

| | |
|--|--|
| <u>Gyms and Fitness Centers FAQs</u> | जिम और फ़िटनेस केंद्रों से संबंधित बहुधा पूछे जाने वाले प्रश्न (FAQs) |
| How is my gym helping to slow the spread of COVID-19? | मेरा जिम कोविड-19 (COVID-19) के प्रसार को धीमा करने में किस प्रकार सहायता कर रहा है? |
| By implementing appropriate physical distancing measures, limiting capacity to 50 percent, requiring physical distancing and face coverings, and putting cleaning and disinfecting protocols in place. | शारीरिक दूरी के उपयुक्त उपाय लागू करके, क्षमता को 50 प्रतिशत पर सीमित करके, शारीरिक दूरी और फ़ेस कवर आवश्यक करके, और सफ़ाई एवं विसंक्रमण के प्रोटोकॉल लागू करके। |
| Is my temperature going to be checked at the gym? | क्या जिम में मेरा तापमान जाँचा जाएगा? |
| Yes, and you should always make use of available hand sanitizer, and wear a face covering when entering and exiting the gym. If you can wear the face covering while working out, please do so. If you feel sick, please stay home and do not go to the gym. | हाँ, और आपको हमेशा वहाँ उपलब्ध हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करना चाहिए और जिम में प्रवेश करते समय एवं वहाँ से निकलते समय फ़ेस कवर पहनना चाहिए। यदि आप व्यायाम के दौरान फ़ेस कवर पहन सकते हैं, तो कृपया पहनें। यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं, तो कृपया घर पर ही रहें और जिम न जाएँ। |
| Do I need to wear a mask (or gloves) while I'm working out? | क्या मुझे व्यायाम के दौरान मास्क (या दस्ताने) पहनने होंगे? |
| You are required to wear a face covering when at the facility except when engaged in physical exercise or while training. | इकाई में होने के दौरान आपके लिए फ़ेस कवर पहनना आवश्यक है, जब आप शारीरिक व्यायाम कर रहे हों या प्रशिक्षण ले रहे हों उस समय को छोड़कर। |
| How can I maintain physical distance at the gym? | मैं जिम में शारीरिक दूरी किस प्रकार बनाए रख सकता/ती हूँ? |
| Gyms will have to take measures to make sure you can stay at least six feet away from other people in the gym. You'll see signs, floor markings and gym equipment may be moved to allow for physical distancing. Staff will remind you to maintain physical distance from people who are not part of your household. | जिम को यह सुनिश्चित करने के उपाय करने होंगे कि आप जिम में अन्य लोगों से कम-से-कम छः फ़ीट दूर रह सकें। आपको संकेत, फ़र्श पर निशान दिखेंगे और शारीरिक दूरी संभव बनाने के लिए जिम के उपकरणों के स्थान बदले जा सकते हैं। स्टाफ़ आपको ऐसे लोगों से शारीरिक दूरी बनाए रखने की याद दिलाएगा जो आपके परिवार का हिस्सा नहीं हैं। |

