BE SAFE* CHICAGO*



保障安全 -健身房/健身中心



保障安全 - 健身房/健身中心 本指南包含哪些内容?



逐步恢复 (第4阶段)

芝加哥谨慎复工期间要求保证:

健康社交

安全空间和条件

营业弹性和监控

保持社交距离



与他人之间保持 身体距离的限制措施

进入许可



讲入/离开各场所的条件

灵活模式



灵活休病假、远程工作 (如有可能)

聚集人数



对于人员聚集的限制措施

清洁标准



场所的消毒措施

营业弹性



支持灵活营业 (例如多班倒的工作方式)

保护用具



个人使用防护用具

视觉引导



在场所中张贴 卫生资源信息和指南

差旅指南



对于不同地点间人员往来的限制

卫生要求



确保卫生的社交方式 (例如洗手)

工作场所条件



评估人流量、 通风状况等等

检测/跟踪



加强检测和跟踪工作



- 推荐指南 -

保障安全 - 健身房/健身中心 ^{说明示例}



逐步恢复 (第 4 阶段)



可能会出现哪些变化?

- 限制室内使用人数为可容 纳人数的 40%
- **更衣室/淋浴间重新开放**,设置适当的清洁程序,关闭某些辅助场所
- 3 员工经常消毒设施和设备

- 4 要求所有人始终佩戴口罩
- 5 可供员工和顾客使用的 **消毒产品**
- 6 将**健身课规模限制**为室内不超过 15 人,室外不超过 100 人, 并保持社交距离



保障安全 - 健身房/健身中心 健康社交



逐步恢复 (第4阶段)





- 确保健身房/健身俱乐部所有区域的所有人员之间保持 6 英尺的距离
- 让设备保持6英尺的距离;若使用不透气的物理屏障,则允许将距离保持在3英尺
- 为有氧运动和课堂练习提供足够的室外空间,以保持适当的6英尺社交距离



室内人数为可容纳人数的 40%, 室内健身课人数不超过 50人

- 限制室内人数不超过可容纳人数的 40%
- 限制室内健身课人数不超过 15 人,室外健身课人数不超过 100 人,同时确保适当的社交距离
- 若有严格和频繁的清洁措施,更衣室和淋浴间可保持开放
- 关闭某些辅助场所,包括桑拿房和汗蒸房(在这些场所 无法保持社交距离)
- 餐饮服务、儿童日托、零售等辅助设施可根据相关行业 指南重新开放
- 若参与者不超过 15 人,且观众保持社交距离,则允许在 室内开展接触和非接触青少年/业余运动
- 若参与者(包括队员、裁判员、教练)和观众不超过50人且保持社交距离,则允许在户外开展接触和非接触 青少年/业余运动



保障安全 - 健身房/健身中心



逐步恢复 (第4阶段)



确保员工和客户佩戴保护用具

- 在任何室内外公共空间,必须佩戴能够遮盖口鼻的口罩 (患有疾病或身体残障,无法安全佩戴口罩者除外)
- 在室内体育活动中,所有参与者和培训师必须佩戴口罩
- 对于户外体育活动/课程,只要保持个人社交距离,则可 摘下口罩



确保定期清洁双手和经常接触的区域

- 提供清洁用品(例如肥皂和水、消毒洗手液)供客户 使用
- 鼓励个人使用可重复使用的水瓶,并在可能的情况下, 在喷泉式饮水器附近提供一次性杯子;鼓励顾客和员工在接触表面后洗手
- 员工复工后,应鼓励其参与有关 COVID-19 的健康和安全培训
- 要求员工在与个人发生近距离接触前后洗手(例如一对一培训、小组练习课)



保障安全 - 健身房/健身中心 安全空间和工作条件



逐步恢复 (第4阶段)



制定员工健康筛查规范

- 在离家前,所有人都应该自我确认是否出现症状,如果出现症状则应待在家中
- 在进入相关场所前,员工应自我筛查以确保未出现 COVID-19的症状(例如通过调查问卷 – 参见附录)
- 员工如果出现症状或报告说感觉不适,则不应报到上班或继续在岗工作



设立空间和经常接触物品的每日清洁标准

- 提供方便、可用的消毒用品供清洁设备
- 要求用户在每次使用后对设备(使用提供的湿巾)进行 消毒,或在每次使用后指定员工清洁设备
- 不鼓励共享教练设备(如麦克风、音响、重量训练器材、 瑜伽垫等),并鼓励员工尽可能自带设备
- 每次使用后,清洁和消毒所有共享设备(参与者或教练)
- 除了经常性的日常清洁外,夜间进行深度清洁(重点清洁高接触点)



