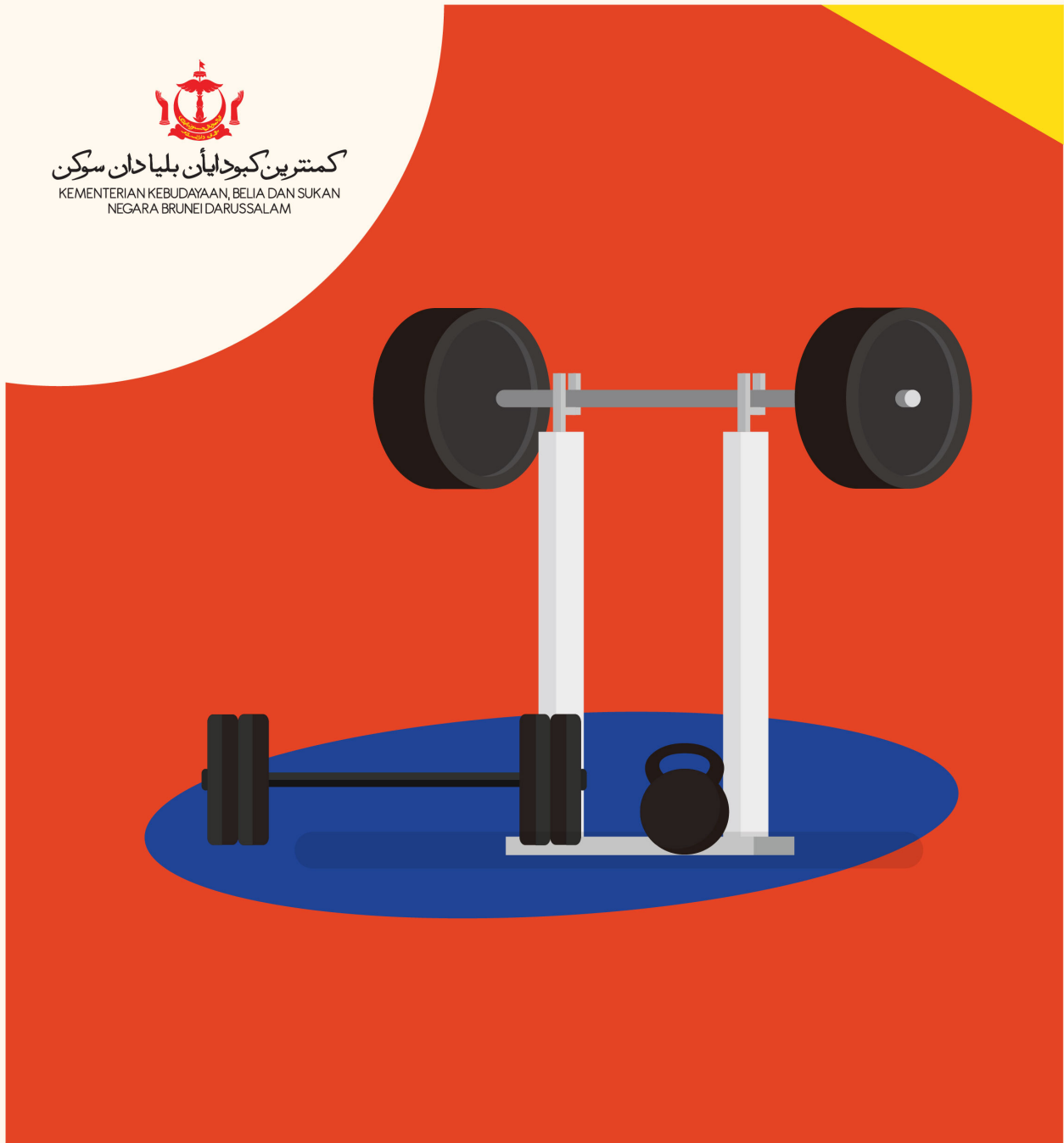




كمتريڤ كبرڤايان بليادان سوكن
KEMENTERIAN KEBUDAYAAN, BELIA DAN SUKAN
NEGARA BRUNEI DARUSSALAM



Garis Panduan Bagi Kesiediaan Operasi Tahap 2 Gim Dan Pusat Kecergasaan Kementerian Kebudayaan, Belia Dan Sukan

15 Jun 2020

GARIS PANDUAN BAGI KESEDIAAN OPERASI TAHAP 2 : GIM DAN PUSAT KECERGASAN

Latar Belakang

Merujuk Garis Panduan Bagi Kesiediaan Operasi Tahap 1 yang dikeluarkan pada 16 Mei 2020, dimaklumkan bahawa Langkah-langkah Kesiediaan Operasi Tahap 2 : Gim dan Pusat Kecergasan yang digariskan dalam dokumen ini akan dilaksanakan bermula pada hari **Isnin, 15 Jun 2020** sehingga waktu yang dimaklumkan kemudian. Langkah-langkah ini dikenakan pada semua Gim dan Pusat Kecergasan di Negara Brunei Darussalam.

Dibawah Garis Panduan Kesiediaan Operasi Tahap 2: Gim dan Pusat Kecergasan adalah dibenarkan untuk **beroperasi dengan 60% kapasiti dalam satu masa**, manakala syarat dan garis pandu lain adalah dikekalkan seperti sebelumnya.

Perincian lanjut digariskan dalam Lampiran A.

- Dibenarkan beroperasi.
- Mengehendkan kapasiti kepada **60% daripada kapasiti biasa** dalam satu masa.
- Dibukakan untuk **ahli yang berdaftar sahaja**.
- Pengguna hendaklah **mendaftar lebih awal** (tempah awal)
- Mengehendkan 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 2, 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 60% dalam satu masa.**
- (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 untuk penjanaan 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 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 60% 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 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 sehingga suatu masa yang akan dimaklumkan kemudian.