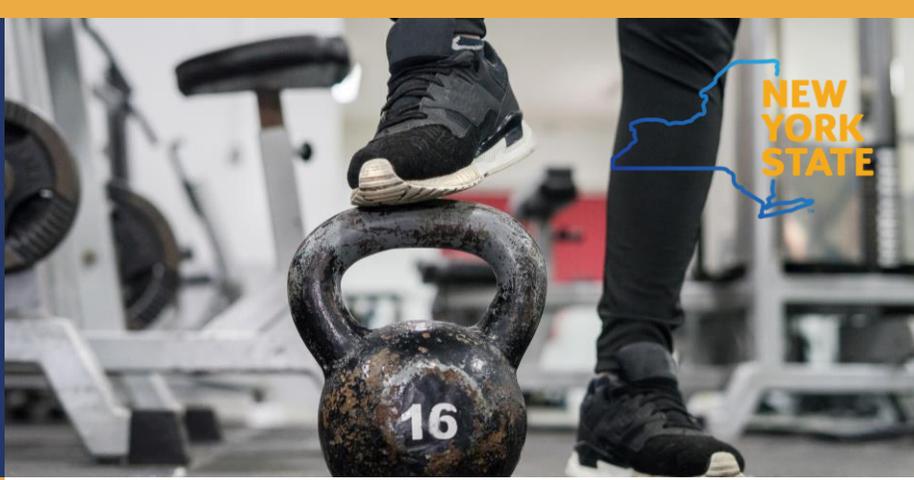




重新開 啟紐約

針對健身房和體育中心的指 導意見



本指導意見適用於體育活動和設施，包括但不局限於獨立式、酒店、住宅和辦公室健身房和體育中心，高等教育院校的健身房和體育中心，瑜伽/普拉提/舞蹈工作室，拳擊館/跆拳道館、健身訓練營、混合健身和其他強化訓練拳擊，以及其他團體健身課堂。住宅和酒店健身房和體育中心必須配備員工，以確保遵守本指導意見。指導意見可能有變動。請查看「[新型冠狀病毒期間健身房和體育中心暫行指導意見 \(Interim COVID-19 Guidance for Gyms and Fitness Centers\)](#)」獲取完整細則。

本指導意見從 2020 年 8 月 24 日星期一起對紐約所有地區的健身房和體育中心生效。紐約市以外各郡行政長官或紐約市市長可在其管轄範圍內作出決定將生效日期推遲至之後的日期，但不能晚於 2020 年 9 月 2 日星期三；紐約市以外各郡行政長官或紐約市市長可在其管轄範圍內作出決定放棄開放室內團體體育和水上課堂，並將恢復推遲至之後的日期。請參閱「[新型冠狀病毒期間健身房和體育中心暫行指導意見](#)」獲取完整細則。

在新型冠狀病毒公共衛生突發事件期間，所有健身房和體育中心的所有者/運營方應及時了解與健身房和體育中心有關的州和聯邦要求的任何變更，並將這些變更納入其運營。這份指導意見不取代任何現有的適用的地方、州和聯邦法律、法規和標準。

