



健身房和健身設施強制性指令

請確認您的設施可以根據州政府命令營業。如果當地的縣政府命令和州政府命令之間有差異，則必須遵循限制性更強的指令。除此強制性指令外，州政府還對必須遵循的某些設施提供了具體指引。

欲瞭解州政府命令和州政府指引的訊息，請瀏覽 [covid19.ca.gov](https://www.cdph.ca.gov)。

發布日期：2020年7月14日

2020年7月13日，州政府衛生局長下令關閉聖塔克拉拉縣的健身房和健身設施的所有室內營業（自2020年7月15日起生效）。全州範圍的公共衛生主任命令參見此處（<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/CDPH%20Document%20Library/COVID-19/SJO%20Order%20Dimming%20Entire%20State%207-13-2020.pdf>）。因此，這些企業不得在室內營業。

所有戶外營業均需遵守本指令中的強制要求。

雖然健身房和健身設施企業提供重要的服務來幫助人們維護其身體和情緒健康，但鑑於COVID-19大流行，它們也可能對公共健康構成重大風險。由於它們經常涉及大量呼吸活動，以及在室內環境中共用觸碰頻率高的設備，因此健身房和健身設施必須採取額外的預防措施，以減少顧客和工作人員傳播COVID-19的風險。鑑於目前最好的證據表明，戶外COVID-19傳播的風險要低得多，因此強烈建議健身房和健身活動盡可能將活動和設備轉移到戶外。

本指令解釋了健身房和健身設施可以何種方式營業。本指令是強制性的，如果不遵守本指令，則違反了2020年7月2日發布的衛生局長命令（以下簡稱「命令」）。您必須遵守命令和本指令的所有要求。

2020 年 7 月 2 日發布的命令

命令對所有企業和活動施加多項限制措施，以確保本縣盡可能保持安全，包括但不限於以下各項：

- **社交間距規程**：所有企業都必須使用此處的網上表格填寫並向縣政府提交最新版本的《社交間距規程》。規程必須在偽證罪刑罰規定下提交，即表示據簽名人所知，表格上所寫的所有內容都必須真實準確，提交虛假信息屬於犯罪行為。所有工作人員必須獲分發規程，而負責執行命令的所有官員必須可以存取規程。企業有責任確保員工以他們理解的語言理解並接受有關規程要求的訓練。
- **告示牌**：所有企業必須列印（1）更新的「新冠肺炎應對準備就緒」標誌和（2）《社交間距規程訪客須知》，並且必須在所有設施的入口處顯眼地張貼。在網上提交《社交間距規程》後，即可列印這些文件。
- **面罩**：企業設施或工作場所中的每個人都必須時刻戴面罩（很年幼的兒童、在醫學上不建議使用面罩的人士或在與聽力障礙者進行交流的時候除外）。**即使在運動時也必須戴面罩**。如果個人戴面罩運動時感到不適或呼吸困難，個人則應立即停止活動。
- **人員密度限制**：所有企業都必須限制可能同時在設施中的人數。對於工作人員，限制為室內設施總面積（這代表總空間，包括僅對員工開放的區域，如儲物室）每 250 平方英尺容納 1 人。對於顧客，限制對公眾營業的室內空間每 150 平方英尺容納 1 人。人員密度要求告訴企業可在一個人離開他們的設施之前允許多少人（工作人員或顧客）入內。陪同家長或監護人的 12 歲以下兒童不計入人員密度限制，但 12 歲及以上的每個人都要計入人員密度限制。

詳情請參閱命令和常見問答網頁。

除了根據命令適用於所有企業的這些基本要求之外，所有健身房和健身設施必須遵守以下指令。

必須保持關閉的區域/便利設施

以下區域/便利設施必須**保持關閉**：

- 室內游泳池（室外游泳池可以營業，但必須遵循衛生局長室外游泳池指令）
- 養生中心(spa)、桑拿和蒸汽浴室
- 淋浴室

- 更衣室（註：更衣室只能開放以供人使用洗手間；儲物櫃、長凳和其他更衣室便利設施必須關閉）
- 飲水噴泉（註：允許非接觸式加水站）
- 自動售貨機
- 座位區、等候區和休息區
- 工作人員區域中的微波爐、水冷卻器和任何其他類似設備

