

2 단계란

# 피트니스 및 훈련 툴킷을 (한국어)



City of Seattle

#SupportSeattleSmallBiz  
#WeGotThisSeattle

# 개요

## 2단계란 무엇인가요?

2단계에서는 엄격한 공중 보건 및 안전 지침에 따라 특정 사업 및 활동을 재개할 수 있도록 허용됩니다. 보다 구체적인 지침이 필요한 사업주들은 [워싱턴 주 코로나바이러스 대응 페이지\(영문 전용\) / Washington State Coronavirus Response page \(English only\)](#) 에서 지원을 요청할 수 있고, 워싱턴 주 노동 산업부에 1-800-547-8367로 전화하면 통역이 가능합니다. 또는, 시애틀 경제개발소 직원에게 206-684-8090번으로 연락하여 지원을 받을 수 있으며 통역이 가능합니다.

피트니스 및 훈련 지침은 체조, 근력운동 및 저항력 훈련, 무술, 요가, 그리고 단식 및 복식 경기 테니스뿐만 아니라 이와 유사한 강사 주도 피트니스 서비스등, 이를 포함하되 국한되지는 않으며, 전문 장비가 필요한 개인 피트니스 훈련에 대한 개인지도를 제공하는 직원상주 실내 피트니스 스튜디오 및 시설에 영향을 미칩니다.

## 2단계는 언제 시작되나요?

2단계 지침에 따라, 특정한 보건 및 안전 요건을 준수해야 하며 다음을 포함하되 이에 국한되지는 않습니다.

## 피트니스 및 훈련 사업에서의 2단계란 어떤 의미가 있나요?

2단계 지침에 따라, 특정한 보건 및 안전 요건을 준수해야 하며 다음을 포함하되 이에 국한되지는 않습니다.

- 실내 피트니스 또는 훈련 스튜디오는 세션당 5명을 초과하지 않아야 합니다.
- 직원 상주 실내 테니스 시설은 단식 및 복식 경기와 5명을 초과하지 않고 사회적 거리두기가 유지되는 소그룹 지도를 위해 허가됩니다.
- 시설 내에서는 아이를 돌볼 수 없습니다.
- 샤워실, 수영장, 농구장 및 기타 단체 운동 구역, 온수 욕조(hot tubs), 사우나, 스팀룸, 태닝 베드는 운영할 수 없습니다.
- 탈의실 사용은 화장실 및 손 씻는 용도로 제한되어야 합니다.

# 개요

## 자세한 정보는 어디에서 얻을 수 있나요?

시애틀 시는 주정부로부터 정보를 입수하는 즉시 계속해서 전달할 것입니다. 생성된 모든 시 자료는 이용 가능하며 여러 언어로 제공됩니다. 그 동안에 [워싱턴 주의 노동 산업부\(L&I\) 웹사이트\(영문 전용\) / Washington State Department of Labor & Industries \(L&I\) website \(English only\)](#)를 방문 해서 추가적인 재개 지침을 알아 보세요. 또한 [피트니스 및 훈련에 대한 주지사의 2단계 지침\(영문 전용\) / Governor's Phase 2 Guidance for Fitness and Training \(English only\)](#) 을 여기에서 확인할 수 있으며, [주지사의 안전한 재개 계획의 개요\(영문 전용\) / Governor's Safe Start Washington Plan \(English only\)](#) 도 여기에서 확인할 수 있습니다.

시애틀 시 경제 개발소(OED)에는 COVID-19의 영향을 받은 중소기업, 비영리 단체 및 근로자를 위한 [종합 자료 페이지](#) 가 있습니다. 이 페이지는 워싱턴 주의 재개 지침에 대한 더 많은 정보를 이용할 수 있게 될 때 업데이트 될 것입니다.

