

# ОТРАСЛЕВЫЕ РУКОВОДСТВА НА ВРЕМЯ ЭПИДЕМИИ COVID-19: Фитнес-центры

**29 июля 2020 г.**

Выполнение всех требований подлежит утверждению представителем отдела здравоохранения округа с учетом местных эпидемиологических данных, в том числе числа случаев на 100 000 населения, доли положительных тестов, местной готовности к росту необходимости в медицинской помощи, данных по группам риска, прослеживанию контактов и тестированию.

## КРАТКИЙ ОБЗОР

По состоянию на 19 марта 2020 г. инспектор штата по вопросам здравоохранения и директор Департамента общественного здравоохранения штата Калифорния (CDPH) издали указ, требующий от большинства жителей Калифорнии оставаться дома, для того чтобы остановить распространение вируса COVID-19 среди населения.

Как COVID-19 влияет на здоровье жителей Калифорнии, пока не вполне известно. Тяжесть болезни варьирует от очень легкой (у некоторых людей вообще нет симптомов) до тяжелой, при которой возможна смерть больного. Для некоторых групп населения, в том числе для людей старше 65 лет и тех, кто страдает серьезными хроническими заболеваниями (например, болезни сердца и легких или диабет), риск госпитализации и серьезных осложнений выше. Передача вируса более вероятна, когда люди находятся с больным в тесном контакте или в помещении с плохой вентиляцией, даже если у больного вообще нет или еще нет никаких симптомов.

Точной информации о количестве и доле больных COVID-19 по разным отраслям и профессиональным группам, включая работников жизненно важных инфраструктурных служб, в настоящее время нет. На ряде предприятий были многочисленные вспышки заболевания. Это означает, что для работников существует риск того, что они заразятся вирусом COVID-19 сами и будут заражать других людей. Примеры таких предприятий и учреждений: больницы, центры длительного пребывания, тюрьмы, предприятия пищевой промышленности, склады, мясоперерабатывающие заводы и продуктовые магазины.

Поскольку в указы, требующие оставаться дома, вносятся изменения, важно принимать все возможные меры по обеспечению безопасности работников и общественности.

Ключевые подходы к профилактике заболевания включают следующие:

- ✓ поддержание максимально возможного расстояния между людьми,
- ✓ использование работниками и клиентами масок (там где не требуются респираторы),
- ✓ частое мытье рук и регулярные уборка и дезинфекция,
- ✓ обучение работников этим и другим элементам плана профилактики COVID-19.

Кроме того, на предприятии обязательно должны быть процедуры по обнаружению новых случаев заболевания на предприятии и — на случай обнаружения больного — процедуры быстрого вмешательства и сотрудничества со службами общественного здравоохранения с целью остановить распространение вируса.

## ЦЕЛЬ

Этот документ содержит указания для фитнес-центров, призванные обеспечить безопасность и чистоту центра для его работников.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Фитнес-центры, имеющие игровые площадки, должны держать их закрытыми, пока не будет разрешено возобновить свою деятельность в полном объеме или с модификациями. Когда центрам будет разрешено возобновить свою деятельность в полном объеме или с модификациями, им нужно будет соблюдать требования, приведенные на [сайте Борьба с COVID-19: дорожная карта](#). Это руководство не применимо в случае центров дневного пребывания, детских учреждений, молодежных лагерей, командных и групповых видов спорта, школьных и образовательных мероприятий и других собраний. Руководство, применимое в случае дневных лагерей, отдых на свежем воздухе и детских учреждений см. [на сайте Борьба с COVID-19: дорожная карта](#). Большинство организованных мероприятий и таких видов спорта, как баскетбол, бейсбол, футбол и американский футбол, для которых требуется парк, площадка на открытом воздухе или корт, не разрешены. Это связано с тем, что в ходе таких игр мероприятий тренеры и спортсмены из разных семей входят в близкий контакт друг с другом, что повышает риск заразиться COVID-19. Члены одной семьи могут участвовать в таких играх и мероприятиях вместе.

Это руководство не отменяет никакие законные, нормативные или коллективно согласованные права работников. Это руководство не содержит исчерпывающих указаний, поскольку не включает требования органов здравоохранения округов. Оно не заменяет никакие действующие требования к безопасности и гигиене, такие как требования Управления Калифорнии по охране труда и промышленной гигиене (Cal/OSHA)<sup>1</sup>. До завершения эпидемии COVID-19 следите за изменениями в указаниях органов общественного здравоохранения, указах администрации штата и местных властей. Дополнительные указания управления Cal/OSHA по обеспечению безопасности есть [на сайте Cal/OSHA, страница Требования к защите работников от коронавируса](#). Центры контроля и профилактики заболеваемости (CDC) выпустили дополнительное руководство, предназначенное для [предприятий и работодателей](#).

