

<u>Gyms and Fitness Centers FAQs</u>	សំណួរត្រូវបានសួរជាញឹកញាប់អំពីមជ្ឈមណ្ឌលហាត់ប្រាណ និងកាយសម្បទា
How is my gym helping to slow the spread of COVID-19?	តើកន្លែងហាត់ប្រាណរបស់ខ្ញុំជួយកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃ COVID-19 យ៉ាងដូចម្តេច?
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.	តាមរយៈការអនុវត្តវិធានការស្តីពីការរក្សាចម្ងាយពីគ្នាការកំណត់ចំនួនមនុស្សរហូតដល់ 50 ភាគរយ ការតម្រូវឱ្យមានការរក្សាចម្ងាយពីគ្នា និងការពាក់ម៉ាស់ និងការដាក់ពិធីសារលាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគនៅនឹងកន្លែង។
Is my temperature going to be checked at the gym?	តើសីតុណ្ហភាពរបស់ខ្ញុំនឹងត្រូវបានវាស់នៅកន្លែងហាត់ប្រាណដែរឬទេ?
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.	បាទ/ចាស អ្នកគួរតែប្រើទឹកលាងដៃដែលអាចប្រើបានជានិច្ច ហើយត្រូវពាក់ម៉ាស់នៅពេលចូលនិងចេញពីកន្លែងហាត់ប្រាណ។ ប្រសិនបើអ្នកអាចពាក់ម៉ាស់នៅពេលកំពុងហាត់ប្រាណ សូមពាក់ចុះ។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាឈឺ សូមនៅផ្ទះ ហើយកុំទៅកន្លែងហាត់ប្រាណ។
Do I need to wear a mask (or gloves) while I'm working out?	តើខ្ញុំត្រូវការពាក់ម៉ាស់ (ឬស្រោមដៃ) ពេលខ្ញុំចេញហ្វឹកដែរឬទេ?
You are required to wear a face covering when at the facility except when engaged in physical exercise or while training.	អ្នកត្រូវអោយពាក់ម៉ាស់នៅទីកន្លែងលើកលែងតែពេលហាត់ប្រាណ ឬពេលហ្វឹកហាត់ប៉ូណ្តោះ។
How can I maintain physical distance at the gym?	តើខ្ញុំអាចរក្សាចម្ងាយពីគ្នានៅកន្លែងហាត់ប្រាណយ៉ាងដូចម្តេច?
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.	កន្លែងហាត់ប្រាណនឹងត្រូវមានវិធានការដើម្បីធានាថាអ្នកអាចស្ថិតនៅចម្ងាយយ៉ាងតិច ប្រាំមួយហ្វីតពីអ្នកដទៃនៅក្នុងកន្លែងហាត់ប្រាណ។ អ្នកនឹងឃើញសញ្ញាសញ្ញាសម្គាល់នៅលើកម្រាល និងឧបករណ៍ហាត់ប្រាណអាចត្រូវបានយកចេញដើម្បីអនុញ្ញាតការរក្សាចម្ងាយពីគ្នា។ បុគ្គលិកនឹងរំលឹកអ្នកឱ្យរក្សាចម្ងាយពីមនុស្សដែលមិនមែនជាសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក។
How often should gym equipment be cleaned?	តើឧបករណ៍ហាត់ប្រាណត្រូវសម្អាតញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា?