	強制要求	推薦的最佳實踐
物理距離	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 確保健身房或體育中心的容納量限制在包括員工和顧客在內時不超過最大佔用率的 33%，兩者都必須在以下情況下才能獲准進入健身房或體育中心： <ul style="list-style-type: none"> • 全程佩戴口罩，若他們年齡超過 2 歲且醫學上可容忍此類面罩；確保醫學上無法容忍面罩的人員全程佩戴護目罩。但是，疾病控制與預防中心 (Centers For Disease Control And Prevention)「目前不建議護目罩是口罩的[充分]替代物。」 • 根據第 6 頁對「篩查」的描述，完成並通過健康篩查；並 • 進門時簽到（或遠端簽到），提供全名、地址和電話號碼，以供開展接觸人追蹤工作時使用。 <ul style="list-style-type: none"> • 簽到數據記錄必須至少保存 28 天，並在州/地方衛生部門要求時可提供。 ✓ 人員之間全程保持至少 6 英尺距離，從事核心工作處於安全考慮需保持較近距離的情況除外；核心工作不包括鍛煉，鍛煉時人員之間必須保持至少 6 英尺距離。 ✓ 調整、重新佈置訓練點，以及/或限制訓練點（如心肺器械、健身墊）數量，使人員能在各個方向至少保持 6 英尺距離。 ✓ 在小空間（如儲物室、洗手間、休息室）內為保持充足的社交距離制定舉措。 ✓ 若進行力量訓練，則必須盡可能的在最短時間內完成（如不能逗留）。 ✓ 關閉所有公用的淋浴。單獨的淋浴可繼續開放，但在每人使用後都要清潔和消毒。 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 禁止超過一人同時使用小空間（例如儲物櫃、器械歸還區）。如果由多人佔用，佔用率保持在該場地最大容量的 33% 以下。 ✓ 阻止使用器械的自由力量訓練；若有人進行此類訓練，則需有佩戴口罩的員工在場，或舉起重量的人員需有來自同一家庭/群組且佩戴口罩的人員協助。 ✓ 非鍛煉處（如前台）無法保持距離時，需依照職業安全與健康管理局 (Occupational Safety & Health Administration, OSHA) 的指導意見豎立屏障。 ✓ 在狹窄的通道、走廊、空間或健身房器械間過道中張貼帶有箭頭的標誌來調整佈局和減少雙向行人流量。 ✓ 在切實可行的範圍內清楚地指定單獨的入口和出口。 ✓ 可能的情況下實行免觸摸簽到和付款，減少接觸現金、信用卡、會員卡和移動設備。 ✓ 在公共浴室中實施的最佳做法包括但不限於： <ul style="list-style-type: none"> • 如果 6 英尺的間距不可行，則在廁所和水槽之間安裝物理屏障； • 使用免觸摸的擦手紙分配器代替空氣乾燥器 ✓ 錯開員工的時間表，以遵守任何員工聚集（如休息，用餐，輪班開始 / 結束）的社交距離（例如 6 英尺的空間）。

WEAR A MASK.

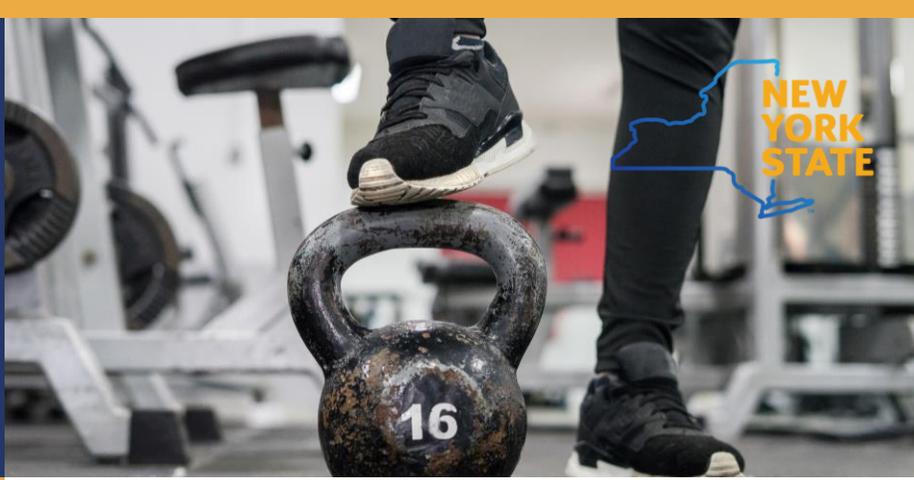
GET TESTED.

SAVE LIVES.



重新開 啟紐約

針對健身房和體育中心的指 導意見



NEW
YORK
STATE

本指導意見適用於體育活動和設施，包括但不局限於獨立式、酒店、住宅和辦公室健身房和體育中心，高等教育院校的健身房和體育中心，瑜伽/普拉提/舞蹈工作室，拳擊館/跆拳道館、健身訓練營、混合健身和其他強化訓練拳擊，以及其他團體健身課堂。住宅和酒店健身房和體育中心必須配備員工，以確保遵守本指導意見。指導意見可能有變動。請查看「[新型冠狀病毒期間健身房和體育中心暫行指導意見 \(Interim COVID-19 Guidance for Gyms and Fitness Centers\)](#)」獲取完整細則。

本指導意見從 2020 年 8 月 24 日星期一起對紐約所有地區的健身房和體育中心生效。紐約市以外各郡行政長官或紐約市市長可在其管轄範圍內作出決定將生效日期推遲至之後的日期，但不能晚於 2020 年 9 月 2 日星期三；紐約市以外各郡行政長官或紐約市市長可在其管轄範圍內作出決定放棄開放室內團體體育和水上課堂，並將恢復推遲至之後的日期。請參閱「[新型冠狀病毒期間健身房和體育中心暫行指導意見](#)」獲取完整細則。