# Обязательное использование лицевых масок

18 июня Департамент общественного здравоохранения Калифорнии (CDPH) выпустил [Руководство по использованию масок](#). Оно содержит общие требования к использованию масок как общественностью, так и работниками во всех общественных местах и на предприятиях в местах, где повышен риск заражения.

В следующих случаях нужно носить маски как на работе, так и вне ее:

- Личное общение с любым человеком.
- Работа в любых местах, где бывают посетители, независимо от того, есть там сейчас посетители или нет.
- Работа в любых местах, где готовят или упаковывают пищу на продажу или для доставки другим людям.
- Работа или передвижение в общественных местах, таких как коридоры, лестницы, лифты и парковки.
- В любых помещениях, где присутствующие (кроме членов семьи работника) не могут соблюдать установленную дистанцию.
- Вождение любого общественного транспорта, транспорта для стариков/инвалидов, такси, частных транспортных служб и машин, используемых совместно, если там присутствуют пассажиры. Когда пассажиров нет, все равно настоятельно рекомендуется носить маску.

Все подробности и все остальные требования и исключения из этих требований есть в этом [руководстве](#). Настоятельно рекомендуется носить маски также в других ситуациях. Выполняя требования к обеспечению безопасности работников своих предприятий, работодатели могут вводить дополнительные требования к ношению масок. Работодатели должны снабжать работников масками и возмещать им разумные расходы на самостоятельно приобретенные маски.

Работодатели должны разработать правила поведения для всех работников, в случае которых действует одно из исключений из требования о ношении масок. Если работник, который должен носить маску в связи с тем, что он часто общается с другими людьми, не может ее носить в связи с состоянием здоровья, ему должна быть предоставлена альтернатива, например ношение защитного щитка со шторкой по нижнему краю — если это возможно и если состояние здоровья работника это позволяет.

Предприятия, которые открыты для общественности, должны знать об исключениях из требования о ношении масок, содержащихся в [Руководстве CDPH о ношении масок](#) и не могут запрещать посещение никому, кто не носит маску в соответствии с [руководством](#). Предприятиям нужно разработать правила, регулирующие действие этих исключений в случае клиентов, посетителей и работников.



## План для конкретного рабочего места

- Подготовьте письменный план предупреждения заболеваемости COVID-19, учитывающий специфические особенности предприятия, провести тщательный анализ рисков во всех рабочих зонах и для всех работ и на каждом предприятии назначьте ответственного за выполнение требований плана.
- Включите в планы по каждому рабочему месту [Рекомендации CDPH по лицевым маскам](#) и добавьте политику в отношении исключений.
- Выясните контактную информацию отдела здравоохранения той местности, где находится предприятие, и используйте эту информацию для передачи сведений о вспышках COVID-19 среди работников и руководства.
- Сообщите работникам и их представителям о плане, выдавайте им этот план и обучайте их его соблюдению.
- Регулярно проверяйте рабочие места на соблюдение плана, документируйте и исправляйте замеченные недостатки.
- Расследуйте все случаи заболевания COVID-19 и выясняйте, не связано ли повышение риска инфицирования с факторами, связанными с работой заболевшего. Обновляйте план по мере надобности, для того чтобы предупреждать дальнейшие случаи заболевания.
- Установите необходимые процессы и протоколы на случай вспышки заболевания на предприятии; делайте это в соответствии с [руководством CDPH](#).
- Выясняйте близкие контакты (в пределах шести футов в течение не менее 15 минут) заразившегося работника и предпринимайте меры к тому, чтобы изолировать COVID-19 положительных работников и их близкие контакты.
- Соблюдайте приведенные ниже требования этого руководства. Если это не делается, возможен рост заболеваемости на предприятии, что в свою очередь, может стать причиной временного прекращения или ограничения его работы.



