

Gyms and Fitness Centers FAQs	คำถามที่พบบ่อยโรงยิมและศูนย์ออกกำลังกาย
How is my gym helping to slow the spread of COVID-19?	ยิมที่ฉันใช้บริการมีส่วนช่วยในการชะลอการแพร่กระจายของ COVID-19 อย่างไร
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.	โดยการใช้นโยบายการเว้นระยะห่างทางกายภาพที่เหมาะสม จำกัดปริมาณผู้ใช้บริการลงเหลือ 50 เปอร์เซ็นต์ ต้องมีระยะห่างทางกายภาพและสวมหน้ากากปิดบังใบหน้าและมีระเบียบในการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อที่เหมาะสม
Is my temperature going to be checked at the gym?	จะมีการตรวจวัดอุณหภูมิของฉันที่โรงยิมหรือไม่
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.	มี และคุณควรใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดมือที่มีอยู่เสมอ และสวมหน้ากากปิดบังใบหน้าเมื่อเข้าและออกจากโรงยิม หากคุณสามารถหน้ากากปิดบังใบหน้าขณะออกกำลังกายได้ ก็ควรปฏิบัติตามนั้น หากคุณรู้สึกไม่สบาย โปรดอยู่ที่บ้านและอย่าไปที่โรงยิม
Do I need to wear a mask (or gloves) while I'm working out?	ฉันจำเป็นต้องสวมหน้ากาก (หรือถุงมือ) ในขณะที่ออกกำลังกายหรือไม่
You are required to wear a face covering when at the facility except when engaged in physical exercise or while training.	คุณต้องสวมหน้ากากปิดบังใบหน้าเมื่ออยู่ในสถานที่ให้บริการ ยกเว้นเมื่อถึงตอนออกกำลังกายหรือขณะเทรนนิ่งอยู่
How can I maintain physical distance at the gym?	ฉันจะรักษาระยะห่างทางกายภาพที่โรงยิมได้อย่างไร
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.	โรงยิมจะต้องมีมาตรการเพื่อให้แน่ใจว่าคุณสามารถอยู่ห่างจากคนอื่นในโรงยิมอย่างน้อยหกฟุต คุณจะเห็นป้าย เครื่องหมายที่ทำไว้บนพื้น และอาจมีการเคลื่อนย้ายอุปกรณ์ออกกำลังกายเพื่อรักษาระยะห่างทางกายภาพ เจ้าหน้าที่จะคอยเตือนคุณให้รักษาระยะห่างทางกายภาพจากผู้ที่ไม่ใช่คนในครอบครัวของคุณ
How often should gym equipment be cleaned?	ควรทำความสะอาดอุปกรณ์ออกกำลังกายบ่อยครั้งแค่ไหน
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.	โรงยิมจะต้องปรับปรุงระเบียบการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อใหม่ทั่วทุกพื้นที่ของโรงยิมรวมถึงบริเวณแผนกต้อนรับ ห้องล็อกเกอร์ ห้องน้ำ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า และห้องอาบน้ำ

