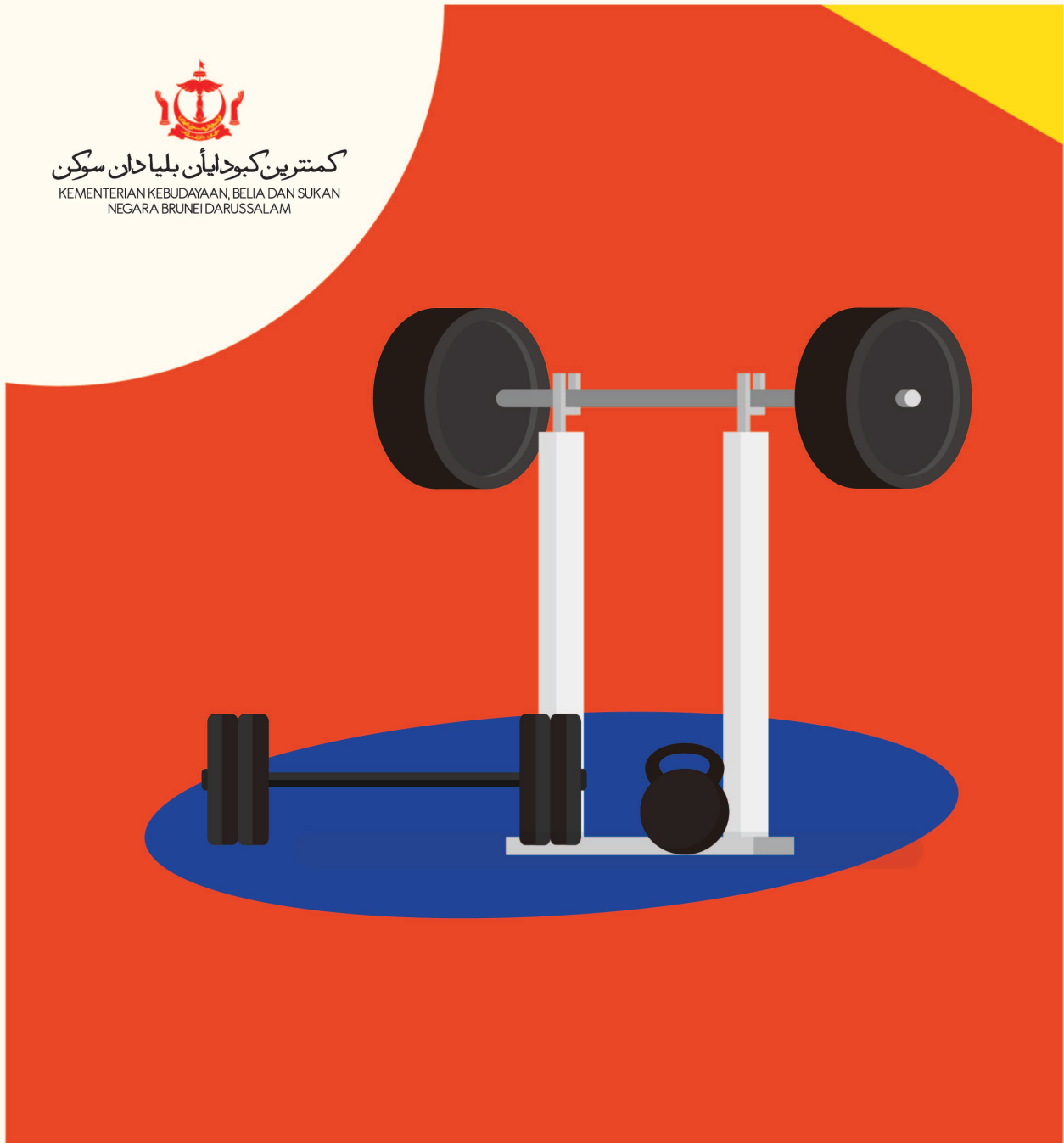




كمتريڤ كبرڤايان بليادان سوكن
KEMENTERIAN KEBUDAYAAN, BELIA DAN SUKAN
NEGARA BRUNEI DARUSSALAM



Garis Panduan Bagi Kesiediaan Operasi Tahap 1

Gim Dan Pusat Kecergasaan
Kementerian Kebudayaan, Belia Dan Sukan

16 Mei 2020

GARIS PANDUAN BAGI KESEDIAAN OPERASI TAHAP 1 : GIM DAN PUSAT KECERGASAN

Langkah-langkah Kesediaan Operasi Tahap 1 Gimnasium dan Pusat Kecergasan yang digariskan di dalam dokumen ini akan dilaksanakan bermula pada hari Sabtu, 16 Mei 2020 sehingga satu tarikh yang akan dimaklumkan kemudian. Langkah-langkah ini akan dikenakan pada semua Gimnasium dan Pusat Kecergasan di Negara Brunei Darussalam.

Berikut adalah garis panduan utama bagi Kesediaan Operasi Tahap 1 Gimnasium dan Pusat Kecergasan. Perincian lanjut digariskan dalam Lampiran A.

- Dibenarkan beroperasi.
- Menghadkan kapasiti kepada 30% daripada kapasiti biasa dalam satu masa.
- Dibukakan untuk ahli yang berdaftar sahaja.
- Pengguna hendaklah mendaftar lebih awal (tempah awal)
- Menghadkan masa kepada 1 jam sehari bagi setiap orang.
- Membersihkan dan mensanitasi peralatan gymnasium sebelum dan selepas digunakan.
- Menjaga kebersihan diri.
- Menjaga penjarakan sosial 2 meter pada sepanjang masa.
- Individu yang mengalami simptom dan berisiko tinggi tidak dibenarkan masuk.
- Memastikan garis panduan penjarakan sosial, termasuk garis panduan tertentu yang dikeluarkan oleh pihak berkuasa yang berkenaan.