在新型冠狀病毒公共衛生突發事件期間，所有健身房和體育中心的所有者/運營方應及時了解與健身房和體育中心有關的州和聯邦要求的任何變更，並將這些變更納入其運營。這份指導意見不取代任何現有的適用的地方、州和聯邦法律、法規和標準。

	強制要求	推薦的最佳實踐
現場活動	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 在設施開放前或開放後 14 天內安排地方衛生部門前來檢查。 ✓ 關於健身課和團體鍛煉活動： <ul style="list-style-type: none"> • 對課堂和場地實行預約、預留、遠端簽到和/或提前簽到。 • 限制較少參與人員人數： <ol style="list-style-type: none"> 1) 少於場地可容納人數，使人員可全程至少保持 6 英尺距離； 2) 一般課堂的 33%（如空出講台、周邊或其他設備）；或 3) 少於州政府對於該地區健身房或體育中心允許的社交聚集人數。 ✓ 確保私人教練/顧客佩戴口罩，盡可能保持 6 英尺距離，不要共用個人用品（如毛巾）。 ✓ 禁止進行無法避免身體接觸的高風險活動（如武術、拳擊）。參見衛生廳 (Department of Health, DOH) 的運動與休閒指導意見 (Sports and Recreation Guidance) 以獲取額外細則。 ✓ 關閉按摩水池、桑拿、汗蒸房和飲水處；裝水站可繼續開放。 ✓ 可行的情況下，遵守衛生廳關於運動與休閒、泳池、零售店、餐飲服務、辦公室和兒童看護的指導意見。 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 為確保遵守佔用率限制，實行和鼓勵預約、預留和/或遠端簽到方式，會員製運營的設施尤其如此。 ✓ 鼓勵健身課堂等使用室外場地。 ✓ 鼓勵顧客盡可能攜帶自己的器械（如瑜伽墊、手持重量）。 ✓ 建議顧客標記個人器械（如墊子），並限制觸碰他人的器械。 ✓ 實行鍛煉「輪班」，人員可在指定時間鍛煉。組建同一組人員（如每次都是同一組人一起鍛煉）。 ✓ 依照衛生廳指導意見，視需要調整運營時間以保證加強清潔程序。
空氣處理系統	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 對於面積大於 80 萬平方英尺的設施，確保中央供暖、通風和空調系統過濾達到與當前安裝的過濾架和空氣處理系統相容的最高過濾等級，最低為 MERV-13，或行業相當或更高的過濾等級（例如，高性能顆粒空氣 (High Efficiency Particulate Air, HEPA)），視情況而定，並由經認證的供暖、通風和空調技術人員、專業人員或公司、美國製暖、製冷和空調工程師協會 (American Society of Heating, Refrigerating and Air-Conditioning Engineers, ASHRAE) 認證的專業人員、經認證的重新調試專業人員、或者有紐約州執照的專業建築工程師認證並記錄。 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 中央供暖、通風和空調系統過濾至少為 MERV-13，或行業相當或更高的過濾等級（例如，高性能顆粒空氣）的設施可考慮根據疾病控制與預防中心和美國製暖、製冷和空調工程師協會的建議採納額外的通風和空氣過濾緩解規程，建成 15 年以上的建築尤其如此。詳情請參閱「新型冠狀病毒期間健身房和體育中心暫行指導意見 (Interim COVID-19 Guidance for Gyms and Fitness Centers)」。

WEAR A MASK.

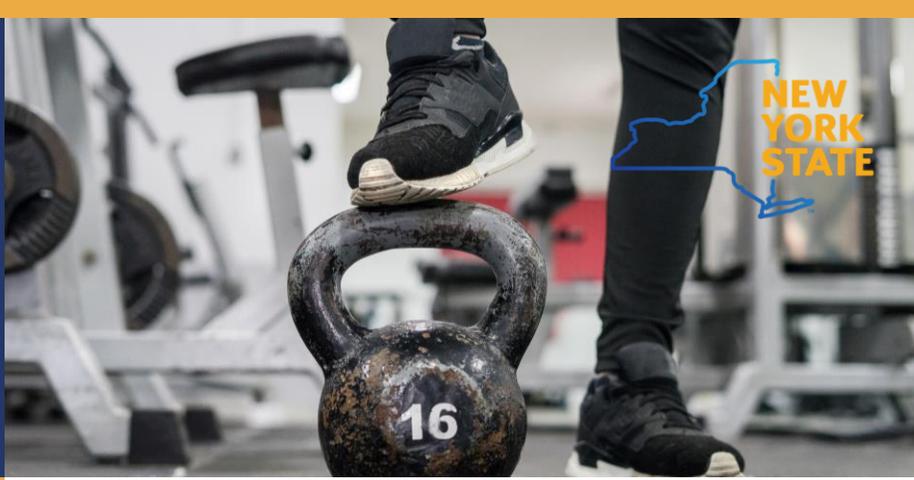
GET TESTED.

