

2단계 가이드

코로나바이러스 2019(COVID-19): 체육관 및 트레이닝 스튜디오에 대한 가이드

2단계 동안, 대중과 사업체는 모두의 위험성을 줄일 수 있는 새로운 행동 방식과 엄격한 보호 정책을 채택해야 합니다. 2단계에서 피트니스 시설은 제한적 입장(1,000평방피트당 5명), 엄격한 보호 정책 및 물리적 거리 두기를 실천하는 한 운영을 재개할 수 있습니다. 직원, 고객 및 지역사회 간 COVID-19의 확산 위험을 감소시키는 데 도움이 되도록 다음 조치가 시행되어야 합니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 다음 웹사이트를 방문해주시기 바랍니다 <https://coronavirus.dc.gov/phasetwo>.

본 가이드는 체육관, 헬스클럽, 요가 스튜디오, 댄스 및 트레이닝 스튜디오, 실내 라켓볼 및 스쿼시 구장, 암벽 등반 센터 및 아이스링크 등과 같은 피트니스 시설에 적용됩니다.

다음은 2단계 동안 계속해서 **중지됩니다**:

- 신체 접촉이 많은 스포츠의 공식 또는 비공식 경기(예: 풋볼, 레슬링, 혼합 무술).
- 샤워, 사우나 및 한증탕
- 라커룸(라커룸 입구가 변기/화장실 사용을 위한 유일한 통로인 경우는 제외). 시설 내에서는 샤워하거나 옷을 갈아입을 수 없습니다.
- "핫 요가" 교실.

COVID-19 증상을 경험하는 모든 개인이나 최근 COVID-19 확진자에게 노출된 모든 개인은 다른 사람들을 감염시킬 위험이 있으므로 체육관이나 트레이닝 스튜디오에서 근무하거나 이를 방문해서는 안 됩니다. COVID-19 증상은 다음과 같을 수 있습니다: 고열(개인 주관에 따라, 또는 화씨 100.4도 이상), 오한, 기침, 숨참 또는 호흡 곤란, 피로, 근육통 또는 전신 통증, 두통, 이전에 없던 맛 또는 냄새 지각 능력 상실, 인후통, 코막힘 또는 콧물, 구역질 또는 구토, 설사, 또는 그 외 몸이 좋지 않은 느낌.

직원 및 고객은 매일 예방 조치를 실천해야 합니다.

- 최근 COVID-19 확진자에게 노출되었거나 **몸이 아프면 집에 있어야 합니다.**
- 사회적 거리 두기를 실천합니다. 본인과 함께 살지 않는 다른 사람과는 6피트 거리를 유지해야 합니다.
- 시설에서는 악수하거나, 하이파이브를 하거나, 팔꿈치 인사 또는 다른 방식을 통해 다른 사람과 접촉하지 말아야 합니다.
- 야외 활동은 실내 활동에 우선하여 권장되지만, **어떤 환경에서도 더 많은 사람들과 상호작용하는 것은 위험성을 증가시킬 수 있다는 것을** 이해하고 사회적 거리 두기와 천으로 된 얼굴 가리개 착용 권고를 준수하는 것이 중요합니다.
- 직원과 고객은 시설 내에 있을 때 천으로 된 얼굴 가리개를 착용해야 합니다.
 - 시설 내에 있는 모든 개인은 시설에 입장, 퇴장하거나 주위를 걸어 다닐 때와 다른 사람들과 6피트 거리를 유지할 수 없을 때 얼굴 가리개를 착용해야 합니다.
 - 운동하는 동안 고객과 강사/트레이너는 안전할 경우 얼굴 가리개를 착용하기를 권장합니다. 얼굴 가리개를 착용할 수 없다면, 사람들인 자기 자신과 다른 사람 사이의 거리를 넓혀야 합니다(최소 6피트).
- 손 위생을 자주 실행합니다(비누와 물로 씻거나 비누와 물이 없다면, 알코올 기반 손소독제로 소독).
 - 손 위생을 수행해야 하는 중요한 시기에는 다음이 포함됩니다.