## Темы для обучения сотрудников

- Информация о [COVID-19](#), как предотвратить распространение вируса, какие хронические заболевания повышают риск им заразиться.
- Самостоятельная проверка своего состояния на дому: температура и/или симптомы согласно [руководству CDC](#).
- Важность того, что не надо приходить на работу и участвовать в мероприятиях в следующих случаях:
  - Если у работника симптомы COVID-19, как они [описаны центрами CDC](#), например высокая температура или озноб, кашель, одышка или затрудненное дыхание, усталость, мышечная боль, головная боль, недавнее исчезновение чувства вкуса или запаха, больное горло, заложенный нос или насморк, тошнота, рвота или понос. -ИЛИ-
  - Если у работника диагностирован COVID-19 и ему еще не разрешается выйти из изоляции. -ИЛИ-
  - Если за последние 14 дней работник контактировал с кем-нибудь, у кого был диагностирован COVID-19, и считается потенциально заразным (то есть все еще находится в изоляции).
- Работник, у которого диагностирован COVID-19, может вернуться к работе только после того, как пройдет 10 дней с первого появления симптомов, если симптомы исчезли и у работника за последние 72 часа не было высокой температуры (при условии, что он не пользовался жаропонижающими). Работник, у которого диагностирован бессимптомный COVID-19, может вернуться к работе только через 10 дней со дня первого положительного теста на COVID-19.
- Обращаться за медицинской помощью, если симптомы становятся тяжелыми, в том числе постоянная боль или сдавленность в груди, спутанность сознания или синие губы/лицо. Обновления и подробности есть [на сайте CDC](#).
- Важность частого мытья рук водой и мылом; мыло нужно втирать 20 секунд — или использовать дезинфицирующий гель с не менее чем 60% этанола (предпочтительно) или 70% изопропанола (если гель недоступен для детей), если работник не может добраться до раковины, согласно [руководству CDC](#).
- Важность поддержания безопасного расстояния между людьми, как на работе, так и вне ее (см. ниже, раздел «Расстояние между людьми»).
- Правильное использование масок:

- Маска не защищает того, кто ее носит и не является средством индивидуальной защиты (СИЗ).
- Маска защищает людей, находящихся рядом с тем, кто ее носит, но не отменяет необходимости поддерживать безопасное расстояние и часто мыть руки.
- Маска должна закрывать рот и нос.
- Работники должны мыть руки или обрабатывать их антибактериальным гелем до и после использования маски или прикосновения к ней.
- Не трогать глаза, нос и рот.
- Маску нельзя использовать совместно с кем-нибудь еще, их нужно стирать или выбрасывать после каждой смены.
- Информация из [Руководства CDPH по использованию лицевых масок](#) с указанием обстоятельств использования лицевых масок и исключительных категорий, а также любых политик, правил работы и практик, принятых работодателем для обеспечения использования лицевых масок. Также в программу обучения обязательно нужно включить политики работодателя в отношении людей, которые входят в исключительную категорию и не в состоянии носить лицевые маски.
- Следить за тем, чтобы независимые подрядчики, временные и постоянные работники тоже получили должную подготовку по вопросам правил предупреждения COVID-19 и имели необходимые СИЗ. Заранее обсудить эти обязанности с организациями, направляющими временных и/или контрактных работников
- Информация о льготах по отпуску, которые сотрудник вправе получить, чтобы облегчить финансовое положение во время самоизоляции. См. дополнительную информацию о [государственных программах поддержки отпуска по болезни и компенсациям работникам в случае заболевания COVID-19](#), включая права работников на отпуск по болезни, в соответствии с [Законом о первоочередной поддержке семей в условиях коронавируса](#), а также права работников на компенсационные выплаты и основания для установления связанности работы с COVID-19 в соответствии с действующим [Приказом губернатора N-62-20](#).