SAVE LIVES.



重新開 啟紐約

針對健身房和體育中心的指 導意見



本指導意見適用於體育活動和設施，包括但不局限於獨立式、酒店、住宅和辦公室健身房和體育中心，高等教育院校的健身房和體育中心，瑜伽/普拉提/舞蹈工作室，拳擊館/跆拳道館、健身訓練營、混合健身和其他強化訓練拳擊，以及其他團體健身課堂。住宅和酒店健身房和體育中心必須配備員工，以確保遵守本指導意見。指導意見可能有變動。請查看「[新型冠狀病毒期間健身房和體育中心暫行指導意見 \(Interim COVID-19 Guidance for Gyms and Fitness Centers\)](#)」獲取完整細則。

本指導意見從 2020 年 8 月 24 日星期一起對紐約所有地區的健身房和體育中心生效。紐約市以外各郡行政長官或紐約市市長可在其管轄範圍內作出決定將生效日期推遲至之後的日期，但不能晚於 2020 年 9 月 2 日星期三；紐約市以外各郡行政長官或紐約市市長可在其管轄範圍內作出決定放棄開放室內團體體育和水上課堂，並將恢復推遲至之後的日期。請參閱「[新型冠狀病毒期間健身房和體育中心暫行指導意見](#)」獲取完整細則。

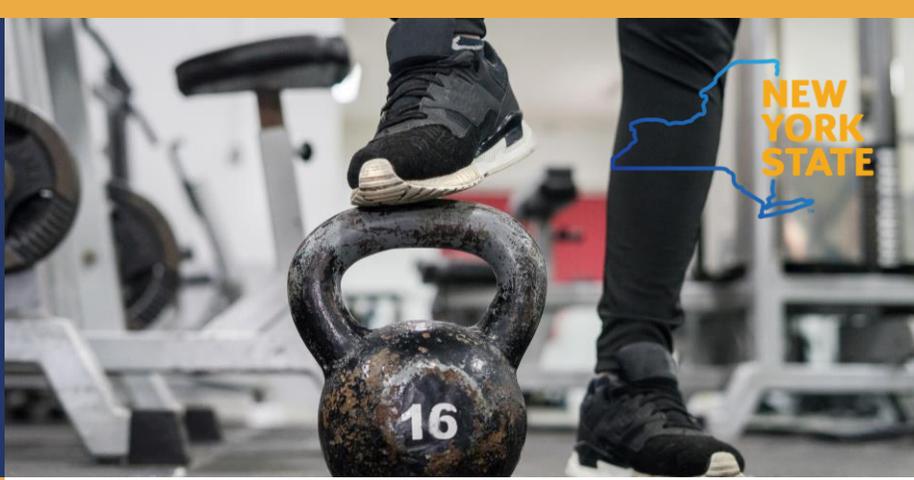
在新型冠狀病毒公共衛生突發事件期間，所有健身房和體育中心的所有者/運營方應及時了解與健身房和體育中心有關的州和聯邦要求的任何變更，並將這些變更納入其運營。這份指導意見不取代任何現有的適用的地方、州和聯邦法律、法規和標準。