Penggunaan Gimnasium dan pusat Kecergasan hendaklah mematuhi peraturan kerajaan. Bagi Persediaan Operasi Tahap 1, 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. Gimnasium dan Pusat Kecergasan hanya dibenarkan beroperasi pada kadar kapasiti 30% dalam satu masa.
2. Membuat pendaftaran dan rekod yang sewajarnya mestilah dibuat di pintu masuk bagi tujuan pengesanan kontak jika diperlukan. (Setiap Gim dan Pusat Kecergasan perlu mendaftar melalui aplikasi *healthinfo* di laman sesawang www.healthinfo.gov.bn/register untuk penjana QR kod bagi pendaftaran pengguna)
3. Gimnasium dan Pusat Kecergasan dibukakan kepada ahli sahaja dan mereka perlu mendaftar lebih awal.
4. Menghadkan masa kepada 1 jam sehari bagi setiap orang.
5. Membersihkan dan mensanitasi peralatan Gimnasium dan Pusat Kecergasan sebelum dan selepas digunakan.
6. Pengguna hendaklah membawa tuala dan botol air sendiri.
7. Pemeriksaan suhu badan hendaklah dilakukan dan sanitasi tangan disediakan di pintu masuk dan tempat-tempat yang bersesuaian.
8. Individu yang mengalami simptom dan berisiko tinggi tidak dibenarkan bermain.
9. Menjaga kebersihan diri sepanjang masa.
10. Penjarakkan sosial sekurang - kurangnya 2 meter pada sepanjang masa.
11. Mengelakkan sebarang kontak fizikal.
12. Kemudahan *Locker Room* Gimnasium dan Pusat Kecergasan adalah ditutup.

13. Papan tanda dan poster langkah-langkah pencegahan COVID-19 hendaklah dipaparkan.

14. 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. Jumlah maksimum pengguna setiap jam hendaklah ditentukan oleh pihak Gimnasium dan Pusat Kecergasan dan mestilah mengikut peraturan yang ditetapkan bahawa had untuk beroperasi adalah pada kapasiti 30% dalam satu masa.
3. Jarak masa minima di antara tempahan seterusnya ialah 1 jam , tetapi jika jarak masa yang lebih lama diperlukan, ianya adalah tertakluk kepada pihak Gimnasium dan Pusat Kecergasan.

c. Peraturan Gimnasium dan Pusat Kecergasan

1. Tidak dibenarkan berkumpul sebelum atau selepas bersenam di dalam atau di sekitar Gimnasium dan Pusat Kecergasan.
2. Penggunaan tandas adalah dibenarkan dan perlu disanitisasikan setiap masa.
3. Pihak Gimnasium dan Pusat Kecergasan hendaklah terlebih dahulu memaklumkan pengguna tentang perlu mematuhi penjarakkan sosial semasa tiba di Gimnasium dan Pusat Kecergasan dan selepas selesai berlatih atau bersenam.
4. Pihak Gimnasium dan Pusat Kecergasan hendaklah menyediakan prosedur bagi memastikan keperluan penjarakkan sosial dipatuhi di kawasan latihan atau senaman.
5. Pihak Gimnasium dan Pusat Kecergasan hendaklah menyediakan prosedur bagi memastikan peralatan gimnasium selamat digunakan dan amalan sanitasi dilaksanakan.
6. Jumlah pembantu atau pengajar Gimnasium dan Pusat Kecergasan hendaklah dihadkan kepada jurulatih peribadi sahaja.

7. Semua pembantu Gimnasium dan Pusat Kecergasan hendaklah memakai *Face mask* dan sarung tangan.
8. Semua peralatan hendaklah di *disinfect* sebelum, selepas dan di antara tempahan berikutnya.
9. Pengguna digalakkan untuk membawa *disinfectant* sendiri untuk perlindungan.
10. Memastikan Gimnasium dan Pusat Kecergasan mempunyai aliran udara yang baik.

2. **TANGGUNGJAWAB PENGGUNA**

a. Pendaftaran

1. Pengguna hendaklah mengimbas QR kod Gim dan Pusat Kecergasan sebaik sahaja tiba dan selesai menggunakan bagi tujuan untuk pengesanan kontak jika diperlukan.

b. Latihan dan Senaman

1. Pelanggan hendaklah memastikan mereka menjaga jarak sekurang-kurangnya 2 meter semasa berlatih atau bersenam.
2. Jika perlu, pakai sarung tangan bagi mengurangkan sentuhan dengan permukaan.
3. Memakai pakaian senaman yang bersesuaian untuk melindungi kulit awda.
4. Jika menggunakan mat senaman, bentangkan tuala di atas mat awda.
5. Membawa *disinfect* sendiri untuk perlindungan. Gunakan pengelap *disinfect* untuk mengelap mesin dan peralatan selepas digunakan.
6. Jangan menyentuh muka, mata, dan mulut tanpa membersihkan tangan.
7. Penjarakkan sosial adalah penting dan pelanggan hendaklah meninggalkan gimnasium dan pusat Kecergasan dengan segera supaya tidak ada perkumpulan di kawasan tersebut sehingga suatu masa yang akan dimaklumkan kemudian.