## Меры индивидуального контроля и скрининг

- В начале смены проводите скрининг температуры и/или симптомов всех работников. Проводите скрининг всех поставщиков и подрядчиков, которые приходят на предприятие. Следите за тем, чтобы сотрудник, проводящий скрининг температуры/симптомов в максимально возможной степени избегал близких контактов с работниками.
- Если требуется самостоятельный скрининг на дому — он может быть допустимой альтернативой скринингу на предприятии — следите за тем, чтобы он проводился до того, как работник и/или волонтер выйдет из дому на свою смену и чтобы этот скрининг проводился в соответствии с [руководством CDC](#), как это описано выше в разделе «Темы для обучения работников и волонтеров».
- Настоятельно рекомендуйте работникам, которые больны или имеют симптомы COVID-19, оставаться дома.
- Работодатели должны выдавать работникам все необходимые средства индивидуальной защиты (в том числе средства защиты глаз и перчатки, когда это необходимо) и следить за тем, чтобы те их использовали.
- Работодатель должен решить, в каких случаях одноразовые перчатки могут заменить частое мытье рук или использование антибактериального геля; примеры включают сотрудников, проводящих скрининг работников и работающих с предметами, которых часто касаются другие люди.
- Работники должны мыть руки по прибытии на работу, после работы с каждым клиентом, после прикосновения к своей маске, после посещения туалета и перед уходом.
- Находясь в помещении, работники и клиенты должны постоянно носить; снимать ее можно только в душе. Настоятельно рекомендуется принимать душ по возможности дома.
- Руководство, подготовленное департаментом CDPH, разрешает работникам и клиентам снимать маски на открытом воздухе при условии, что они могут поддерживать дистанцию не менее шести футов друг от друга и других людей.
- По возможности создайте в центре систему предварительной записи. Используйте ее, для того чтобы за 24 до назначенного занятия связываться с записавшимися клиентами, чтобы те подтвердили, что придут, и сообщили, нет ли у них в семье кого-нибудь с симптомами COVID-19. Если клиент отвечает положительно, ему нужно напомнить, что посещать фитнес-центр можно, только тем, кто не создает опасности для других клиентов центра и его сотрудников. Связываться



с клиентом желательно с помощью приложения, текстовых сообщений или электронной почты.

- Следует проводить скрининг приходящих клиентов на температуру и/или симптомы. Клиентов нужно просить, чтобы они использовали дезинфицирующий гель и носили маску в соответствии с руководством CDPH.
- Заранее напоминайте клиентам, что им нужно принести маску, и по возможности выдавайте маски тем, кто пришел без нее. Фитнес-центры должны принимать разумные меры к тому, чтобы напоминать работникам и клиентам о необходимости носить маску и соблюдать дистанцию. Можно, например, устанавливать знаки у всех входов и в важных и хорошо видимым местах



## Протоколы уборки и дезинфекции

- Проверьте действующие протоколы уборки и дезинфекции помещений фитнес-центра: лобби, раздевалок, туалетов, душей и т. д. При необходимости скорректируйте эти протоколы. Фитнес-центры должны быть готовы к следующему:
  - Разработать подробный график и скорректировать часы работы, для того чтобы выделить время, необходимое для регулярной и тщательной уборки и дезинфекции помещений в течение дня.
  - Проводить в течение дня тщательную уборку мест, где ходит много людей, например в лобби, раздевалках, комнатах отдыха, и в местах входа и выхода (лестницы, лестничные клетки, перила, кнопки лифтов и т. п.).
  - Часто проводить дезинфекцию поверхностей, к которым прикасаются многие люди, в том числе поверхностей тренажеров, столов, торговых автоматов, дверных ручек и умывальников.
  - В течение смены давать работникам время на уборку. Уборка должна проводиться в рабочее время и быть частью обязанностей работника.
  - Следить за тем, чтобы все работники были обучены тому, как пользоваться универсальными чистящими средствами и средствами для дезинфекции. Следить за тем, чтобы в центре был запас этих средств. Соблюдать все требования [подготовленного центрами CDC руководства по уборке и дезинфекции](#). Соблюдать требования Управление штата Калифорния по охране труда и промышленной гигиене (Cal/OSHA) и инструкции производителей относительно

использования средств индивидуальной защиты при использовании чистящих средств.

- В помещениях, где проводится дезинфекция, должна быть хорошая вентиляция. Если уборка проводится в туалете или в другом помещении малой площади, следить за тем, чтобы двери и окна были открыты.
- Ежедневно очищать входные и выходные отверстия вентиляционной системы.
- Работники должны получить средства первой помощи, в том числе пластыри и другие средства для помощи при порезах, потертостях и открытых ранах. Запас пластырей должен быть достаточным, чтобы регулярно их заменять.
- Напоминать клиентам, что они должны держаться от уборщиков и вахтеров на расстоянии не менее шести футов. Для того чтобы посетителям напоминали о необходимости соблюдения этого протокола, требовать от работников, чтобы те вели регулярные записи. Следить за тем, чтобы работники могли сообщать эти сведения, не боясь мести и расправы.
- Если центр не может справиться с возросшими требованиями к уборке, обращаться за помощью к третьим сторонам.
- Оборудовать входы, тренажеры, фитнес-залы, раздевалки и другие помещения средствами для дезинфекции, в том числе антибактериальными гелями и дезинфицирующими салфетками. Выдавать личные средства дезинфекции работникам, которые регулярно общаются с клиентами (например, на рецепции).
- Требовать от клиентов, чтобы они до и после использования они дезинфицировали с помощью дезинфицирующих салфеток оборудование, маты и тренажеры. Следить за тем, чтобы в центре были мусорные баки, куда можно выбросить дезинфицирующие салфетки, не прикасаясь к баку.
- Если клиент не может или не желает протирать/дезинфицировать оборудование после своих занятий, то пусть он вешает на оборудование табличку «нужно очистить» (“ready to clean”), чтобы оборудование было дезинфицировано перед следующим использованием.
- Рассмотрите возможность введения системы выдачи мелких предметов и аксессуаров (например, эспандеров, канатов, матов и т. д.). Разработайте процесс чистки и дезинфекции этих предметов после их возвращения.
- Соблюдайте требования [руководства CDC](#) по обеспечению безопасности использования всех систем водоснабжения после