| | |
|---|--|
| How often should gym equipment be cleaned? | जिम के उपकरणों को कितनी बार साफ़ किया जाना चाहिए? |
| Gyms will have to enhance their cleaning and disinfecting protocols for every area of the gym, including reception areas, locker rooms, restrooms, changing areas and showers. | जिम को अपने हर क्षेत्र, जिसमें स्वागत क्षेत्र, लॉकर कक्ष, रेस्टरूम, कपड़े बदलने के क्षेत्र, और शॉवर शामिल हैं, की सफाई और विसंक्रमण के अपने प्रोटोकॉल्स को परिष्कृत करना होगा। |
| Each piece of gym equipment must be cleaned before and after use, including mats, weights and machines. | प्रत्येक जिम उपकरण, जिसमें चटाई, वेट, और मशीनें शामिल हैं, को उपयोग से पहले और बाद में साफ़ किया जाना चाहिए। |
| Gyms may implement a check-out system for patrons for small equipment and accessories, such as exercise bands, ropes, foam rollers, to ensure there is a cleaning process in place. | जिम छोटे-छोटे उपकरणों और एक्सेसरीज़, जैसे बैंड, रस्सियों, फ़ोम रोलर आदि, के लिए ग्राहकों हेतु एक चेक-आउट प्रणाली लागू कर सकते हैं, ताकि सुनिश्चित हो सके कि सफ़ाई प्रक्रिया लागू है। |
| Can I work out with a personal trainer? | क्या मैं किसी व्यक्तिगत प्रशिक्षक के साथ व्यायाम कर सकता/ती हूँ? |
| Yes, but you and your trainer must maintain physical distance of at least six feet. Trainers must wear a face covering and it is encouraged that you wear one as well. | हाँ, पर आप और आपके प्रशिक्षक को कम-से-कम छः फ़ीट की शारीरिक दूरी बनाए रखनी होगी। प्रशिक्षकों को फ़ेस कवर पहनने होंगे और बेहतर यही होगा कि आप भी फ़ेस कवर पहनें। |
| Can I take a group class? | क्या मैं सामूहिक कक्षा ले सकता/ती हूँ? |
| Yes, but classes must be modified to ensure that there's at least six feet of physical distance between people in the class. For high aerobic classes such as aerobics, spin or conditioning or machines such as elliptical, tread or stair machines, it is advised that people be spaced 8 feet apart. No person-to-person contact is allowed. | हाँ, पर कक्षा में लोगों के बीच कम-से-कम छः फ़ीट की शारीरिक दूरी सुनिश्चित करने के लिए कक्षाओं को संशोधित करना चाहिए। हाई एरोबिक कक्षाओं, जैसे एरोबिक्स, स्पिन या कंडीशनिंग के लिए, या फ़िर एलिप्टिकल, ट्रेड या स्टेयर मशीन आदि मशीनों के लिए, यह सलाह दी जाती है कि लोगों के बीच 8 फ़ीट की दूरी हो। किसी भी व्यक्ति-से-व्यक्ति संपर्क की अनुमति नहीं है। |
| Is COVID-19 transmitted by sweat? | क्या कोविड-19 (COVID-19) पसीने से फैलता है? |
| There is no evidence that the virus can be spread through sweat. The virus is transmitted through droplets produced through coughing and sneezing, close | इस बात का कोई साक्ष्य नहीं है कि वायरस पसीने से फैल सकता है। यह वायरस खाँसने और छींकने से निकली नन्हीं बूंदों से, निकट व्यक्तिगत संपर्क से, जैसे किसी संक्रमित व्यक्ति की देखभाल करने |

| | |
|---|---|
| personal contact, such as caring for an infected person and touching an object or surface with the virus on it, then touching your mouth, nose, or eyes before washing your hands. | से और किसी ऐसी वस्तु या सतह को छूने जिस पर वायरस हो और फिर अपने हाथ धोने से पहले अपने मुँह, नाक या आँखों को छूने से फैलता है। |
| How can I be certain the air in my fitness center is clean? | मैं इस बारे में कैसे निश्चित हो सकता/ती हूँ कि मेरे फ़िटनेस केंद्र के अंदर की हवा साफ़ है? |
| Gyms are encouraged to upgrade their ventilation. They could potentially install high-efficiency air cleaners, upgrade the building's air filters and make other modifications to increase the quantity of outside air and ventilation. | जिम को उनके वेंटिलेशन को अपग्रेड करने सलाह दी जाती है। वे संभावित रूप से उच्च-दक्षता वाले एयर क्लीनर लगा सकते हैं, भवन के एयर फ़िल्टर अपग्रेड कर सकते हैं और बाहरी वायु की मात्रा एवं वेंटिलेशन बढ़ाने वाले अन्य संशोधन लागू कर सकते हैं। |
| Can I swim at the gym? | क्या मैं जिम में तैराकी कर सकता/ती हूँ? |
| Yes, pools will be open, but gyms must take additional cleaning and disinfection protocols based on the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) guidelines. | हाँ, पूल खुलेंगे, पर जिम को रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्रों (सेंटर्स फ़ॉर डिजीज़ कंट्रोल एंड प्रिवेंशन, CDC) के दिशानिर्देशों पर आधारित अतिरिक्त सफ़ाई एवं विसंक्रमण प्रोटोकॉल्स लागू करने होंगे। |
| Swimmers are encouraged to use and bring their own towels and equipment, for example goggles. | तैराकों को प्रोत्साहित किया जाता है कि वे अपने खुद के तौलिये और उपकरण, जैसे चश्मे आदि, साथ लेकर आएँ। |
| You must wear a face covering when not in the water. | आपको पानी में नहीं होने के दौरान फ़ेस कवर पहनना होगा। |
| Can I shower at the gym? | क्या मैं जिम में शॉवर ले सकता/ती हूँ? |
| Showers may be used with appropriate physical distancing in place. Check with your gym to see if showers are open at the facility you use. | उपयुक्त शारीरिक दूरी का पालन करते हुए शॉवर का उपयोग किया जा सकता है। अपने जिम से पूछें कि आप जिस इकाई का उपयोग करते हैं वहाँ शॉवर खुले हैं या नहीं। |
| Are towels at the gym safe to use? | क्या जिम के तौलियों का उपयोग सुरक्षित है? |
| You should bring your own towel if possible. Gyms may have towels available, but it is not advisable that they do. | यदि संभव हो तो आपको अपना स्वयं का तौलिया लाना चाहिए। संभव है कि जिम में तौलिये उपलब्ध हों, पर उनका उपलब्ध न होना ही बेहतर है। |
| Can I use the sauna, steam room or hot tub? | क्या मैं सौना, स्टीम रूम या हॉट टब का उपयोग कर सकता/ती हूँ? |

