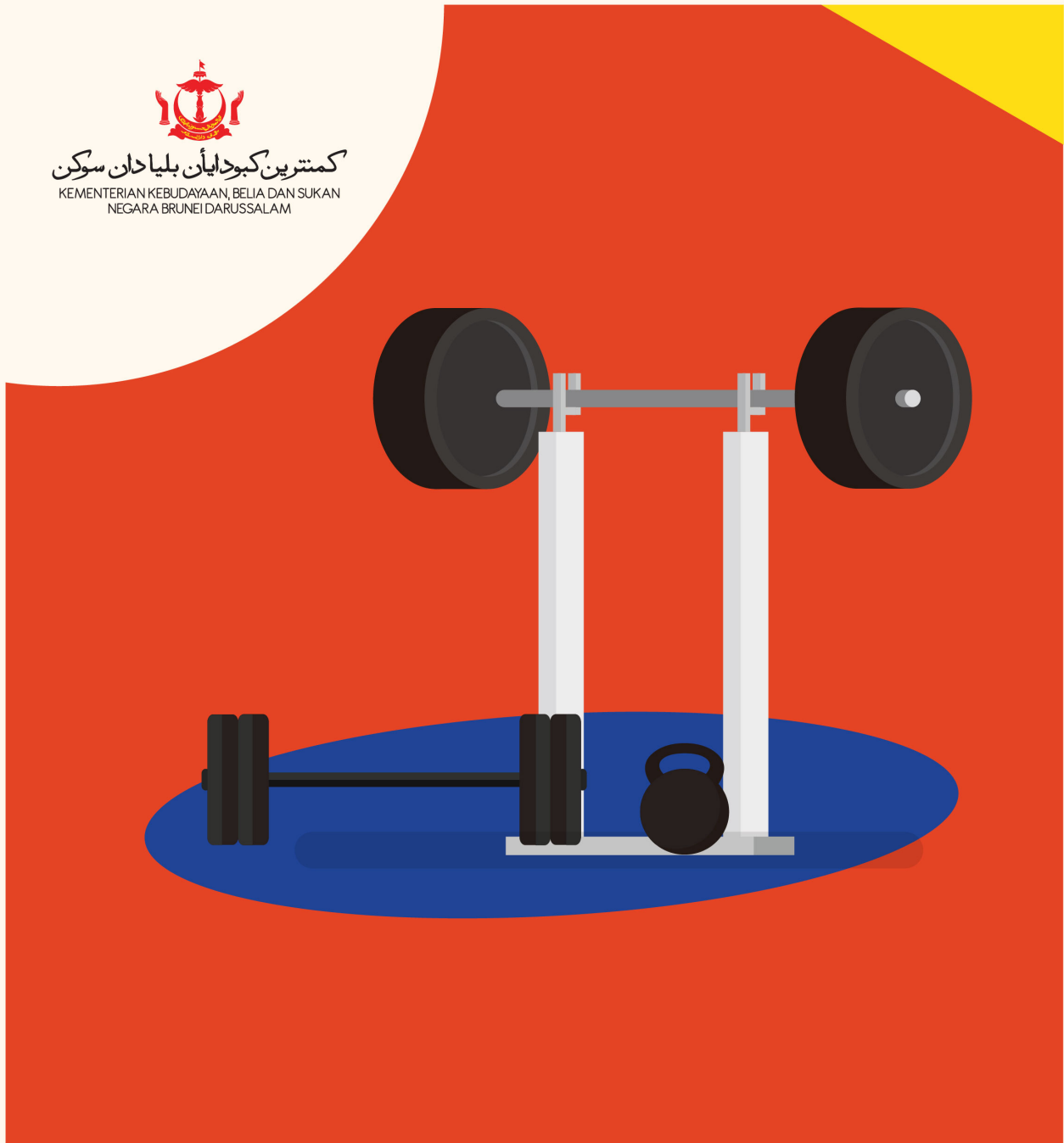




كمتريڤ كبرڤاڤان بلياڤان سوكڤ  
KEMENTERIAN KEBUDAYAAN, BELIA DAN SUKAN  
NEGARA BRUNEI DARUSSALAM



## **Garis Panduan Bagi Kesiediaan Operasi Tahap 3** Gim Dan Pusat Kecergasaan Kementerian Kebudayaan, Belia Dan Sukan

6 Julai 2020

## **GARIS PANDUAN BAGI KESEDIAAN OPERASI TAHAP 3 : GIM DAN PUSAT KECERGASAN**

Merujuk kepada Kenyataan Media Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan bertarikh 01 Julai 2020 mengenai pelaksanaan pelan de-escalation tahap ketiga bagi gim dan pusat kecergasan; fasiliti sukan tertutup (indoor); fasiliti sukan luar (outdoor) dan padang golf. Bermula pada hari **Isnin, 14 Zulkaedah 1441 bersamaan 06 Julai 2020**, di bawah **de-escalation tahap ketiga**, syarat-syarat dan garis panduan bagi penggunaan **GIM DAN PUSAT KECERGASAN** dikemaskinikan seperti berikut:

1. Dibenarkan untuk beroperasi pada kadar **kapasiti 90% dalam satu masa mengikut kapasiti ruang pusat dan fasiliti**;
2. Dibukakan kepada **ahli berdaftar dan juga ahli yang tidak berdaftar**;
3. Penggunaan **terhad kepada 2 jam seorang setiap hari**;
4. Penggunaan **locker room dan tempat mandi** adalah dibenarkan;
5. **Syarat dan garis panduan lain** adalah **dikekalkan** seperti sebelumnya.

**Perincian lanjut** digariskan dalam **Lampiran A**.

Penggunaan Gimnasium dan pusat Kecergasan hendaklah mematuhi peraturan kerajaan. Bagi Persediaan Operasi Tahap 3, 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 90% dalam satu masa mengikut kapasiti ruang pusat dan fasiliti**;
- (2) Pendaftaran dan rekod yang wajar mestilah dibuat di pintu masuk bagi tujuan pengesanan kontak jika diperlukan. (Setiap Gim dan Pusat Kecergasaan perlu mendaftar melalui aplikasi *Bruhealth* di laman sesawang [www.healthinfo.gov.bn/register](http://www.healthinfo.gov.bn/register) untuk penjanaan QR kod bagi pendaftaran pengguna);
- (3) Gimnasium dan Pusat Kecergasan **dibukakan kepada ahli berdaftar dan tidak berdaftar** mereka perlu membuat tempahan lebih awal bagi penggunaan Gimnasium dan Pusat Kecergasan;
- (4) Penggunaan **terhad kepada 2 jam seorang setiap hari**.
- (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 masuk;
- (9) Menjaga kebersihan diri sepanjang masa;
- (10) Penjarakkan sosial sekurang - kurangnya 2 meter pada sepanjang masa;
- (11) Mengelakkan sebarang kontak fizikal;
- (12) Penggunaan **locker room dan tempat mandi** adalah dibenarkan.
- (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 90% dalam satu masa mengikut kapasiti ruang pusat dan fasiliti**;
- (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 dibenarkan dan perlu disanitasikan 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 sebagai 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 ketika 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) Memakai sarung tangan bagi meminimumkan sentuhan dengan permukaan.
- (3) Menggunakan peralatan yang betul dan memakai pakaian bersenam 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.