또한 시애틀 노동 기준 담당실에서는 연방 가족 우선 코로나바이러스 대응법(FFCRA)에 따른 COVID-19 관련 유급 휴가를 비롯하여 시애틀의 유급 병가 및 안전 시간(PSST) 법에 따른 귀사의 책임에 대해 자세한 정보를 제공합니다. FFCRA 휴가와 PSST는 모두 직원 및 자녀가 아프거나 공중 보건 비상사태 시, 직장동료, 학교, 및 고객들로부터 떠나 집에 머무를 수 있도록 보장함으로써 공중보건을 보호합니다. PSST에 대한 자세한 내용은 [노동 기준 담당실 PSST COVID-19 Q&A \(다국어 페이지는 여기\) / Office of Labor Standards PSST COVID-19 Q&A here \(available in multiple languages here\)](#)를 방문하시면 됩니다. FFCRA COVID-19 휴가에 대한 자세한 내용은 [여기에서 확인할 수 있습니다\(영문 전용\) / is available here \(English only\)](#).

# 툴킷을 확인하세요!

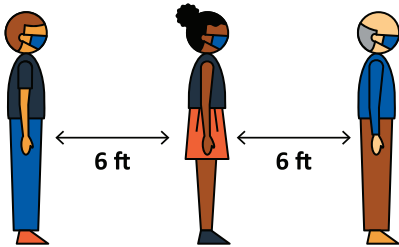
이 재개 툴킷(Reopening Toolkit)은 시애틀 시가 제작했으며, 사업주가 2단계에서 성공적으로 재개할 수 있도록 워싱턴 주 보건부와 시애틀 & 킹카운티 - 공중보건국에서 설정한 지침을 기반으로 접근 가능한 고급 정보를 제공하는 것이 목적입니다. 모든 지침은 언제든지 변경될 수 있습니다.

피트니스 및 훈련 스튜디오에 대한 안전한 재개 계획(the Safe Start Plan) 2단계 동안, 세션당 5명을 초과해서는 안 됩니다; 직원 상주 실내 테니스 시설은 단식 및 복식 경기와 5명을 초과하지 않고 사회적 거리두기가 유지되는 소그룹 지도를 위해 허용됩니다; 시설 내에서는 아이를 돌볼 수 없습니다; 샤워실, 수영장, 농구장 및 기타 단체 운동 구역, 온수 욕조(hot tubs), 사우나, 스팀룸, 태닝 베드는 운영할 수 없습니다; 탈의실 사용은 화장실 및 손 씻는 용도로 제한되어야 합니다.

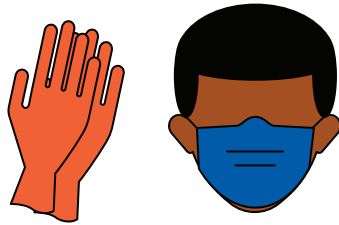
# 2단계 피트니스 및 훈련 체크리스트

## 직원의 건강과 안전

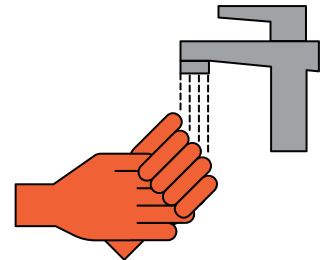
직원들에게 안전한 작업 환경을 제공하고 COVID-19 질병과 관련된 징후, 증상 및 위험 요소, 직장 내 코로나바이러스 확산을 방지하는 방법에 대해 교육해야 합니다; 사회적 거리 두기, 빈번한 손 씻기 및 기타 예방조치를 수립하기 위해 직장에서 취해지는 조치가 포함되어야 합니다. 30개 이상의 언어로 된 공중 보건 지침을 보려면 [www.kingcounty.gov/covid](http://www.kingcounty.gov/covid) 를 방문하세요.



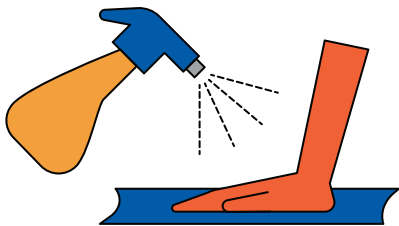
- 직원들과 고객들간에 최소 6피트의 간격을 항상 유지하도록 합니다.