必須透過鎖門或使用膠帶或其他障礙物將區域封閉，使顧客無法出入封閉區域/便利設施。在每個封閉區域和每個封閉便利設施的入口處，必須張貼告示牌，告知顧客禁止進入該區域/便利設施。

預訂和簽到手續

健身房和健身設施必須採取以下措施，以減低顧客進入設施時 COVID-19 傳播的風險：

- 實施預訂制度，讓顧客可以在指定的時間段簽到鍛煉。這樣可以防止入口處出現擁擠，並確保允許同時進入設施內的人員人數。
- 在允許每個人進入設施之前，請確保每個人都戴面罩。
- 在所有顧客和其他訪客進入設施時對其進行口頭篩查。（此篩查是《社交間距規程》要求的員工篩查的補充。）
 - 健身房和健身設施必須詢問進入設施的所有人是否：
 - 在過去 14 天內經 COVID-19 檢測呈陽性；
 - 在過去 14 天內與一名經 COVID-19 檢測呈陽性的人士保持密切接觸；
 - 感覺或最近發燒；
 - 有過或最近有其他任何 COVID-19 症狀，例如咳嗽、呼吸急促、喉嚨痛、噁心、嘔吐、腹瀉、疲倦、發冷、頭痛、肌肉/身體疼痛、神志不清，或味覺/嗅覺喪失。
 - 如果某人對任一這些問題回答「是」，健身房或健身設施不得允許此人進入設施。必須讓此人回家並指示其聯絡其家庭醫生。
- 如果可行，請在前台區域安裝有機玻璃或其他不可滲透的屏障。

禁止室內有氧運動

禁止進行涉及有氧運動的室內活動或課程。有氧運動包括以引起呼吸量大幅增加或心跳加快的方式使用跑步機、橢圓機、健身腳踏車和其他類似設備。它還包括室內健美操、跳舞或其他引起呼吸量大幅增加或心跳加快的活動，在這些活動期間，學員可能會傾向於摘下口罩。這些活動僅允許在戶外進行。

盡可能在戶外提供活動和服務

鼓勵健身房和健身設施經營者最大程度地提高其在戶外提供的服務的數量，因為在戶外傳播 COVID-19 的風險大大低於室內。

- 例如，向客戶提供涉及輕量可移動式重量訓練器材(**free weight**)、有氧運動和其他活動的服務的私人教練應盡可能在戶外提供這些訓練服務。

社交間距規程

健身房和健身設施必須確保其設施內的每個人時刻與其家庭單位以外的每個人保持至少 6 英尺（2 公尺）的社交距離。為了幫助實現這種間距，健身房和健身設施必須：

- 減少可使用的設備數量，以使任何可用設備都不在任何其他可用設備的 6 英尺（2 公尺）內。
 - 例如，可以每隔一台重量訓練器材或移動設備，使兩台可用設備距離更遠。
- 在使用過程中移動的設備（例如，雪橇訓練器材（**weight sled**）或翻轉輪胎）必須具有足夠的專用空間，以使使用該設備的任何顧客時刻與所有顧客保持至少 6 英尺（2 公尺）的距離。
- 對於腹部鍛煉區、可移動式重量訓練器材(**free weight**)區和人造草坪等開放式地板空間，請為各個顧客指定單獨的區域以進行鍛煉。每個區域在所有方向（前後和左右）至少必須相距 6 英尺（2 公尺）。
 - 可以透過在地面上設立標記、障礙物或告示牌劃定區域，以告知顧客每個區域的位置。
- 在整個設施張貼告示牌，提醒顧客與其家庭單位外的所有人時刻保持至少 6 英尺（2 公尺）的距離。
- 如果可能，請在虛擬平台上提供遠程健身選項，以減少親身使用設施的顧客人數。