- 음식을 섭취하기 전,
 - 화장실 사용 후,
 - 천으로 된 얼굴 가리개를 착용하기, 만지기 또는 벗기 전과 후,
 - 근무 교대 및 근무 휴식 전과 후,
 - 장비를 사용하기 전과 후,
 - 피트니스 또는 운동 활동에 참여하기 전과 후,
 - 고객의 소지품을 처리한 후, 및
 - 코를 풀거나 기침하거나 재채기한 후.
- 피트니스 시설 사용과 관련한 대중을 위한 추가 가이드를 원하시면, 다음 웹사이트를 방문해주시기 바랍니다 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/activities.html>

직원과 고객의 안전을 향상하기 위한 고용주 권고 사항

- 헬스실, 체육관 바닥, 입구, 출구 및 기타 설비를 포함하여 사람들이 물리기 쉬울 수 있는 구역을 포함하여, 고객이 시설 내에 있는 동안 항상 사회적 거리 두기를 적절히 실천할 수 있도록 시설의 공간과 수용 능력을 확대해야 합니다.
- 온라인 예약과 체크인 시스템 옵션을 실행합니다.
- 그룹 클래스는 직원이 세션이 끝날 때마다 적절히 청소할 수 있고 교실에 들어오고 나가는 동안 사람이 물리는 것을 최소화하기에 적절한 규모로 계획해야 합니다.
- 빈번한 손 위생을 실행할 수 있는 물품(예: 비누와 물 또는 비누와 물이 없다면, 최소 60% 알코올이 함유된 알코올 기반 손소독제)을 고객이 사용하는 구역(예: 체크인/체크아웃 공간, 운동 구역)에 제공해야 합니다.
- 업무에 따라 적절한 개인 보호 장비(예: 마스크, 장갑)와 천으로 된 얼굴 가리개를 직원에게 제공해야 합니다.
- 고객과 직원이 쉽게 사용할 수 있도록 시설 내 다양한 구역에 소독 스테이션을 만들어 손소독제와 소독 용품을 저장해 두기를 고려합니다.
- 데이케어, 개인 간호 서비스를 제공하는 시설과 식품을 제공하는 시설은 그러한 특정 분야에 적용되는 가이드를 준수해야 합니다. 더 자세한 정보를 원하시면 <https://coronavirus.dc.gov/healthguidance> 를 참조해주시기 바랍니다.
- 유연하고 징계를 염려하지 않아도 되는 휴가 정책을 실행하여 직원이 아프면 집에 있을 수 있도록 허용합니다.
 - 휴가 정책은 또한 학교 또는 보육원이 문을 닫았기 때문에 아이들을 돌보기 위해 집에 있어야 하거나 아픈 가족 구성원을 돌보기 위해 집에 있어야 하는 직원까지 고려되어야 합니다.
- 가능하다면 최대한 시간차를 두고 직원의 근무 시작 시간과 휴식 시간을 계획합니다.
- 직원에게 COVID-19 교육을 제공합니다. 더 자세한 정보를 원하시면 <https://coronavirus.dc.gov/> 를 참조해주시기 바랍니다.

가까운 접촉 방지 및 접촉 발생 부분 최소화

- 작업장, 공용 구역, 휴게실 및 사업장 내 기타 구역을 고객 및/또는 직원들 사이에 최소한 6피트 거리 두기가 실행될 수 있도록 조정해야 합니다.
- 유산소 운동과 근력 운동 장비가 있는 구역을 포함한 운동 구역은 고객 사이의 모든 방향에서 최소한 10피트 거리가 유지되도록 해야 합니다.
- 프런트 데스크 직원과 체크인하는 고객 사이처럼 사회적 거리 두기를 실천할 수 없는 장소에는 투명한 보호막이나 기타 물리적 칸막이를 설치해야 합니다.
- 가능한 한 최대한 야외 공간, 또는 가상 교실 및 트레이닝 세션을 활용합니다.