длительного бездействия фитнес-центра, для того чтобы минимизировать риск [заражения легионеллезом и другими болезнями, связанными с водой](#).

- Всегда, когда это возможно, устанавливайте работающие без прикосновения автоматы, выдающие воду в личную тару (бутылки, одноразовые стаканчики). Установите знаки и таблички, напоминающие работникам и клиентам, что их бутылки и стаканчики не должны касаться автомата, выдающего воду. Если приобрести автоматы, выдающие воду, невозможно, напоминайте работникам и клиентам о том, что им нужно мыть свои руки или использовать дезинфицирующий гель до и после прикосновения к кнопке питьевого фонтанчика.
- Настоятельно рекомендуйте клиентам приносить свои собственные полотенца и маты и рассмотрите возможность прекращения выдачи полотенец и средств личной гигиены.
- При стирке полотенец, тряпок и других предметов, которые можно стирать, следуйте соответствующим указаниям в [руководстве CDC](#). Установите закрытую емкость, куда клиенты могут бросать использованные полотенца и другие предметы. Следите за тем, чтобы эти предметы не могли быть использованы снова до того, как их правильно постирают в коммерческой прачечной или в центре: стирка должна проводиться в течение не менее 25 минут при температуре не менее 160 градусов по Фаренгейту. Храните чистое белье в чистом закрытом месте. Следите за тем, чтобы работники, имеющие дело с грязным бельем ил стиркой, носили перчатки.
- Из лобби и других помещений фитнес-центра нужно убрать полки с журналами и книгами и поильники (кроме случаев, когда они работают без прикосновения). Из раздевалок уберите необязательные мелочи, чтобы уменьшить число мест, которых касаются многие люди.
- Работники и клиенты должны отказаться от рукопожатий, толчков локтями и других физических контактов. Работники должны в максимально возможной степени избегать совместного использования инструментов, телефонов, электроники и канцтоваров. Когда это возможно, выделяйте работникам индивидуальные рабочие места. Никогда не пользуйтесь СИЗ совместно с другим человеком.
- При выборе дезинфицирующих средств сотрудники должны использовать одобренные для использования против COVID-19 средства из утвержденного [Агентством по охране окружающей среды \(EPA\)](#) списка и следовать инструкциям по применению. Используйте дезинфицирующие средства, на этикетках которых указана их эффективность против новых вирусных возбудителей, разбавленные

бытовые отбеливатели (5 столовых ложек примерно на 4 л воды) или спиртовые растворы с содержанием спирта не менее 70 %, которые подходят для обработки поверхности. Проведите обучение для работников по вопросам использования опасных химических веществ, инструкциям производителя по требованиям к вентиляции и безопасному использованию, установленным Управлением по охране труда и здоровья штата Калифорния. Сотрудники, использующие чистящие или дезинфицирующие средства, обязаны носить перчатки и другое защитное оборудование в соответствии с инструкциями по применению. Используйте [способы уборки, безопасные для людей с астмой](#), рекомендованные Департаментом здравоохранения штата Калифорния, а также позаботьтесь о надлежащей вентиляции.

- По возможности не подметайте пол и не используйте другие способы, которые могут поднимать пыль с вирусом в воздух. Всегда, когда это возможно, используйте пылесосы с фильтром HEPA.
- Рассмотрите возможность установки высокоэффективных портативных очистителей воздуха, в максимальной степени улучшите фильтры в системе вентиляции и сделайте другие модификации, повышающие количество свежего воздуха и вентиляции в офисах и других помещениях.
- Установите в фитнес-центре знаки и таблички, подчеркивающие необходимость базовых профилактических мер, в том числе важность ношения масок и частого мытья рук.