保障安全 - 健身房/健身中心 安全空间和工作条件



逐步恢复 (第4阶段)



按照卫生标准和进入要求设置视觉引导

- 在建筑内各处张贴全面的健康、卫生和保持身体距离的标识(例如来自 CDC 指南的标识)
- 张贴顾客进入设施指南和标准(例如佩戴口罩协议和关闭任何便利设施)
- 在户外课程中提供社交距离指导(例如草地/路面标记或 胶带)
- 鼓励易感群体避免与他人密切身体接触



改善工作环境,尽量减少接触互动,改善空气 流通

- 重新摆放或拆除室内有氧运动设备以支持保持 6 英尺的 距离,或如果设备之间有不透气屏障,则可以保持 3 英尺的距离。
- 允许开放室内私人游泳池(人数限制在可容纳人数的 40%)和室外私人游泳池(人数限制在可容纳人数的 50%);在游泳池时无需使用 PPE
- 在可能的情况下,按照 <u>CDC 指南</u>的要求增加室内空间 的通风量(例如窗户、通风设备)





逐步恢复 <u>(第</u>4阶段)







在可能的情况下限制面对面工作

- 最大限度减少面对面交流(例如考虑使用在线培训/虚拟 员工会议)
- 要求患病员工待在家里

限制人员间的交流

- 尽量避免客户交叉接受服务(例如每位员工只服务一名客户,错开各客户的计划服务时间,避免交叉)
- 对员工进行适当的规范培训,以遵守社交距离和卫生要求
- 在可能的情况下,实行员工 A/B 轮班,并限制课程重叠

限制商务差旅

• 在适用的情况下,限制员工往返于多个地点



保障安全 - 健身房/健身中心 营业和监控



逐步恢复 (第4阶段)



遵照 CDPH 和 CDC 的检测和跟踪规程指南

- 如果员工感染了 COVID-19,则在复工前必须遵照所有 CDC 指南的要求行事
- 如果员工的检测结果确认为 COVID-19 阳性,则必须按照 CDC 指南的要求进行清洁和消毒
- 任何与 COVID-19 确诊同事或其他任何人员发生近距离 接触的员工应按照 <u>CDC 指南</u>的要求进行自我隔离
- 如果一栋建筑在 14 天内出现了 2 个或以上可能与该公司相关的病例,雇主需要将这些病例报告至 CDPH
- 遵照其他所有的 CDPH 指南规定,并按照 CDPH 应对工作场所疫情爆发的建议措施采取行动



保障安全 - 健身房/健身中心



逐步恢复 (第 4 阶段)

术语表

聚集:单一家庭以外的一群人员参与自发或有计划的活动并 交流十分钟以上

洗手:使用肥皂和水、或者使用可消灭 COVID-19 病毒的消毒剂彻底洗手至少 20 秒的行为

保持社交距离: 个人之间或人群之间保持至少六英尺的身体 距离。

个人防护用具:口罩、护目镜、防护面屏等个人防护用具; 具体要求根据行业和特定条件而有所不同

自我筛查示例问卷

自我筛查:员工在轮班开始时回答特定问题的协议。根据卫生局局长的指南,此类问题可包括:

- 您的体温是否超过 100 华氏度,或者您在过去 24 小时内是否使用过退烧药来降低超过 100 华氏度的体温?
- 您是否新出现无法归因于其他健康问题的咳嗽症状?
- 您是否新出现无法归因于其他健康问题的咽喉痛症状, 或者原有症状恶化?
- 您是否新出现无法归因于其他健康问题的呼吸急促症状?
- 您最近是否完全丧失了嗅觉或味觉?



保障安全 - 健身房/健身中心 公共卫生资源



逐步恢复 (第4阶段)

一般工作场所指南

提供进一步指导的全国资源

CDC - 支持COVID-19 响应的活动和举措以及总统的重启美国计划: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/php/CDC-Activities-Initiatives-for-COVID-19-Response.pdf

CDC - 企业和工作场所指南 https://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/community/organizations/businesses-employers.html

OSHA 筹备工作场所应对 COVID-19 指南: https://www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf

健康和健身指南

CDC- 体育设施指南

https://www.cdc.gov/mrsa/community/environment/athletic-facilities.html

IHRSA - 健身房预防和最佳实践

https://www.ihrsa.org/improve-your-club/coronavirus-prevention-best-practices-for-your-gym/

免责声明

本文档提供的任何链接仅为方便读者和提供信息参考之用,不代表芝加哥市对于相关企业或组织或个人的任何产品、服务或观点给予认可或许可。芝加哥市对于外部网站或后续链接的准确性、合法性或内容不承担任何责任。有关外部网站内容的相关问题,请联系相关网站寻求解答。