| | |
|--|--|
| No, saunas, steam rooms, and hot tubs will remain closed. | नहीं, सौना, स्टीम रूम और हॉट टब बंद रहेंगे। |
| Can I get a massage? | क्या मैं मालिश करवा सकता/ती हूँ? |
| No, massage and spa services are not yet open. | नहीं, मालिश और स्पा सेवाएँ अभी तक नहीं खुली हैं। |
| Are shared lockers safe? | क्या साझा लॉकर सुरक्षित हैं? |
| Yes, but physical distancing must be followed and locker availability may be limited. | हाँ, पर शारीरिक दूरी का पालन होना चाहिए और लॉकर उपलब्धता सीमित हो सकती है। |
| Are group sports like basketball, handball or racquetball allowed? | क्या बास्केटबॉल, हैंडबॉल या रैकेटबॉल जैसे सामूहिक खेलों की अनुमति है? |
| No, these activities typically involve participants who are not from the same household coming into close contact with each other. Gatherings with people who are not from your same household are still prohibited. | नहीं, इन गतिविधियों में प्रायः अलग-अलग परिवारों से संबंध रखने वाले प्रतिभागी एक-दूसरे के निकट संपर्क में आते हैं। जो आपके अपने परिवार से नहीं हैं ऐसे लोगों के साथ एकत्र होना अभी-भी निषिद्ध है। |
| Is it ok to do yoga / do I need to bring my own mat? | क्या योग करना ठीक है / क्या मुझे मेरी अपनी चटाई लानी होगी? |
| Yes, but class sizes will be limited. Hot yoga classes where the temperature is more than 100 degrees are discouraged. | हाँ, पर कक्षा का आकार सीमित होगा। हॉट योगा कक्षाएँ जहाँ तापमान 100 डिग्री से अधिक होता है, की सलाह नहीं दी जाती है। |
| You should bring your own towels, mats and other equipment needed. | आपको अपने खुद के तौलिये, चटाइयाँ एवं अन्य आवश्यक उपकरण अपने साथ लाने चाहिए। |
| Can I do exercises on machines that are shared? | क्या मैं साझा मशीनों पर व्यायाम कर सकता/ती हूँ? |
| Yes, but use by following proper disinfecting protocols. | हाँ, पर उचित विसंक्रमण प्रोटोकॉल्स का पालन करते हुए उनका उपयोग करें। |
| Can I use the lounging areas at my fitness studio? | क्या मैं मेरे फ़िटनेस स्टूडियो के विश्राम स्थलों का उपयोग कर सकता/ती हूँ? |
| No, lounging areas will not be available. Shared amenities such as magazines, books, self-serve water stations (unless touchless) will be removed. | नहीं, विश्राम स्थल उपलब्ध नहीं होंगे। साझा सुविधाएँ, जैसे पत्रिकाएँ, पुस्तकें, सेल्फ़-सर्व वॉटर स्टेशन (बशर्ते अस्पर्शी न हों), हटा दी जाएँगी। |

| | |
|---|--|
| Is childcare permitted? | क्या बच्चों की देखभाल की अनुमति है? |
| No, childcare services aren't allowed yet. Also, fitness facilities with playgrounds must keep those areas closed until such facilities are allowed to resume operations. | नहीं, बच्चों की देखभाल की सेवाओं को अभी तक अनुमति नहीं दी गई है। साथ ही, खेल के मैदानों वाली फ़िटनेस इकाइयों को वे क्षेत्र तब तक बंद रखने होंगे जब तक उक्त इकाइयों को प्रचालन पुनः आरंभ करने की अनुमति न दे दी जाए। |
| Will the juice / snack bar at my gym be available? | क्या मेरे जिम में जूस / स्नैक बार उपलब्ध होगा? |
| Each facility will determine what elements of its operations it will reopen, but food service operations, including juice bars, snack bars, and other concessions may be open and should be operated in accordance with current health orders and guidelines. | प्रत्येक इकाई यह तय करेगी कि उसके प्रचालनों का कौन-कौनसा घटक दोबारा खुलेगा, पर खाद्य सेवा प्रचालन, जिनमें जूस बार, स्नैक बार, और अन्य सुविधाएँ शामिल हैं, को वर्तमान स्वास्थ्य आदेशों और दिशानिर्देशों के अनुसरण में खोला जा सकता है और इन्हीं के अनुसरण में उन्हें संचालित किया जाना चाहिए। |
| ### | ### |