## Руководства по соблюдению физической дистанции

- Примите меры по обеспечению дистанции не менее шести футов между работниками и клиентами. Это могут быть перегородки или знаки (например, знаки на полу или стульях, цветные ленты или знаки, показывающие, где работникам и/или клиентам нужно находиться на входе или ожидая, когда освободится оборудование).
- Расположите тренажеры на расстоянии не менее шести футов друг от друга. В случае беговых и других тренажеров для высоких нагрузок расстояние должно быть больше шести футов. Для того чтобы расстояние было больше, располагайте оборудование по схеме «X». Для уменьшения риска заражения полезно также установить перегородки или создать разделенные зоны для упражнений.
- На стойке регистрации установите перегородки из плексигласа или другого непроницаемого материала, для того чтобы дополнительно

защитить работника и клиентов от заражения. Если это возможно, введите виртуальные, не требующие ничего касаться, средства регистрации, чтобы клиентам не нужно было обращаться на стойку регистрации.

- Рассмотрите возможность временного прекращения неосновной деятельности, например розничной продажи, спа, детских учреждений, программ для детей и кафетериев. Если в фитнес-центре предусмотрены такие удобства, нужно следовать требованиям соответствующих руководств [на сайте Борьба с COVID-19: дорожная карта.](#)
- Рассмотрите возможность выделения специальных часов для клиентов из групп риска, в том числе для пожилых людей; вход им должен быть разрешен только по предварительной записи.
- На основании правил, регулирующих максимальное число людей в помещениях, установите план посещений, обеспечивающий безопасное расстояние между людьми и ограничивающий количество клиентов, одновременно занимающихся в одном помещении, числом, позволяющим соблюдать безопасное расстояние. Другие способы поддержания безопасного расстояния между клиентами фитнес-центра:
  - Создайте интернет-систему записи, как это рекомендовано в разделе «Меры индивидуального контроля и скрининг» этого документа, для того чтобы избежать очередей клиентов в самом центре или на улице и облегчить соблюдение правил, регулирующих максимальное допустимое число посетителей.
  - Ограничьте число клиентов, находящихся в центре одновременно. В центре могут находиться только те клиенты, которые действительно упражняются. Клиенты не должны ждать в лобби.
  - Установите схему передвижения по центру, обеспечивающую одностороннее движение по коридорам. Установите соответствующие знаки и указатели.
  - Уберите мебель, предназначенную для клиентов, и/или огородите предназначенные для клиентов комнаты отдыха.
  - Шкафы в раздевалках разместите в шахматном порядке, для того чтобы обеспечить безопасную дистанцию.
  - Расположите все оборудование и все тренажеры на расстоянии не менее шести футов друг от друга и уберите не работающее оборудование, для того чтобы соблюдалось безопасное расстояние.

- Скорректируйте индивидуальные занятия таким образом, чтобы тренер поддерживал расстояние не менее шести футов от клиента.
- Измените групповые занятия: уменьшите число участников таким образом, чтобы обеспечить дистанцию не менее шести футов между ними и/или проводите групповые занятия на открытом воздухе или в больших помещениях, например на баскетбольных площадках. Предлагайте групповые занятия, только если во время их проведения можно соблюдать установленную дистанцию и избегать контакта между людьми.
- Программы, во время которых участники входят в тесный контакт, то есть менее шести футов, должны быть приостановлены. К таким программам относятся групповые спортивные мероприятия, организованные мероприятия в помещении, самостоятельный баскетбол и организованные гонки/забеги.
- Если требуется личное присутствие работников на собраниях, проводите их так, чтобы соблюдалась безопасная дистанция, проводите собрания удаленно или в меньших группах, для того чтобы соблюдать безопасное расстояние.
- Рассмотрите возможность модифицировать обязанности работников, желающих ограничить свои контакты с клиентами и другими работниками (например, выполнять административную работу удаленно).
- Для того чтобы работники поддерживали безопасную дистанцию, разделите во времени перерывы в работе.
- Закройте комнаты отдыха, используйте перегородки или увеличьте расстояние между столами/стульями, для того чтобы разделить работников и предотвратить их встречи во время перерывов. Если это возможно, создайте оборудованные зонтиками и стульями места отдыха на открытом воздухе, позволяющие соблюдать безопасную дистанцию.