Gyms will have to enhance their cleaning and disinfecting protocols for every area of the gym, including reception areas,	កន្លែងហាត់ប្រាណនឹងត្រូវពង្រឹងពិធីសារសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគរបស់ពួកគេសម្រាប់គ្រប់ចំណុចនៅកន្លែងហាត់ប្រាណ

locker rooms, restrooms, changing areas and showers.	រួមទាំងកន្លែងទទួលភ្ញៀវ បន្ទប់ដាក់ទូចាក់សោ បន្ទប់ទឹក កន្លែងផ្លាស់សម្លៀកបំពាក់ និងកន្លែងងូតទឹកផ្កាឈូកផងដែរ។
Each piece of gym equipment must be cleaned before and after use, including mats, weights and machines.	ឧបករណ៍ហាត់ប្រាណនីមួយៗត្រូវសម្អាតមុន និងក្រោយពេលប្រើប្រាស់ រួមមានទាំងកន្ត្រៃ ដំដេក និងម៉ាស៊ីន។
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.	កន្លែងហាត់ប្រាណអាចអនុវត្តប្រព័ន្ធពិនិត្យចេញសម្រាប់ឧបករណ៍តូចៗ និងគ្រឿងបន្លាស់ដូចជាក្រុមហាត់ប្រាណ ខ្សែពួរ ប្រដាប់អំកិលស្នោ ដើម្បីធានាថាមានដំណើរការសម្អាតនៅនឹងកន្លែង។
Can I work out with a personal trainer?	តើខ្ញុំអាចធ្វើការជាមួយគ្រូបង្វឹកផ្ទាល់ខ្លួនបានទេ?
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.	បាទ/ចាស ប៉ុន្តែអ្នកនិងគ្រូបង្វឹករបស់អ្នកត្រូវតែរក្សាចម្ងាយពីគ្នាយ៉ាងហោចណាស់ប្រាំមួយជំហាន ។ គ្រូបង្វឹកត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ ហើយអ្នកក៏ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យពាក់ផងដែរ។
Can I take a group class?	តើខ្ញុំអាចចូលរៀនជាក្រុមបានឬទេ?
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.	បាទ/ចាស ប៉ុន្តែថ្នាក់នានាត្រូវតែត្រូវបានកែតម្រូវដើម្បីធានាថា យ៉ាងហោចណាស់មានចម្ងាយពីគ្នាយ៉ាងហោចណាស់ប្រាំមួយជំហានរវាងមនុស្សនៅក្នុងថ្នាក់។ សម្រាប់ថ្នាក់អ្វីមួយខ្ពស់ៗ ដូចជាអេរ៉ូបិក បន្ទីល ឬការប្តូរឥរិយាបថ ឬម៉ាស៊ីនដូចជា ម៉ាស៊ីនដាក់ ម៉ាស៊ីនរត់ ឬម៉ាស៊ីនឡើងជណ្តើរ មានការណែនាំឱ្យអ្នកហាត់រក្សាចម្ងាយពីគ្នា 8 ជំហាន។ មិនអនុញ្ញាតឱ្យមានការប្រាស្រ័យទាក់ទងពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀតទេ។
Is COVID-19 transmitted by sweat?	តើ COVID-19 ឆ្លងតាមរយៈភ្លើសឬទេ?
There is no evidence that the virus can be spread through sweat. The virus is transmitted through droplets produced through coughing and sneezing, close 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.	មិនមានភស្តុតាងណាមួយបង្ហាញថាវីរុសអាចឆ្លងតាមរយៈភ្លើសទេ។ វីរុសនេះត្រូវបានចម្លងតាមរយៈដំណក់ទឹកដែលផលិតតាមរយៈការក្អក និងកណ្តាស់ការទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ដូចជាការមើលថែអ្នកផ្ទុកមេរោគនិងប៉ះវត្ថុឬផ្ទៃណាមួយដែលមានវីរុសលើវា បន្ទាប់មកប៉ះមាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែកមុនពេលលាងដៃរបស់អ្នក។

<p>How can I be certain the air in my fitness center is clean?</p>	<p>តើខ្ញុំអាចជឿជាក់បានថាខ្យល់នៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលហាត់ប្រាណរបស់ខ្ញុំគឺស្អាត?</p>