	強制要求	推薦的最佳實踐
空氣處理系統 (接上頁)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ HVAC，則需經認證的供暖、通風和空調技術人員、專業人員或公司、製冷和空調工程師協會認證的專業人員、經認證的重新調試專業人員、或獲得紐約州認證的專業建築工程師核證並出具文件，證明如果安裝如此高等級的過濾器（即 MERV-13 或更高等級），目前安裝的過濾架和空氣處理系統將無法執行在新型冠狀病毒公共衛生緊急事件之前能夠提供的最低加熱和冷卻水準。保留此類文件供州或地方衛生部門官員審核。 • 配有中央空氣處理系統的設施無法達到 MERV-13 或更高等級過濾，則必須根據疾病控制與預防中心和美國製暖、製冷和空調工程師協會的建議採納額外的通風和空氣過濾緩解規程。詳情請參閱「新型冠狀病毒期間健身房和體育中心暫行指導意見」。 ✓ 無中央空氣處理系統、未運營或無控制系統的設施必須根據疾病控制與預防中心和美國製暖、製冷和空調工程師協會的建議採納通風和空氣過濾緩解規程。詳情請參閱「新型冠狀病毒期間健身房和體育中心暫行指導意見」。 	
防護設備	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 確保員工和顧客僅在佩戴可接受面罩的情況下方可獲准進入健身房或體育中心，他們需年齡在 2 歲以上且醫學上可容忍佩戴此類面罩。 ✓ 確保包括員工和顧客在內的所有人員全程佩戴口罩，下列情況例外： 	



重新開 啟紐約

針對健身房和體育中心的指 導意見



NEW
YORK
STATE

本指導意見適用於體育活動和設施，包括但不局限於獨立式、酒店、住宅和辦公室健身房和體育中心，高等教育院校的健身房和體育中心，瑜伽/普拉提/舞蹈工作室，拳擊館/跆拳道館、健身訓練營、混合健身和其他強化訓練拳擊，以及其他團體健身課堂。住宅和酒店健身房和體育中心必須配備員工，以確保遵守本指導意見。指導意見可能有變動。請查看「[新型冠狀病毒期間健身房和體育中心暫行指導意見 \(Interim COVID-19 Guidance for Gyms and Fitness Centers\)](#)」獲取完整細則。

本指導意見從 2020 年 8 月 24 日星期一起對紐約所有地區的健身房和體育中心生效。紐約市以外各郡行政長官或紐約市市長可在其管轄範圍內作出決定將生效日期推遲至之後的日期，但不能晚於 2020 年 9 月 2 日星期三；紐約市以外各郡行政長官或紐約市市長可在其管轄範圍內作出決定放棄開放室內團體體育和水上課堂，並將恢復推遲至之後的日期。請參閱「[新型冠狀病毒期間健身房和體育中心暫行指導意見](#)」獲取完整細則。

在新型冠狀病毒公共衛生突發事件期間，所有健身房和體育中心的所有者/運營方應及時了解與健身房和體育中心有關的州和聯邦要求的任何變更，並將這些變更納入其運營。這份指導意見不取代任何現有的適用的地方、州和聯邦法律、法規和標準。

	強制要求	推薦的最佳實踐
防護裝備 (接上頁)	<ul style="list-style-type: none"> • 只要能與他人保持 6 英尺距離，則進食或喝水時可獲准暫時摘掉面罩。 • 有水的環境中（如泳池、獨立淋浴）不能佩戴面罩。 • 確保醫學上無法容忍面罩的人員全程佩戴護目罩。但是，疾病控制與預防中心 (Centers For Disease Control And Prevention)「目前不建議護目罩是口罩的[充分]替代物。」 <ul style="list-style-type: none"> ✓ 向員工免費提供可接受的面部遮蓋物，並在需要更換時有足夠的遮蓋物供應。 ✓ 可接受的面罩包括但不限於適合鍛煉的布質面罩和同時覆蓋口鼻的一次性口罩。頭巾、軟皮和束腰帶不是能在健身房和體育中心使用的可接受面罩。 ✓ 依照疾病控制與預防中心的指導意見，清潔、更換並禁止共用面罩。建議員工和顧客定期清潔面罩，並在弄濕或弄髒的情況下更換。 ✓ 限制共用物品和接觸共用表面（不包括鍛煉器械）；或要求員工在接觸共用物品或經常接觸物體表面時佩戴手套（適用於貿易或醫療）；或要求員工在接觸前後消毒或洗手。 	
衛生、清潔和消毒	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 遵守疾病控制與預防中心和衛生廳的衛生、清潔和消毒要求，現場需保持日誌，記錄日期、時間、清潔和消毒範圍。 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 安裝無接觸式洗手液。 ✓ 在健身房或體育中心周圍放置處理包括個人防護設備在內的髒物品的容器。

WEAR A MASK.

GET TESTED.

SAVE LIVES.