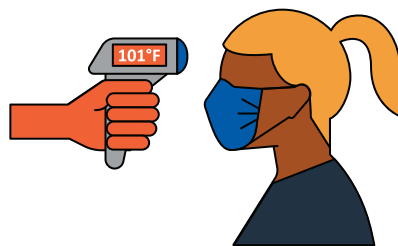
- 직원들에게 무료 마스크와 일회용 장갑을 제공합니다. [seattle.gov/mayor/covid-19/seattle-protects](http://seattle.gov/mayor/covid-19/seattle-protects) 을 방문하여 여러분과 직원들을 위한 마스크에 대해 알아보세요.



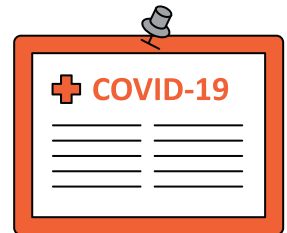
- 손을 자주 씻도록 강력히 권장합니다.



- 각 교대 근무마다 COVID-19 감독관을 배치하여 감독관이 직원 건강과 안전을 살피고 올바른 청소, 위생 및 검사 규칙이 준수되는지 확인하는 역할을 전담하게 합니다.



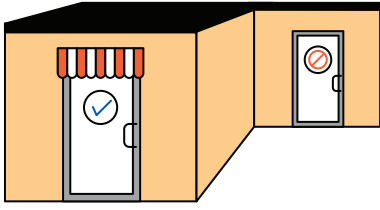
- 각 직원이 출근하는 즉시 체온을 측정하고 COVID-19 증상을 검사합니다. 증상을 보이는 직원은 즉시 집으로 보내고 그 직원이 만진 모든 곳/표면을 철저히 청소합니다.



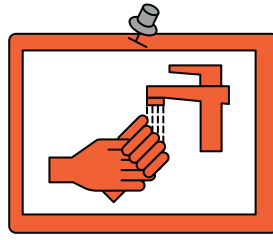
- COVID-19 안전 정보와 요구 사항이 눈에 띄게 게시되어야 합니다.



## 2단계 피트니스 및 훈련 툴킷을



- 사업장으로 들어서는 주 통로는 정문을 통해 이루어져야 합니다. 뒷문이나 기타 진입 지점에 대한 접근을 제한하십시오. 출입 가능한 입구가 정문이 아닌 경우에는, 그 출입구로 출입을 허용합니다.



- 작업장 전체에 걸쳐 위생 정책을 게시하십시오; 20초 동안 손씻기, 손세정제 사용하기, 손을 세정할 다른 방법이 없을 시에는 일회용 장갑을 사용합니다.

## 고객의 건강과 안전

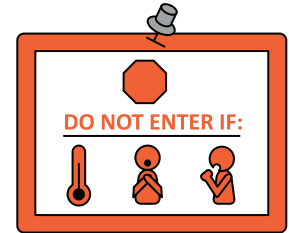
귀하의 사업장 주위에 최신 공중 보건 지침을 여러 언어로 게시하세요. 시애틀 & 킹카운티 - 공중보건국은 [www.kingcounty.gov/covid](http://www.kingcounty.gov/covid) 에서 다운로드가 가능하고, 30개 이상의 언어로 된 무료 포스터를 보유하고 있습니다.



- 고객은 시설에 들어가기 전에 재개 정책에 대한 동의와 약속을 나타내는 약정서에 서명해야 합니다. 시설에서는 운동복을 입어야 하며, 수건 서비스가 제공될 수 없으므로 고객들은 자신의 수건을 직접 가져와야 합니다.



- 테니스를 치는 사람들은 반드시 자신의 공을 가지고 와야 합니다.



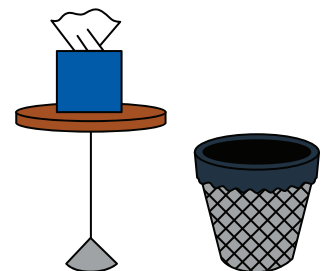
- 확진 진단을 받았거나, COVID-19에 노출되어 여전히 격리중이거나, COVID-19 증상이 있는 고객들은 입장할 수 없음을 알리는 표지판을 입구에 걸어둡니다.