- 고객, 고정된 장비, 또는 기타 모든 운동 도구들 사이의 모든 방향에서 최소한 **10피트** 거리가 유지될 수 있도록 그룹 클래스 참석 인원을 제한해야 합니다.
- 시각적 도구를 사용하여 대기실이나 체크인 구역에 사람이 몰리지 않도록 해야 합니다. 사람들이 서로 가까이 모여 앉거나 무리를 지어 기다리지 않도록 대기실에는 의자를 제거합니다. 사회적 거리 두기가 지켜질 수 없는 구역은 접근을 제한해야 합니다.
- 가능하다면, 시설 입구와 출구를 서로 다른 곳에 마련해야 합니다.
- 장비는 사용될 때마다 직원이 세정할 수 있도록 고객이 한 번에 한 가지 장비(예를 들어, 서킷 트레이닝, 또는 "슈퍼세트" 트레이닝 금지)만 사용하기를 권장합니다.
- 조작하는 데 한 사람 이상이 필요한 장비는 그러한 장비를 조작하는 사람들이 같은 집에서 살고 있는 경우가 아니라면, 사용을 권장하지 말아야 합니다(예: 코치가 요구되는 프리 웨이트 트레이닝).
- 사용할 때마다 세정, 살균, 또는 소독될 수 없는 저항 밴드, 외줄오르기 로프 및 웨이트리프팅 벨트 등의 시설 장비는 사용을 허용하지 말아야 합니다.
- 고객이 수건과 운동 매트 및 마실 물을 직접 가져오기를 권장합니다.
- 소매용 제품은 "비접촉" 구역(예: 카운터 뒤)으로 옮깁니다.
- 자동판매기나 기타 접촉이 많은 스테이션은 사용을 제한하거나 제거합니다.
- 가능한 한 최대한 비접촉 결제(예: 디지털 플랫폼) 및 체크인 방식을 실행합니다. 지문 ID/스캐너 사용은 권장되지 않습니다.
- 사업장의 서비스 구역에서 세정 또는 소독될 수 없는 접촉이 많은 물품은 제거해야 합니다(예: 잡지, 신문).

수영장

- 체육관 수영장은 수영하는 동안 및 수영장 데크 구역에 있는 동안 사회적 거리 두기 정책을 마련한 상태에서 운영을 재개하는 것이 허락됩니다.
- 건물 운영자는 DC 보건부(DC Health)에서 집행할 필요성이 있다고 판단할 수 있는 수영장 폐쇄 명령이나 기타 제한 명령에 대비해야 합니다.
- 데크 구역이 빈번하게 청소 및 소독될 수 있도록 하는 규칙이 마련되어야 합니다.

증상 검사 및 모니터링

- 직원과 고객에게 검사 절차를 알리는 표지판을 사업장 입구에 게시합니다.
- 매일 사업장에 입장하기 전에 전화나 대면으로 직원에 대한 증상 검사(예: 증상 설문지)를 실행합니다.
- 증상이 있다고 보고하거나 COVID-19 양성을 판정받은 직원은 사업장에 입장해서는 안 됩니다.
- 만약 직원 또는 고객이 건물 내에 있는 동안 COVID-19 증상을 보인다면, 그러한 개인을 즉시 격리하고 담당자에게 보고하며 건물 밖으로 대피시키는 절차가 마련되어야 있어야 합니다.
- 사업장에 방문한 개인의 일간 기록을 최소한 30일 동안 유지해야 합니다.

세정 및 소독

- 해당 사업장은 방문 빈도가 높은 구역이나 접촉 표면이 많은 구역(예: 운동 장비, 카운터, 결제 키오스크, 화장실 등)을 하루 동안, 그리고 고객이 사용할 때마다 정기적으로 세정 및 소독할 포괄적인 계획을 마련하고 있어야 합니다.
- 장비를 사용하기 전과 사용한 후 고객이 즉시 사용할 수 있도록 세정 용품 및 EPA 승인 소독제가 비치되어 있어야 합니다.

