dục trước khi mở cửa trở lại sau khoảng thời gian đóng cửa kéo dài.
- Sử dụng chất khử trùng được mô tả trong [danh sách được Cơ quan Bảo vệ Môi trường \(EPA\) phê duyệt](#)¹ để sử dụng cho vi rút SARS-CoV-2 gây bệnh COVID-19. Chưa có

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

sản phẩm nào được dán nhãn COVID-19, nhưng nhiều sản phẩm sẽ có ghi hiệu quả diệt vi rút corona ở người hoặc trên nhãn hoặc có trên trang web của sản phẩm.

- Yêu cầu nhân viên hoặc khách của cơ sở lau sạch tất cả các thiết bị (ví dụ: bóng, tạ, máy móc, v.v.) ngay trước và sau mỗi lần sử dụng bằng chất khử trùng phòng tập thể dục cung cấp có trong các sản phẩm được EPA phê chuẩn cho vi rút SARS-CoV-2 gây COVID-19. Có thể sử dụng dung dịch có nồng độ cồn 70% -95%.
- Thường xuyên làm sạch và khử trùng khu vực làm việc, khu vực có lượng người đi lại nhiều và bề mặt thường chạm vào ở các khu vực mà nhân viên và công chúng tiếp cận.
- Vệ sinh kỹ lưỡng phòng vệ sinh ít nhất hai lần mỗi ngày và đảm bảo đầy đủ vật tư vệ sinh (ví dụ: xà phòng, giấy vệ sinh, nước rửa tay có 60-95% cồn) trong suốt cả ngày.

Trong phạm vi có thể, các tổ chức liên quan đến thể dục **nên**, nhưng không bắt buộc phải:

- Khuyến khích khách hàng rửa tay bằng xà phòng và nước trong 20 giây và/hoặc sử dụng nước khử trùng tay (nồng độ cồn 60-95%) ngay trước và sau buổi tập thể dục cũng như nhiều lần trong buổi tập.
- Rửa ống nước hàng tuần trong khi tòa nhà không có người và trước khi tiếp tục sử dụng tòa nhà bình thường. Nước đọng trong đường ống có thể tạo điều kiện thuận lợi cho sự phát triển và lây lan của Legionella và các vi khuẩn có hại khác (xem [Hướng dẫn mở lại hệ thống nước tòa nhà khoảng thời gian ngừng kéo dài](#)).

Sàng lọc khách hàng:

Các tổ chức liên quan đến thể dục được yêu cầu:

- Ghi lại thông tin liên lạc của khách hàng, ngày và giờ để biết được khách hàng sử dụng tiện nghi nào. Nếu có ca dương tính với COVID-19 liên quan đến cơ sở, các viên chức y tế công cộng có thể cần cơ sở cung cấp thông tin này để điều tra truy tìm người tiếp xúc. Trừ khi có yêu cầu khác, thông tin này có thể được hủy sau 60 ngày kể từ ngày của buổi hẹn.

Trong phạm vi có thể, các tổ chức liên quan đến thể dục nên, nhưng không bắt buộc phải:

- Sàng lọc khách hàng trước khi bắt đầu buổi tập của họ trong cơ sở, chẳng hạn như hỏi:
 - Bạn có mới bị ho hay tình trạng ho xấu đi không?
 - Bạn có bị sốt không?
 - Bạn có bị khó không?
 - Bạn có tiếp xúc gần gũi với bất kỳ ai có các triệu chứng này hoặc bất kỳ ai đã được chẩn đoán mắc COVID-19 trong 14 ngày qua không?

Nếu khách hàng trả lời “có” với bất kỳ câu hỏi sàng lọc nào, hãy yêu cầu họ trở về nhà và chờ đợi để trở lại cơ sở cho đến khi tất cả các triệu chứng, bao gồm sốt đã hết trong ít nhất 24 giờ mà không cần dùng thuốc, hoặc ít nhất 14 ngày sau khi tiếp xúc với một người bị ho, sốt hoặc được chẩn đoán mắc COVID-19.

- Khuyến khích mạnh mẽ một khách hàng có biểu hiện các triệu chứng bị bệnh ngay lập tức rời khỏi cơ sở và không quay trở lại cho đến ít nhất 24 giờ sau khi các triệu chứng đã hết mà không cần dùng thuốc.

- Khuyến khích mạnh mẽ những khách hàng có nguy cơ cao bị biến chứng COVID-19 nghiêm trọng (những người trên 60 tuổi hoặc mắc các bệnh nền) tiếp tục ở nhà để giảm nguy cơ phơi nhiễm.

Tài nguyên bổ sung:

- [Các biển chỉ dẫn có thể treo](#)
- [Hướng dẫn áp dụng trên toàn Tiểu bang về Khẩu trang y tế tiêu chuẩn, Tắm che mặt hoặc Khẩu trang Thông thường](#)
- [Hướng dẫn chung dành cho nhà tuyển dụng của OHA](#)
- [Hướng dẫn dành cho Quản lý trong Công viên và Cơ sở Giải trí của CDC](#)

Khả năng tiếp cận Tài liệu: Đối với các cá nhân bị khuyết tật hoặc các cá nhân không nói được tiếng Anh, OHA có thể cung cấp thông tin ở định dạng khác, chẳng hạn như ở bản dịch, in chữ lớn hay chữ nổi. Liên hệ với Mavel Morales theo số 1-844-882-7889, 711 TTY hoặc theo địa chỉ OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us.