

<u>Gyms and Fitness Centers FAQs</u>	<u>Часто задаваемые вопросы о тренажерных залах и фитнес-центрах</u>
How is my gym helping to slow the spread of COVID-19?	Какие меры могут принять тренажерные залы, чтобы замедлить распространение COVID-19?
By implementing appropriate physical distancing measures, limiting capacity to 50 percent, requiring physical distancing and face coverings, and putting cleaning and disinfecting protocols in place.	Необходимо внедрить меры для сохранения необходимой дистанции между посетителями, сократить количество посетителей на 50 процентов, требовать физического дистанцирования и ношения лицевых масок, а также выполнять правила очистки и дезинфекции.
Is my temperature going to be checked at the gym?	Будет ли в тренажерном зале проверяться температура посетителей?
Yes, and you should always make use of available hand sanitizer, and wear a face covering when entering and exiting the gym. If you can wear the face covering while working out, please do so. If you feel sick, please stay home and do not go to the gym.	Да, вы также должны использовать дезинфицирующее средство для рук и носить лицевую маску при входе в спортивный зал и выходе из него. Если вы можете носить лицевую маску во время тренировки, не снимайте ее. Если вы чувствуете себя плохо, оставайтесь дома и не ходите в спортзал.
Do I need to wear a mask (or gloves) while I'm working out?	Требуется ли носить лицевую маску (или перчатки) во время тренировки?
You are required to wear a face covering when at the facility except when engaged in physical exercise or while training.	Вы должны носить лицевую маску в зале, за исключением случаев, когда вы занимаетесь физическими упражнениями или тренируетесь.
How can I maintain physical distance at the gym?	Как обеспечить физическое дистанцирование в тренажерном зале?
Gyms will have to take measures to make sure you can stay at least six feet away from other people in the gym. You'll see signs, floor markings and gym equipment	Тренажерные залы должны принять меры и убедиться, что расстояния между посетителями не менее двух метров. На пол можно нанести

<p>may be moved to allow for physical distancing. Staff will remind you to maintain physical distance from people who are not part of your household.</p>	<p>маркировку, тренажеры можно передвинуть, чтобы обеспечить физическое дистанцирование. Персонал будет напоминать вам о необходимости соблюдения дистанции с людьми, не являющимися членами вашей семьи.</p>
<p>How often should gym equipment be cleaned?</p>	<p>Как часто будет проводиться обработка тренажеров?</p>
<p>Gyms will have to enhance their cleaning and disinfecting protocols for every area of the gym, including reception areas, locker rooms, restrooms, changing areas and showers.</p>	<p>Тренажерные залы должны будут реализовать более строгие правила очистки и дезинфекции всех помещений спортзала, включая приемную, гардероб, комнаты отдыха, раздевалки и душевые.</p>
<p>Each piece of gym equipment must be cleaned before and after use, including mats, weights and machines.</p>	<p>Все спортивное оборудование необходимо обрабатывать до и после использования, включая коврики, гири и тренажеры.</p>
<p>Gyms may implement a check-out system for patrons for small equipment and accessories, such as exercise bands, ropes, foam rollers, to ensure there is a cleaning process in place.</p>	<p>В тренажерных залах можно реализовать систему регистрации пользователей инвентаря и аксессуаров (например, эспандеров, скакалок, цилиндров для пилатеса), чтобы систематизировать очистку данного оборудования.</p>
<p>Can I work out with a personal trainer?</p>	<p>Можно ли заниматься с личным тренером?</p>
<p>Yes, but you and your trainer must maintain physical distance of at least six feet. Trainers must wear a face covering and it is encouraged that you wear one as well.</p>	<p>Да, но расстояние между вами и вашим тренером должно быть не менее двух метров. Тренеры должны носитьлицевую маску, вам также рекомендуется носить ее.</p>
<p>Can I take a group class?</p>	<p>Могу ли я поучаствовать в групповом занятии?</p>
<p>Yes, but classes must be modified to ensure that there's at least six feet of physical distance between people in the class. For high aerobic classes such as aerobics, spin or conditioning or machines such as elliptical, tread or stair</p>	<p>Да, но классы должны быть переоборудованы таким образом, чтобы обеспечить расстояние между людьми не менее двух метров. Для занятий с высоким уровнем аэробной нагрузки (например, аэробика,</p>