重新開 啟紐約



針對健身房和體育中心的指導意見

本指導意見適用於體育活動和設施，包括但不局限於獨立式、酒店、住宅和辦公室健身房和體育中心，高等教育院校的健身房和體育中心，瑜伽/普拉提/舞蹈工作室，拳擊館/跆拳道館、健身訓練營、混合健身和其他強化訓練拳擊，以及其他團體健身課堂。住宅和酒店健身房和體育中心必須配備員工，以確保遵守本指導意見。指導意見可能有變動。請查看「[新型冠狀病毒期間健身房和體育中心暫行指導意見 \(Interim COVID-19 Guidance for Gyms and Fitness Centers\)](#)」獲取完整細則。

本指導意見從 2020 年 8 月 24 日星期一起對紐約所有地區的健身房和體育中心生效。紐約市以外各郡行政長官或紐約市市長可在其管轄範圍內作出決定將生效日期推遲至之後的日期，但不能晚於 2020 年 9 月 2 日星期三；紐約市以外各郡行政長官或紐約市市長可在其管轄範圍內作出決定放棄開放室內團體體育和水上課堂，並將恢復推遲至之後的日期。請參閱「[新型冠狀病毒期間健身房和體育中心暫行指導意見](#)」獲取完整細則。

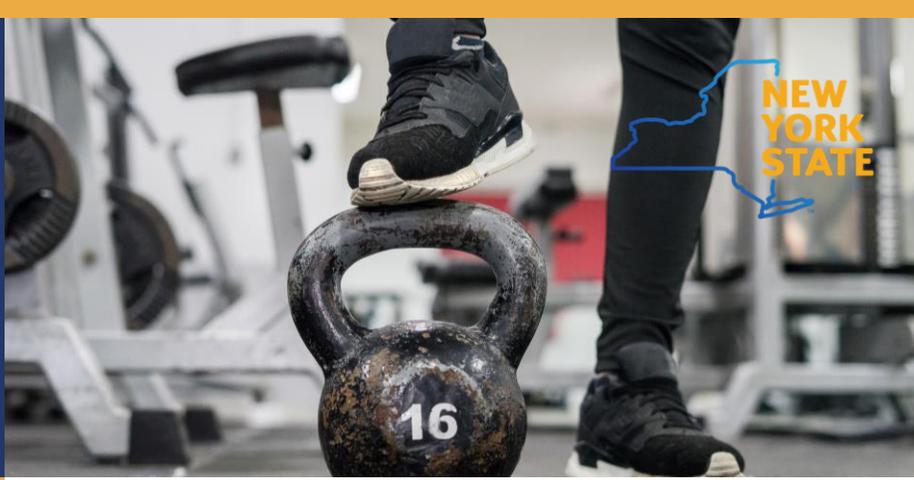
在新型冠狀病毒公共衛生突發事件期間，所有健身房和體育中心的所有者/運營方應及時了解與健身房和體育中心有關的州和聯邦要求的任何變更，並將這些變更納入其運營。這份指導意見不取代任何現有的適用的地方、州和聯邦法律、法規和標準。

	強制要求	推薦的最佳實踐
衛生、清潔和消毒 (接上頁)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 在健身房或體育中心提供並維護手部衛生站，包括用肥皂、流動的溫水和一次性紙巾洗手，以及在不適宜洗手的地方和公用區域（如出入口、訓練點旁）使用酒精含量在 60% 或以上的洗手液洗手。 ✓ 對健身房或體育中心定期清潔和消毒，對多人使用的高危區域使用環境保護局 (Environmental Protection Agency, EPA) 認可能有效抗擊新型冠狀病毒疾病 (COVID-19) 的環境保護廳 (Department of Environmental Conservation, DEC) 產品進行更頻繁的清潔和消毒。 ✓ 確保員工或顧客在每次使用完共用設備和機器後都要清潔和消毒。 <ul style="list-style-type: none"> • 為公用表面和器械提供正確的清潔和消毒用品。 • 確保有足夠的員工在人員使用器械之間對其進行擦拭，顧客也會被要求在使用前/後對器械進行擦拭。 ✓ 確保租用器械（如防滑鞋、瑜伽墊）在使用之間得到清潔和消毒。 ✓ 儲物室和洗手間必須每隔至少 2 小時清潔和消毒一次。 ✓ 遵照疾病控制與預防中心的指導意見提供有關毛巾/洗衣的服務。 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 要求顧客自帶毛巾。
溝通	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 確認您已經審閱並理解了本州發佈的行業指導意見，並且您將執行它們。 ✓ 在整個健身房和體育中心內外部張貼指示牌，提醒員工和顧客遵守適當的衛生、社交距離規則、正確使用個人防護用品，以及清潔和消毒規程。 ✓ 在現場顯著張貼已完成的安全計畫。 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 制定溝通計畫，包括指示、培訓、標識和訊息。考慮使用網頁、簡訊和郵件群組、社交媒體活動。



