

## **體育館和健身中心常問的問題 (FAQs)**

### **我的健身房如何幫助減緩 COVID-19 的傳播？**

通過實施適當的社交距離措施，將容量限制為 50%，維持社交距離和遮蓋面部，並製定清潔和消毒的程序。

### **我的體溫將會在健身房檢查嗎？**

是的，您應該使用可用的洗手劑，並在進出健身房時戴好口罩。如果您在健身時可以戴上口罩，請這樣做。如果您感到身體不適，請留在家中，不要去健身房。

### **健身時是否需要戴口罩（或手套）？**

除在健身房健身或訓練中外，您在健身房時，必須戴口罩。

### **如何在健身房保持社交距離？**

健身房將必須採取措施確保您與體育館其他人的距離至少保持六英尺。您會看到標示，地板標記和健身器材可能已變動了，以便保持社交距離。工作人員會提醒您與不屬於您家庭的人保持社交距離。

### **健身器材多久清潔一次？**

健身房將必須在健身房的每個區域（包括接待區，更衣室，洗手間，更衣室和淋浴間）加強清潔和消毒方案。每件健身器材在使用前後都必須清潔，包括墊子，舉重啞鈴和機器。

健身房可能會為小器械和配件（例如運動帶，繩索，海綿棒）的顧客實施檢查，以確保有適當的清潔程序。

### **我可以和私人教練一起鍛煉嗎？**

是的，但是您和您的教練必須保持至少六英尺的身體距離。教練必須戴面罩，建議您也戴上。

### **我可以參加小組課程嗎？**

是的，但是必須修改班級以確保班級之間的人員之間的身體距離至少為六英尺。對於有氧運動，有氧運動，調節運動或腳踏車機，跑步機或踏步機等有氧運動，建議人們相距 8 英尺。不允許任何人與人接觸。

### **COVID-19 是否通過汗液傳播？**

沒有證據表明病毒可以通過汗液傳播。病毒是通過咳嗽和打噴嚏，密切的人際交往產生的飛沫傳播的，例如照顧感染者並觸摸帶有病毒的物體或表面，然後在洗手之前先觸摸您的嘴，鼻子或眼睛。

### **如何確定健身中心的空氣是清潔？**

鼓勵健身館改善通風狀況。他們可能會安裝高效的空氣濾清器，升級建築物的空氣過濾器，並進行其他修改以增加外部空氣和通風的數量。

### **我可以在健身房游泳嗎？**

是的，游泳池將開放，但體育館必須根據疾病控制與預防中心（CDC）指南採取其他清潔和消毒方案。鼓勵游泳者使用和攜帶自己的毛巾和裝備，例如護目鏡。不在水中時，必須戴好臉罩。

### **我可以在健身房洗澡嗎？**

可以使用淋浴，並保持適當的距離。請與您的健身房聯繫，以查看您使用的設施是否開放淋浴。

### **健身房的毛巾可以安全使用嗎？**

如果可能，您應該帶上自己的毛巾。健身房可能有毛巾，但不建議這樣做。

### **我可以使用桑拿浴室，蒸汽浴室或熱水浴缸嗎？**

否，桑拿浴室，蒸汽浴室和熱水浴池將保持關閉。

### **我可以按摩嗎？**

不可以，按摩和水療服務尚未開放。

### **共享儲物櫃安全嗎？**

是的，但是必須遵循社交距離，並且儲物櫃的數量可能會受到限制。

### **是否允許進行籃球，手球或壁球之類的團體運動？**

不，這些活動通常需要來自不同家庭的參與者相互密切聯繫。仍然禁止與來自不同家庭的人聚會。

### **可以做瑜伽嗎？我需要自己帶墊子嗎？**

是的，但是班級人數將受到限制。不建議溫度超過 100 度的熱瑜伽課。  
您應該攜帶自己的毛巾，墊子和其他所需的設備。

### **我可以在共享的機器上做運動嗎？**

是的，但請按照正確的消毒程序進行使用。

### **我可以在健身室使用休息室嗎？**

不可以，沒有休息區。雜誌，書籍，自助供水站（除非非接觸式）等共享設施將被移除。

### **可以托兒嗎？**

不可以，目前尚不允許托兒服務。此外，附加遊樂場的健身設施必須保持這些區域封閉，直到允許這些設施恢復運行為止。

### **我的健身房有果汁/小吃店嗎？**

每個機構都將確定將重新啟動其營運的哪些要素，但是食品服務營運（包括果汁吧，小吃店和其他特許經營）可能會開放，並且應根據當前的衛生命令和準則進行運營。

###