<p>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.</p>	<p>កន្លែងហាត់ប្រាណត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវខ្យល់ចូល។ កន្លែងហាត់ប្រាណទាំងនោះអាចដំឡើងម៉ាស៊ីនសម្អាតខ្យល់ដែលមានប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់ ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវតម្រងខ្យល់របស់អាគារ និងធ្វើការកែប្រែផ្សេងៗទៀតដើម្បីបង្កើនបរិមាណខ្យល់ខាងក្រៅនិងខ្យល់ចូល។</p>
<p>Can I swim at the gym?</p>	<p>តើខ្ញុំអាចហែលទឹកនៅកន្លែងហាត់ប្រាណបានទេ?</p>
<p>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.</p>	<p>បាទ/ចាស អាងទឹកនឹងត្រូវបើក ប៉ុន្តែកន្លែងហាត់ប្រាណត្រូវតែទទួលយកពិធីសារសម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគបន្ថែមដោយ ផ្អែកលើគោលការណ៍ណែនាំរបស់មជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យនិងបង្ការជំងឺ (CDC)។</p>
<p>Swimmers are encouraged to use and bring their own towels and equipment, for example goggles.</p>	<p>អ្នកហែលទឹកត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យប្រើនិងយកកន្លែងនិងឧបករណ៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ ដូចជា ម៉ែនតាពាក់ហែលទឹកជាដើម។</p>
<p>You must wear a face covering when not in the water.</p>	<p>អ្នកត្រូវតែពាក់ម៉ាស់នៅពេលដែលមិននៅក្នុងទឹក។</p>
<p>Can I shower at the gym?</p>	<p>តើខ្ញុំអាចងូតទឹកផ្កាឈូកនៅកន្លែងហាត់ប្រាណបានទេ?</p>
<p>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.</p>	<p>ផ្កាឈូកត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យប្រើដោយមានការរក្សាចម្ងាយសមស្របនៅក្នុងកន្លែង។ សាកសួរកន្លែងហាត់ប្រាណរបស់អ្នកដើម្បីមើលថាតើផ្កាឈូកត្រូវបានបើកនៅឯកន្លែងដែលអ្នកប្រើដែរឬទេ។</p>
<p>Are towels at the gym safe to use?</p>	<p>តើកន្លែងនៅកន្លែងហាត់ប្រាណមានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើឬទេ?</p>
<p>You should bring your own towel if possible. Gyms may have towels available, but it is not advisable that they do.</p>	<p>អ្នកគួរយកកន្លែងដោយខ្លួនឯង ប្រសិនបើអាច។ កន្លែងហាត់ប្រាណអាចមានកន្លែងដែលអាចប្រើបាន ប៉ុន្តែគេមិនណែនាំឱ្យប្រើទេ។</p>
<p>Can I use the sauna, steam room or hot tub?</p>	<p>តើខ្ញុំអាចប្រើបន្ទប់ស្នូណា ស្ទីម ឬអាងទឹកក្តៅបានឬទេ?</p>
<p>No, saunas, steam rooms, and hot tubs will remain closed.</p>	<p>ទេ បន្ទប់ស្នូណា ស្ទីម ឬអាងទឹកក្តៅនឹងនៅតែបិទដដែល។</p>
<p>Can I get a massage?</p>	<p>តើខ្ញុំអាចទទួលបានការម៉ាស្សាបានឬទេ?</p>
<p>No, massage and spa services are not yet open.</p>	<p>ទេ សេវាកម្មម៉ាស្សា និងស្ប៉ាមិនទាន់បើកនៅឡើយទេ។</p>

Are shared lockers safe?	តើទូចាក់សោរដែលចែកគ្នាប្រើមានសុវត្ថិភាពឬទេ?
Yes, but physical distancing must be followed and locker availability may be limited.	បាទ/ចាស ប៉ុន្តែការរក្សាចម្ងាយពីគ្នាត្រូវអនុវត្តតាម ហើយត្រូវដាក់កម្រិតទូចាក់សោ។
Are group sports like basketball, handball or racquetball allowed?	តើកីឡាជាក្រុមដូចជាកីឡាបាល់ទះ បាល់បោះ ឬវាយស៊ីត្រូបានអនុញ្ញាតឬទេ?