machines, it is advised that people be spaced 8 feet apart. No person-to-person contact is allowed.	вращения, общая физическая подготовка, занятия на эллиптических тренажерах, беговых дорожках) рекомендуется размещать людей на расстоянии 2,5 метров друг от друга. Личный контакт не допускается.
Is COVID-19 transmitted by sweat?	COVID-19 передается через пот?
There is no evidence that the virus can be spread through sweat. The virus is transmitted through droplets produced through coughing and sneezing, close personal contact, such as caring for an infected person and touching an object or surface with the virus on it, then touching your mouth, nose, or eyes before washing your hands.	Нет никаких доказательств того, что вирус может передаваться через пот. Вирус передается через капли, образующиеся при кашле и чихании, тесном личном контакте, например, при уходе за инфицированным человеком, прикосновении к предметам или поверхностям с вирусом на них с последующим касанием рта, носа или глаз невымытыми руками.
How can I be certain the air in my fitness center is clean?	Как я могу быть уверен в чистоте воздуха в фитнес-центре?
Gyms are encouraged to upgrade their ventilation. They could potentially install high-efficiency air cleaners, upgrade the building's air filters and make other modifications to increase the quantity of outside air and ventilation.	Тренажерным залам рекомендуется усовершенствовать свою вентиляционную систему. Они могут установить высокоэффективные воздухоочистители, заменить воздушные фильтры и внести другие изменения, чтобы увеличить объем приточного воздуха и улучшить вентиляцию.
Can I swim at the gym?	Можно ли посещать бассейн в тренажерном зале?
Yes, pools will be open, but gyms must take additional cleaning and disinfection protocols based on the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) guidelines.	Да, бассейны будут открыты, но спортивные залы должны соблюдать более строгие правила очистки и дезинфекции, основанные на рекомендациях Центров по контролю и профилактике заболеваний (ЦКЗ).
Swimmers are encouraged to use and bring their own towels and equipment, for example goggles.	Пловцам рекомендуется использовать и приносить с собой собственные полотенца и снаряжение, например, защитные очки.

You must wear a face covering when not in the water.	Вы должны носить лицевую маску, когда не в воде.
Can I shower at the gym?	Можно ли воспользоваться душой в тренажерном зале?
Showers may be used with appropriate physical distancing in place. Check with your gym to see if showers are open at the facility you use.	Допускается использование душевых при соблюдении требований физического дистанцирования. Узнайте, открыты ли душевые кабины в том тренажерном зале, который вы посещаете.
Are towels at the gym safe to use?	Безопасно ли использовать полотенца в тренажерном зале?
You should bring your own towel if possible. Gyms may have towels available, but it is not advisable that they do.	По возможности принесите свое полотенце. В тренажерных залах могут быть полотенца, но использовать их не рекомендуется.
Can I use the sauna, steam room or hot tub?	Можно ли пользоваться сауной, парной или джакузи?
No, saunas, steam rooms, and hot tubs will remain closed.	Нет, сауны, парные и джакузи останутся закрытыми.
Can I get a massage?	Могут ли мне сделать массаж?
No, massage and spa services are not yet open.	Нет, массажные кабинеты и релаксационно-оздоровительные комплексы еще закрыты.
Are shared lockers safe?	Безопасно ли пользоваться общими шкафчиками?
Yes, but physical distancing must be followed and locker availability may be limited.	Да, но должно соблюдаться требование физического дистанцирования, доступ к шкафчику может быть ограничен.
Are group sports like basketball, handball or racquetball allowed?	Разрешены ли занятия групповыми видами спорта, такими как баскетбол, гандбол или ракетбол?
No, these activities typically involve participants who are not from the same household coming into close contact with each other. Gatherings with people who are not from your same household are still prohibited.	Нет, в этих мероприятиях обычно принимают участие и тесно контактируют люди, не являющиеся членами одной семьи. Взаимодействие с людьми, не принадлежащими к вашей семье, по-прежнему запрещены.

Is it ok to do yoga / do I need to bring my own mat?	Можно ли заниматься йогой/нужно ли брать с собой свой коврик?
Yes, but class sizes will be limited. Hot yoga classes where the temperature is more than 100 degrees are discouraged.	Да, но количество участников занятий будет ограничено. Не рекомендуется проведение занятий «горячей» йоги, когда температура превышает 38 градусов по шкале Цельсия (100 градусов по шкале Фаренгейта).
You should bring your own towels, mats and other equipment needed.	Лучше принести свои полотенца, коврики и другое необходимое оборудование.
Can I do exercises on machines that are shared?	Можно ли заниматься на тренажерах, находящихся в общем доступе?
Yes, but use by following proper disinfecting protocols.	Да, но при использовании должны соблюдаться правила дезинфекции.
Can I use the lounging areas at my fitness studio?	Можно ли находиться в зонах отдыха моей фитнес-студии?
No, lounging areas will not be available. Shared amenities such as magazines, books, self-serve water stations (unless touchless) will be removed.	Нет, зоны отдыха будут недоступны. Предметы общего пользования, такие как журналы, книги, аппараты с самостоятельным набором воды (кроме бесконтактных) будут убраны.
Is childcare permitted?	Работают ли службы ухода за детьми?
No, childcare services aren't allowed yet. Also, fitness facilities with playgrounds must keep those areas closed until such facilities are allowed to resume operations.	Нет, услуги по уходу за детьми пока запрещены. Кроме того, фитнес-центры с игровыми площадками должны держать эти зоны закрытыми до тех пор, пока им не разрешат возобновить работу.
Will the juice / snack bar at my gym be available?	Будет ли возобновлена работа баров с соками/закусками в залах?
Each facility will determine what elements of its operations it will reopen, but food service operations, including juice bars, snack bars, and other concessions may be open and should be operated in accordance with current health orders and guidelines.	Решение об открытии учреждение будет принимать самостоятельно, но пункты общественного питания, включая соковые бары, закусочные и другие торговые точки, могут возобновить работу только при соблюдении действующих приказов и

	рекомендаций в области здравоохранения.
###	###