重新開 啟紐約

針對健身房和體育中心的指 導意見



NEW
YORK
STATE

本指導意見適用於體育活動和設施，包括但不局限於獨立式、酒店、住宅和辦公室健身房和體育中心，高等教育院校的健身房和體育中心，瑜伽/普拉提/舞蹈工作室，拳擊館/跆拳道館、健身訓練營、混合健身和其他強化訓練拳擊，以及其他團體健身課堂。住宅和酒店健身房和體育中心必須配備員工，以確保遵守本指導意見。指導意見可能會有變動。請查看「[新型冠狀病毒期間健身房和體育中心暫行指導意見 \(Interim COVID-19 Guidance for Gyms and Fitness Centers\)](#)」獲取完整細則。

本指導意見從 2020 年 8 月 24 日星期一起對紐約所有地區的健身房和體育中心生效。紐約市以外各郡行政長官或紐約市市長可在其管轄範圍內作出決定將生效日期推遲至之後的日期，但不能晚於 2020 年 9 月 2 日星期三；紐約市以外各郡行政長官或紐約市市長可在其管轄範圍內作出決定放棄開放室內團體體育和水上課堂，並將恢復推遲至之後的日期。請參閱「[新型冠狀病毒期間健身房和體育中心暫行指導意見](#)」獲取完整細則。

在新型冠狀病毒公共衛生突發事件期間，所有健身房和體育中心的所有者/運營方應及時了解與健身房和體育中心有關的州和聯邦要求的任何變更，並將這些變更納入其運營。這份指導意見不取代任何現有的適用的地方、州和聯邦法律、法規和標準。

	強制要求	推薦的最佳實踐
篩查	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 對員工、顧客實施強制性的每日健康檢查（例如問卷調查、體溫檢查），可行的情況下對承包商和供應商也作此要求，但不得強制送貨人員進行此類檢查。 ✓ 篩查必須至少要詢問：(1) 過去 14 天中的新型冠狀病毒疾病症狀，(2) 過去 14 天中的新型冠狀病毒疾病陽性檢測結果，(3) 過去 14 天中與新型冠狀病毒疾病確診或疑似病例的密切或近距離接觸情況；以及/或 (4) 在過去 14 天內去過新型冠狀病毒社區傳播嚴重的州超過 24 小時。 ✓ 參照衛生廳的出行警告以獲取各州關於新型冠狀病毒傳播嚴重和檢疫要求的最新資訊。 ✓ 篩查患有新冠狀病毒症狀呈陽性的僱員不得進入設施，查出陽性結果的員工按指示要求其回家，並與其醫療保健提供者聯繫以進行評估和測試。 ✓ 立即向州和地方衛生部門告知任何新型冠狀病毒確診病例。 ✓ 指定一名現場安全監督員，其職責包括遵守現場安全計畫的所有方面。 ✓ 保持對每個人的連續日誌，包括員工、顧客，可行的情況下還有承包商和供應商，他們可能在工作地點或區域與其他人有密切聯繫或近距離接觸；不包括使用適當的個人防護設備或通過非接觸方式進行的交付。日誌必須有聯繫方式，包括每個人的全名、地址和電話號碼。 ✓ 上述簽到數據記錄必須保留 28 天，並在州和地方衛生部門要求時提交。 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 在可能的情況下，在人員到達健身房或體育中心前應先進行遠端篩查（例如通過電話或電子調查）。 ✓ 防止個人在完成篩選之前相互緊密接觸或緊密接觸。 ✓ 篩查人員應由熟悉美國疾病控制與預防中心、衛生廳和職業安全與健康管理局規程的僱主確定的人員進行培訓。 ✓ 每日溫度檢查也可以根據平等就業機會委員會 (Equal Employment Opportunity Commission) 或衛生廳指南進行。 ✓ 查閱衛生廳關於疑似或確診新型冠狀病毒病例後、或與新型冠狀病毒患者有密切或近距離接觸後尋求重返工作崗位僱員的相關指示。

WEAR A MASK.

GET TESTED.

SAVE LIVES.