## Дополнительные рекомендации для общественных туалетов и душевых

- Фитнес-центры должны нанять сотрудников и принять другие меры для того, чтобы в течение дня проводились регулярные уборки и дезинфекция раздевалок и душевых.
- В течение дня общественные туалеты и душевые нужно регулярно убирать с использованием [дезинфицирующих средств](#).



[утвержденных агентством EPA](#). Поверхности, к которым прикасаются многие люди, например краны, унитазы, дверные ручки и выключатели, нужно регулярно очищать и дезинфицировать.

- Подготовьте и вывесите график уборки туалетов и раздевалок. Повесьте этот график на входной двери, чтобы клиенты знали, когда они могут и когда не могут пользоваться туалетом и/или раздевалкой. Следите за тем, чтобы туалет был закрыт для посетителей во время уборки и дезинфекции.
- Рассмотрите возможность использования контрольного листа уборок и системы регулярных проверок того, насколько часто проводятся уборки.
- Разрешайте пользоваться туалетами и раздевалками, только если там установлены перегородки или знаки, указывающие безопасную дистанцию. Если установить перегородки или поддерживать безопасное расстояние невозможно, фитнес-центр не может возобновить работу.
- Следите за тем, чтобы работали санузлы и в них всегда был большой запас мыла, бумажных полотенец и дезинфицирующего геля, если нужно. Если это возможно, установите устройства, работающие без прикосновения к ним, в том числе автоматические краны, автоматы для выдачи жидкого мыла, дезинфицирующего геля и туалетной бумаги.
- Всегда когда это возможно, двери в туалеты с несколькими унитазами должны открываться и закрываться без использования рук, с помощью автоматических устройств, открывающих двери, или кнопки. Если открыть дверь, не прикасаясь к дверной ручке или кнопке, невозможно, установите рядом с дверью мусорный бак для бумажных полотенец, использованных для открывания/закрывания двери. Мусорные баки должны быть расположены так, чтобы не мешать входу и выходу; эвакуации; технике, используемой в экстренных ситуациях, и инвалидам (см. Закон об американцах с ограниченными возможностями, Americans with Disabilities Act). Следите за тем, чтобы мусорные баки регулярно опорожнялись.
- Клиентов фитнес-центров нужно проинструктировать, что раковины могут быть источником инфекции и что на них нельзя класть расчески и другие предметы. Личные вещи можно класть в ящики, для того чтобы ограничить их контакт с другими поверхностями в туалетах и раздевалках.
- Сообщайте клиентам, как нужно правильно мыть руки, например вывешивайте в туалетах соответствующие знаки и таблички.





## Дополнительные рекомендации для плавательных бассейнов / водных аттракционов

- Фитнес-центры, в которых есть плавательные бассейны и поливалки, должны принимать дополнительные меры к тому, чтобы обеспечить должную уборку и дезинфекцию в соответствии с [РУКОВОДСТВОМ CDC](#).
- Фитнес-центры, в которых при плавательных бассейнах есть водные горки и другие водные аттракционы, должны держать эти аттракционы закрытыми, пока не будет разрешено возобновить их работу. Сами плавательные бассейны могут оставаться открытыми.
- Обратите внимание: сауны, парилки и бани должны оставаться закрытыми, пока не будет разрешено возобновить их работу.
- Посоветуйте работникам и клиентам не носить маски, когда они находятся в воде, но носить их постоянно в остальное время, как того требует руководство, подготовленное департаментом CDPH. Через мокрую маску трудно дышать. Пока маска не используется, она должна находиться в таком месте, где нет опасности того, что ее кто-нибудь случайно коснется или подберет.
- Поддерживайте нужные концентрации дезинфицирующих средств (хлор: 1-10 частей на миллион; бром: 3-8 частей на миллион) и pH (7,2-8).
- Для того чтобы выяснить, какие дезинфицирующие средства из [утвержденного агентством EPA перечня N дезинфицирующих средств](#) больше всего подходят для вашего бассейна, проконсультируйтесь с компанией или инженером, который бассейн проектировал. Следите за тем, чтобы дезинфицирующие средства [хранились правильно и безопасно](#), в том числе, чтобы они были недоступны детям.
- Установите правила, позволяющие держать мебель и оборудование (например, стулья в лобби), которые уже были продезинфицированы, отдельно от той мебели и оборудования, которые еще только надо продезинфицировать. Маркируйте соответствующим образом ящики для оборудования, нуждающегося в дезинфекции, и ящики для того оборудования, которое уже было продезинфицировано.
- Настоятельно рекомендуем клиентам приносить свои собственные полотенца всегда, когда это возможно. Если в центре выдают

полотенца, стирайте их в соответствии с инструкциями производителя:

Используйте как можно более горячую воду и полностью высушивайте полотенца. Работайте с полотенцами в одноразовых перчатках и как можно меньше их встряхивайте.