消毒措施

健身房和健身設施必須實施以下消毒措施，以最大程度地減少設施處傳播 COVID-19 的風險。

- 定期按照 [CDC 指引](#) 對所有觸碰頻率高的區域和表面（例如門把手、把手、扶手、電燈開關制、消毒站、洗手間、水槽、馬桶、長凳、前台區域、鍵盤、電腦、電話和所有健身設備）進行消毒。
 - 用於遵守指令本節的消毒劑必須可有效抵禦 COVID-19。CDC 在 [此處](#) 提供了有效的消毒劑列表。
 - 確保工作人員在要消毒的區域有足夠的通風（空氣流通）。如果要在洗手間或其他狹小空間內清潔，請確保門窗打開。
- 如有必要，請修改營業時間以確保留出時間進行定期且徹底的消毒。
- 在整個設施的消毒站向顧客（不僅是工作人員）提供消毒噴霧和濕巾。此外，張貼告示牌，要求顧客在使用前後都要噴灑和擦拭其訓練站和設備。
- 除了在整個設施內向客戶提供乾洗手（根據《社交間距規程》的要求）之外，張貼告示牌，要求顧客在使用任何設備前後都要使用乾洗手或用肥皂/洗手液和水洗手（至少 20 秒）。
- 為顧客實施使用任何小型設備和配件（例如運動帶、繩索、墊子或按摩滾筒）的領取制度。制定一種在每次使用前後清潔和消毒這些物品的流程。
- 對於較大的設備（例如重量訓練器材），要求每位顧客在使用設備後對其進行消毒和擦拭，或者如果無法或不願意這樣做，請提供「準備清潔」（ready to clean）標籤以讓他們在使用設備後將其掛在設備上。這些標籤將提醒工作人員在下一個客戶使用設備之前必須對設備進行消毒。

團體健身課程

只有符合以下所有條件，才能舉行室內團體健身課程。如果他們遵循另行制定的《衛生局長戶外群聚指令》，則可以進行戶外團體健身課程。

- 課程不可涉及任何有氧運動。
- 教練和所有學員時刻要戴面罩。
- 室內團體健身區的課程出席人數必須限制為團體健身區每 250 平方英尺 1 名教練/

工作人員和每 150 平方英尺 1 名顧客。

- 必須在地面上做標記以顯示每名顧客的個人鍛煉區域。每個區域必須保持一定間隔，以使所有顧客時刻與其他顧客以及教練/工作人員相距至少 6 英尺（2 公尺）。在上課期間，顧客必須留在自己的個人鍛煉區域內。顧客不得在區域之間或不同的訓練站上輪轉，顧客之間不得共用任何設備。
- 顧客必須盡可能透過網上或其他非接觸式平台進行預先登記。
- 在每次上課前後，必須對所有課程設備以及團體健身區域本身（如果在室內）進行消毒。
- 如果安全的話，室內團體健身區域的門窗必須保持打開狀態。
- 必須錯開課程時間，以便每堂課之間至少有 15 分鐘的時間，以便進行充分的消毒並防止進入/離開該區域的學員擁擠。
- 必須告知學員在上課開始之前的 5 分鐘之內到達室內團體健身區域。上課結束後，教練必須讓學員分小組從團體健身區域中解散，以防止在出口處擁擠。
- 教練必須最大程度地進行口頭提示/說明/糾正。只有在出於安全目的絕對必要時（例如防止學員自己跌倒並受傷），教練才可以觸碰學員。（註：此要求適用於私人教練以及團體健身教練。）

接觸性運動和康樂活動

不允許進行涉及參與者之間接觸的運動和康樂活動。但是，如果參與者參加這些活動的修改形式時可以時刻保持至少 6 英尺（2 公尺）的社交距離，則可以進行這些活動。例如，不允許進行籃球比賽，但是人們可以在保持社交距離的同時投籃並進行訓練。

餐飲設施

位於健身房或健身設施內的任何餐飲設施（例如果汁或小吃店）必須遵守**衛生局長餐飲設施指令**。請注意，**不允許室內用餐**（但室內餐飲設施可以提供食物供顧客外帶或讓顧客在符合**衛生局長戶外用餐、酒莊和戶外品酒室指令**規定的室外用餐區用餐）。

衛生局長建議的其他步驟

以下措施不是必需的，但衛生局長強烈建議採取以下措施：

- 制定專為 50 歲及以上的顧客服務的時間段。

- 提升設施的暖通空調（HVAC）系統以改善氣流和過濾效果。
- 每天清潔暖通空調（HVAC）的進風口和回風口。
- 為個人鍛煉隔開預留時間段，以在一個時間段結束後與下一個時間段開始前留出時間對設施進行消毒。

隨時瞭解最新情況

欲知本行業和其他主題的常見問答，請參閱**常見問答網頁**。請注意，本指令可能隨時更新。欲知衛生局長命令的最新訊息，請瀏覽縣公共衛生局網站，網址為 www.sccgov.org/coronavirus。