- 온라인 또는 전화로 예약을 받고 선결제 옵션을 이용합니다.

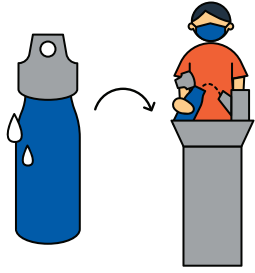


- 화장실, 사용량이 많은 장소 및 장비를 자주 청소하고 소독합니다.

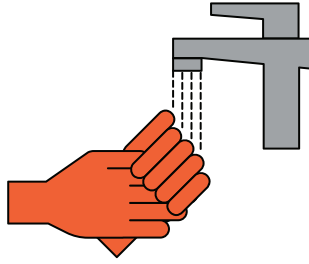


- 키와 능력에 상관없이 모든 사람들이 쉽게 접근할 수 있는 시설 곳곳에 화장지, 손세정제, 쓰레기통을 놓아주세요. 쓰레기통이 사람들의 이동 경로를 방해하지 않는지 확인합니다.

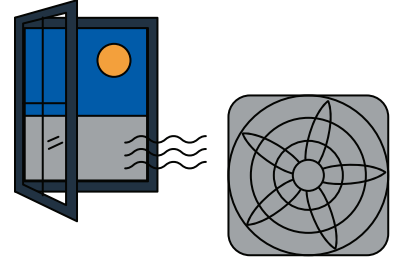
## 2단계 피트니스 및 훈련 툴킷을



- 고객은 본인의 물병을 직접 가져와야 하며, 음수대는 물병을 채우는 용도로만 사용해야 합니다.



- 강사는 각 세션 전에 손을 씻고 손 세정제를 사용해야 합니다.



- 가능한 한 창문, 문을 열고/거나 팬을 사용하여 환기를 증진시킵니다.



- 연락처를 쉽게 찾아낼 수 있도록 고객들의 자발적인 기록을 보관해 보세요. 기록에는 이름, 전화 번호 및 사업장을 방문한 날짜가 포함되어야 합니다.

**협조해 주셔서 감사합니다!**

# 기타 자료

아래 정보에 대해 문의 사항이 있으시면 해당 기관에 전화하세요. 전화하실 때, 언어 지원이 필요하시다면, 원하는 언어를 영어로 알려주시기 바랍니다. 2개 국어를 구사하는 직원이 다시 전화를 걸거나, 아니면 제3자 통역사를 전화로 불러 대화를 돕도록 하겠습니다.

많은 사람들이 도움을 받기 위해 전화하고 있으므로 긴 대기 시간을 예상하셔야 합니다. 통역사를 연결하는 동안에도 대기 시간이 발생할 수 있습니다.

| 주제  | 기관   | 전화번호           |
|---|--|----------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 일반 재개 규칙</li> <li>• 사업장 점유율 계산</li> <li>• 급여 보호 프로그램(PPP) 대출</li> <li>• 웹 페이지는 <a href="#">여기</a></li> <li>• 임대 계약 수정 및 퇴거 규정 웹 페이지는 <a href="#">여기</a></li> <li>• 실외 허가 신청</li> </ul> | 경제개발소 (Office of Economic Development)               | (206) 684-8090 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 이용 가능한 시, 주 및 연방 재정자원</li> <li>• 무료 COVID-19 검사 등록 웹 페이지는 <a href="#">여기</a></li> </ul>  | 고객서비스국 (Customer Service Bureau)                     | (206) 684-2489 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 반편견(Anti-bias) 신고 웹 페이지는 <a href="#">여기</a></li> </ul>   | 민권 사무국 (Office for Civil Rights)                     | (206) 233-7100 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• COVID-19 공중 보건 권장 사항 웹 페이지는 <a href="#">여기</a></li> </ul>  | 시애틀-킹 카운티 공중 보건국 (Seattle-King County Public Health) | (206) 477-3977 |