- Настоятельно рекомендуйте людям не передавать друг другу вещи, в особенности те, которые трудно очистить и дезинфицировать, и те, которые находятся в контакте с лицом (например, очки для плавания, носовые зажимы и дыхательные трубки).
- Следите за тем, чтобы в центре было достаточно приспособлений для плавания, например плавательных досок, для того чтобы клиенты как можно меньше передавали эти предметы друг другу. После каждого использования эти предметы нужно чистить и дезинфицировать.
- В случае закрытых бассейнов и водных аттракционов обеспечивайте как можно более активную подачу свежего воздуха и его циркуляцию. Для этого открывайте окна и двери, включайте вентиляторы и используйте другие способы. Не открывайте окна и двери, если создает опасность для работников, клиентов или пловцов.
- В зонах, окружающих бассейн, измените планировку таким образом, чтобы обеспечивать безопасную дистанцию между людьми в местах, где они сидят или лежат. Например, можно убрать стулья или окружить лентой места, которыми нельзя пользоваться.
- Используйте физические (например, линии, разделяющие дорожки в бассейне; стулья и столы в зоне вокруг бассейна) и визуальные средства (например, лента в зоне, окружающей бассейн, на полу или на дорожках), для того чтобы работники, клиенты и пловцы находились не менее чем в шести футах друг от друга, как в бассейне, так и вне его.
- В местах, где работникам и клиентам нужно общаться, а поддерживать дистанцию трудно, старайтесь устанавливать непроницаемые перегородки, например из плексигласа.
- Рассмотрите возможность проводить запись на использование бассейна или использовать другие меры по поддержанию безопасного расстояния. Эти меры могут включать выделение полных индивидуальных плавательных дорожек и половин дорожек для отдельной семьи.
- Следите за тем, чтобы спасателям, наблюдающим за пловцами, не нужно было следить за тем, моют ли посетители руки, носят ли маски и выдерживают ли безопасную дистанцию. Передайте эти

обязанности другому работнику.

- В бассейнах и на водных аттракционах нужно избегать мероприятий, способствующих созданию групп людей. Нужно следовать местным правилам, регулирующие собрания, решая, можно ли провести с группой водные занятия, уроки плавания, командные тренировки и вечеринки в бассейне.
- Подготовленный центрами CDC [Кодекс правил для занятий водными видами спорта](#) содержит дополнительные рекомендации по предупреждению заболеваний и травм в общественных бассейнах и парках.



## **Дополнительные рекомендации для предприятий общественного питания (в том числе по продаже соков и сладостей и арендуемых) и розничной торговли**

- Такие учреждения должны работать в соответствии с применимыми требованиями, содержащимися в действующих указах и руководствах. См. [на сайте Борьба с COVID-19: дорожная карта](#). Все предприятия общественного питания с самообслуживанием должны быть закрыты.
- Где это возможно, клиенты должны заказывать еду онлайн или по телефону; должна быть возможность зайти и забрать еду. Если заказывать заранее невозможно, следите за тем, чтобы люди, стоящие в очереди могли соблюдать необходимую дистанцию друг от друга.
- Всегда когда это возможно, арендаторы и предприятия, продающие легкие закуски, должны продавать уже упакованную и завернутую по отдельности еду. Все нужно индивидуально заворачивать в фольгу или пленку, чтобы люди не брали еду из общей корзины, коробки и т. п.
- Настоятельно рекомендуем использование кредитных карточек и платежи по телефону при покупке еды и розничных товаров. Следите за тем, чтобы платежные терминалы вытирались после каждого использования.
- Дополнительные требования к ресторанам и розничным продавцам см. [на сайте Борьба с COVID-19: дорожная карта](#).

---

В случае людей из групп риска нужно учитывать дополнительные требования. Фитнес-центры должны соблюдать все стандарты [Cal/OSHA](#) и требования руководства, подготовленного Cal/OSHA; руководства, подготовленного [Центрами контроля и профилактики заболеваемости \(CDC\)](#), и [Департаментом общественного здравоохранения штата Калифорния \(CDPH\)](#). Кроме того, работодатели должны быть готовы менять свою работу по мере внесения изменений в эти руководства.

