



# **GARIS PANDUAN BAGI KESEDIAAN OPERASI FASA PERALIHAN**

## **GIM DAN PUSAT KECERGASAN**

**Kementerian, Kebudayaan, Belia dan Sukan**

**19 November 2021**

## **GARIS PANDUAN BAGI KESEDIAAN OPERASI FASA PERALIHAN : GIM DAN PUSAT KECERGASAN**

Dokumen ini menyediakan langkah-langkah bagi GIM DAN PUSAT KECERDASAN beroperasi semasa Fasa Peralihan dalam rangka kerja pemulihan COVID-19 di Negara Brunei Darussalam. Fasa peralihan bermula pada tahap 70% perlindungan vaksinasi. **Perlaksanaan Pelan Tahap Peralihan** bagi GIM DAN PUSAT KECERDASAN akan bermula pada hari **Jumaat, 13 Rabiulakhir 1443 bersamaan 19 November 2021**, dengan syarat-syarat dan garis panduan yang dikemaskinikan seperti berikut:

1. Dibukakan kepada individu yang telah menjalani **vaksinasi penuh (2 dos)** dan ***Bruhealth code* berwarna hijau atau kuning sahaja**;
2. Gim dan Pusat Kecerdasan **beroperasi dengan kapasiti 50% dalam satu masa tertakluk kepada kapasiti gim dan pusat berkenaan**;
3. **Dibenarkan beroperasi pada waktu beroperasi biasa**;
4. Dibukakan kepada **ahli-ahli berdaftar sahaja dan tempoh penggunaan tidak dihadkan**;
5. Penggunaan ***locker room* dan tempat mandi** adalah dibenarkan;

**Syarat dan garis panduan lain** adalah seperti **Perincian lanjut** digariskan dalam **Lampiran A**.

Penggunaan Gimnasium dan Pusat Kecergasan hendaklah mematuhi peraturan kerajaan. Bagi Persediaan Operasi Fasa Peralihan, langkah-langkah yang berikut hendaklah dilaksanakan.

**1. TANGGUNGJAWAB GIMNASIUM DAN PUSAT KECERGASAN DIBAHAGIKAN KEPADA TIGA ASPEK: GARIS PANDUAN UMUM, TEMPAHAN DAN PERATURAN GIMNASIUM DAN PUSAT KECERGASAN**

a. Garis Panduan Umum

- (1) **Pendaftaran dan rekod** yang wajar mestilah dibuat di pintu masuk bagi tujuan pengesanan kontak jika diperlukan. (Setiap Gimnasium dan Pusat Kecergasaan perlu mendaftar melalui aplikasi *Bruhealth* di laman sesawang [www.healthinfo.gov.bn/register](http://www.healthinfo.gov.bn/register) untuk penjaan QR kod bagi pendaftaran pengguna);
- (2) **Pemeriksaan suhu badan** hendaklah dilakukan dan sanitasi tangan disediakan di pintu masuk dan tempat-tempat yang bersesuaian;
- (3) Dibukakan kepada individu yang telah menjalani **vaksinasi penuh (2 dos)** dan ***Bruhealth code* berwarna hijau atau kuning sahaja**;
- (4) Gimnasium dan Pusat Kecerdasan **beroperasi dengan kapasiti 50% dalam satu masa tertakluk kepada kapasiti gimnasium dan pusat berkenaan**;
- (5) **Dibenarkan beroperasi pada waktu beroperasi biasa**;
- (6) **Dibukakan kepada ahli berdaftar sahaja** dan mereka perlu **membuat tempahan lebih awal bagi penggunaan** Gimnasium dan Pusat berkenaan;
- (7) **Tempoh penggunaan tidak dihadkan**;
- (8) **Membersihkan dan mensanitasi peralatan** Gimnasium dan Pusat Kecergasan sebelum dan selepas digunakan;
- (9) Pengguna hendaklah **membawa tuala dan botol air sendiri**;
- (10) Individu yang **kurang sihat tidak dibenarkan masuk**;
- (11) **Menjaga kebersihan diri** sepanjang masa seperti kerap mencuci tangan atau menggunakan *hand sanitizer* serta menggunakan sungkup muka bila berada dikawasan yang penuh sesak;
- (12) **Penjarakkan sosial** sekurang - kurangnya 1.5 meter pada sepanjang masa;

- (13) Penggunaan **locker room dan tempat mandi** adalah dibenarkan.
- (14) **Papan tanda dan poster** langkah-langkah pencegahan COVID-19 hendaklah dipaparkan.
- (15) Untuk maklumat lanjut mengenai COVID-19, orang ramai bolehlah menghubungi **Talian Nasihat Kesihatan 148**.

b. Tempahan

- (1) Gimnasium dan Pusat Kecergasan hendaklah **menyelenggara sistem tempahan dan jadual masa** bagi memastikan keselamatan kakitangan dan pengguna.
- (2) Gimnasium dan Pusat Kecerdasan **beroperasi dengan kapasiti 50% dalam satu masa tertakluk kepada kapasiti gimnasium dan pusat berkenaan;**

c. Peraturan Gimnasium dan Pusat Kecergasan

- (1) Penggunaan **tandas** dibenarkan dan perlu **disanitaskan setiap masa**.
- (2) Pihak Gimnasium dan Pusat Kecergasan hendaklah **menyediakan prosedur bagi memastikan keperluan penjarakkan sosial** dipatuhi di kawasan latihan atau senaman.
- (3) Pihak Gimnasium dan Pusat Kecergasan hendaklah **menyediakan prosedur bagi memastikan peralatan gimnasium selamat digunakan dan amalan sanitasi** dilaksanakan.
- (4) Semua pembantu Gimnasium dan Pusat Kecergasan **hendaklah memakai Face mask**.
- (5) Semua **peralatan hendaklah di disinfect sebelum, selepas dan di antara tempahan** berikutnya.
- (6) Pengguna digalakkan untuk **membawa disinfectant sendiri** sebagai perlindungan.
- (7) Memastikan Gimnasium dan Pusat Kecergasan mempunyai **aliran udara yang baik**.

## 2. **TANGGUNGJAWAB PENGGUNA**

### a. Pendaftaran

- (1) Pengguna hendaklah **mengimbas QR kod** Gimnasium dan Pusat Kecergasan sebaik sahaja ketika tiba dan selesai menggunakan bagi tujuan untuk pengesanan kontak jika diperlukan.

### b. Latihan dan Senaman

- (1) Pengguna hendaklah memastikan mereka **menjaga jarak** sekurang-kurangnya 1.5 meter semasa berlatih atau bersenam.
- (2) Memakai **sarung tangan** bagi meminimumkan sentuhan dengan permukaan adalah **digalakkan**.
- (3) Memakai **pakaian bersenam yang bersesuaian** untuk melindungi kulit.
- (3) Jika **menggunakan mat senaman**, bentangkan tuala di atas mat awda.
- (4) **Membawa *disinfect sendiri*** untuk perlindungan. Gunakan pengelap *disinfect* untuk mengelap mesin dan peralatan selepas digunakan.