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.	ទេ សកម្មភាពទាំងនេះជាធម្មតាមានការចូលរួមពីអ្នកចូលរួមដែលមិនមែនមកពីគ្រួសារតែមួយដែលមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយគ្នាទេ។ ការជួបជុំគ្នាជាមួយមនុស្សដែលមិនមែនមកពីគ្រួសារតែមួយរបស់អ្នកនៅតែត្រូវបានហាមឃាត់។
Is it ok to do yoga / do I need to bring my own mat?	តើវាមិនអីទេឬក្នុងការធ្វើយូហ្គា/តើខ្ញុំត្រូវយកកន្ទេលផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំមកជាមួយឬទេ?
Yes, but class sizes will be limited. Hot yoga classes where the temperature is more than 100 degrees are discouraged.	បាទ/ចាស ប៉ុន្តែទំហំថ្នាក់នឹងត្រូវបានកំណត់ចំនួនមនុស្ស។ មិនលើកទឹកចិត្តឱ្យមានថ្នាក់យូហ្គាក្តៅដែលសីតុណ្ហភាពលើសពី 100 អង្សាទេ។
You should bring your own towels, mats and other equipment needed.	អ្នកគួរតែយកកន្ទេល កន្ទេល និងឧបករណ៍ផ្សេងៗទៀតផ្ទាល់ខ្លួនដែលអ្នកត្រូវការ។
Can I do exercises on machines that are shared?	តើខ្ញុំអាចធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើម៉ាស៊ីនដែលបានចែករំលែកឬទេ?
Yes, but use by following proper disinfecting protocols.	បាទ/ចាស ប៉ុន្តែប្រើដោយអនុវត្តតាមពិធីសារសម្លាប់មេរោគត្រឹមត្រូវ។
Can I use the lounging areas at my fitness studio?	តើខ្ញុំអាចប្រើកន្លែងទំនេរនៅស្នូមីយោសម្បទារបស់ខ្ញុំបានឬទេ?
No, lounging areas will not be available. Shared amenities such as magazines, books, self-serve water stations (unless touchless) will be removed.	ទេ មិនមានកន្លែងអង្គុយលេងទេ។ គ្រឿងបរិក្ខារដែលបានចែករំលែកដូចជាទស្សនាវដ្តី សៀវភៅ កន្លែងដាក់ទឹកប្រើប្រាស់ដោយខ្លួនឯង (លើកលែងតែមិនប៉ះពាល់) នឹងត្រូវបានយកចេញ។
Is childcare permitted?	តើការមើលថែក្មេងត្រូវបានអនុញ្ញាតដែរឬទេ?
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.	ទេ សេវាកម្មថែទាំក្មេងមិនទាន់ត្រូវបានអនុញ្ញាតនៅឡើយទេ។ ដូចគ្នានេះផងដែរ កន្លែងហាត់ប្រាណដែលមានកន្លែងក្មេងលេងត្រូវតែបិទរហូតដល់កន្លែងបែបនេះត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យដំណើរការឡើងវិញ។

<p>Will the juice / snack bar at my gym be available?</p>	<p>តើកន្លែងលក់ទឹកផ្លែឈើ/អាហារសម្រន់នៅកន្លែងហាត់ប្រាណរបស់ខ្ញុំអាចប្រើបានឬទេ?</p>
<p>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.</p>	<p>កន្លែងនីមួយៗនឹងកំណត់ថាតើផ្នែកណាមួយនៃប្រតិបត្តិការរបស់ខ្លួននឹងត្រូវបើកដំណើរការឡើងវិញ ប៉ុន្តែប្រតិបត្តិការសេវាកម្មអាហាររួមមានកន្លែងលក់ទឹកផ្លែឈើ អាហារសម្រន់ និងសម្បទានផ្សេងៗទៀតអាចនឹងត្រូវបើកដំណើរការហើយគួរតែដំណើរការស្របតាមបទបញ្ជាសុខភាព និងការណែនាំបច្ចុប្បន្ន។</p>
<p>###</p>	<p>###</p>