- 고용주는 공유하는 장비가 사용될 때마다 세정 및 소독될 수 있도록 하는 규칙을 마련하고 있어야 합니다.
- 일정은 고객이 바뀔 때마다 적절한 시간을 마련하여 세정 및 소독이 이루어질 수 있도록 계획해야 합니다.
- 사업장의 세정 및 소독과 COVID-19를 유발하는 바이러스를 퇴치하는 데 효과적인 소독제에 관해 더 자세한 정보를 원하시면, 다음 환경 보호국(EPA) 웹사이트를 방문해주시기 바랍니다: <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2-covid-19>
- DC 보건부(또는 해당하는 경우 DCRA)는 본 가이드에 규정된 세정 및 소독 기준/표준을 준수하고 있는지 확인하기 위해 예고 없이 시설/스튜디오에 대한 검사를 시행합니다.

건물 권고 사항

- 창문을 열거나 가능하다면 외부 출입문을 열어서 가능한 한 최대한 실외 공기의 순환을 증가시키는 것을 고려합니다. 설치되어 있고 소유주가 접근할 수 있다면, 공기조화기를 열어 둡니다.
- 만약 건물이 장기간 폐쇄되어 있었다면, HVAC 시스템을 확인하고 모든 용수 시스템이 사용하기에 안전한지 반드시 확인해야 합니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 장기간 폐쇄 또는 운영 시간 축소 후 건물 사용 재개를 위한 CDC 가이드를 참조해주시기 바랍니다: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/building-water-system.html>.

COVID-19 노출 대응 계획 수립

- 직원이나 고객이 COVID-19으로 확진받은 경우에 대비한 계획을 수립해야 합니다.
- 직원 또는 고객이 COVID-19 양성 판정을 받았고 그러한 정보를 공유하기를 원할 경우 연락할 수 있는 담당자를 업체 내에 지정해야 합니다.
- 만약 직원이 업체 담당자에게 COVID-19 양성 판정을 받은 사실을 보고하기를 원한다면, 해당 업체는 직원과 아래 사항을 공유할 수 있는 보고 절차를 마련해야 합니다:
 - COVID-19 징후와 증상을 포함한 COVID-19에 관한 교육
 - 다음 웹사이트에 제공된 COVID-19 확진자 연락처 가이드 추천
<https://coronavirus.dc.gov>
 - 다음 웹사이트에 제공된 컬럼비아 특별구 COVID-19 검사 장소 관련 정보
<https://coronavirus.dc.gov/testing>
- 직원이 해당 업체에 COVID-19 양성 판정을 받았음을 보고하고, **및** 해당 직원은 고객/방문객과 광범위하게 접촉했거나, **또는** 고객이 해당 업체에 COVID-19 양성 판정을 받았음을 보고했다면, 해당 업체는 DC 보건부(DC Health) 이메일 coronavirus@dc.gov로 다음 정보를 제공해야 합니다:
 - 이메일 제목란에 “COVID-19 Consult”를 입력
 - DC 보건부에서 전화하기에 가장 적합한 업체 내 담당자의 이름과 전화번호
 - 노출되었을 가능성이 있는 예상 고객/방문객 수
 - 사건/상황에 관한 간략한 요약
- 적절히 제출된 모든 이메일 통지에 대하여 DC 보건부 조사관이 24시간 이내에 후속 조치를 수행합니다.
- 고객이나 직원이 COVID-19에 감염된 경우 접촉 추적을 촉진할 수 있도록 체크인 기록과 입장 시간이 포함된 교실 명부를 최소한 3주 동안 보관해야 합니다.

이상의 지침은 전염병 확산 상태에 따라 계속해서 업데이트될 것입니다. 최신 정보를 원하시면 <https://coronavirus.dc.gov/>를 정기적으로 방문해주시기 바랍니다.