<p>Each piece of gym equipment must be cleaned before and after use, including mats, weights and machines.</p>	<p>ต้องทำความสะอาดอุปกรณ์ออกกำลังกายแต่ละชิ้นก่อนและหลังจากการใช้งาน รวมถึงเสื่อโยคะ อุปกรณ์เวท และเครื่องเล่นต่าง ๆ</p>
<p>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.</p>	<p>โรงยิมอาจใช้ระบบตรวจสอบสำหรับลูกค้าที่ใช้อุปกรณ์ขนาดเล็กและอุปกรณ์เสริมต่าง ๆ เช่น ยางยืดออกกำลังกาย เชือกกระโดด โฟมโรลเลอร์ เพื่อให้แน่ใจว่าได้มีขั้นตอนการทำความสะอาดที่เหมาะสม</p>
<p>Can I work out with a personal trainer?</p>	<p>ฉันสามารถออกกำลังกายกับผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลได้หรือไม่</p>
<p>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.</p>	<p>ได้ แต่คุณและผู้ฝึกสอนต้องรักษาระยะห่างทางกายภาพกันอย่างน้อยหกฟุต ผู้ฝึกสอนจะต้องสวมหน้ากากปกปิดใบหน้า และคุณก็ควรสวมใส่เช่นกัน</p>
<p>Can I take a group class?</p>	<p>ฉันสามารถเข้าร่วมการออกกำลังกายแบบกลุ่มได้หรือไม่</p>
<p>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.</p>	<p>ได้ แต่ต้องมีการแก้ไขให้แน่ใจว่าสถานที่ที่ใช้สามารถรักษาระยะห่างทางกายภาพระหว่างกลุ่มผู้คนที่ออกกำลังกายร่วมกันได้อย่างน้อยหกฟุต สำหรับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกขั้นสูง เช่น เดินแอโรบิก สปีน หรือคอนดิชันนิ่ง หรือใช้เครื่องเล่นต่าง ๆ เช่น เครื่อง elliptical เครื่อง tread หรือเครื่อง stair ก็ขอแนะนำให้มีการเว้นระยะห่างกัน 8 ฟุต ไม่อนุญาตให้มีการสัมผัสกันระหว่างบุคคล</p>
<p>Is COVID-19 transmitted by sweat?</p>	<p>COVID-19 แพร่กระจายผ่านเหงื่อได้หรือไม่</p>
<p>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.</p>	<p>ไม่มีหลักฐานว่าไวรัสสามารถแพร่กระจายผ่านทางเหงื่อได้ ไวรัสจะแพร่กระจายผ่านละอองที่เกิดจากการไอและจาม การสัมผัสกันระหว่างบุคคลที่ใกล้ชิด เช่น การดูแลผู้ติดเชื้อ และสัมผัสวัตถุหรือพื้นผิวที่มีเชื้อไวรัสอยู่ จากนั้นก็ไปสัมผัสปาก จมูก หรือตาของคุณ ก่อนล้างมือ</p>
<p>How can I be certain the air in my fitness center is clean?</p>	<p>ฉันจะแน่ใจได้อย่างไรว่าอากาศในศูนย์ออกกำลังกายของฉันสะอาดดีพอ</p>
<p>Gyms are encouraged to upgrade their ventilation. They could potentially install</p>	<p>โรงยิมควรจะต้องอัปเดตระบบการระบายอากาศของพวกเขา พวกเขาอาจติดตั้งเครื่องฟอกอากาศประสิทธิภาพสูง</p>

high-efficiency air cleaners, upgrade the building's air filters and make other modifications to increase the quantity of outside air and ventilation.	อัพเกรดตัวกรองอากาศของอาคารและทำการแก้ไขเรื่องอื่น ๆ ที่จะช่วยเพิ่มปริมาณอากาศภายนอกที่เข้ามา และการระบายอากาศ
Can I swim at the gym?	ฉันว่ายน้ำในสระที่โรงยิมได้หรือไม่
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.	ได้ สระว่ายน้ำจะเปิดให้บริการ แต่โรงยิมจะต้องมีระเบียบการทำมาสะอาดและฆ่าเชื้อโรคเพิ่มเติมตามแนวทางของ Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
Swimmers are encouraged to use and bring their own towels and equipment, for example goggles.	ผู้ว่ายน้ำควรจะใช้และนำผ้าเช็ดตัวและอุปกรณ์มาเอง เช่น แว่นว่ายน้ำ
You must wear a face covering when not in the water.	คุณต้องสวมหน้ากากปิดบังใบหน้า เมื่อขึ้นจากน้ำแล้ว
Can I shower at the gym?	ฉันสามารถอาบน้ำแบบฝักบัวที่โรงยิมได้หรือไม่
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.	การอาบน้ำแบบฝักบัวแบบอาจมีการรักษาระยะห่างทางกายภาพที่เหมาะสม ตรวจสอบกับโรงยิมของคุณเพื่อดูว่าห้องอาบน้ำฝักบัวในสถานที่ของคุณเปิดให้ใช้บริการหรือไม่
Are towels at the gym safe to use?	ผ้าเช็ดตัวที่โรงยิมมีความปลอดภัยหรือไม่
You should bring your own towel if possible. Gyms may have towels available, but it is not advisable that they do.	หากเป็นไปได้ คุณควรนำผ้าเช็ดตัวมาเอง โรงยิมอาจมีผ้าเช็ดตัวให้บริการ แต่เราไม่แนะนำให้พวกเขาปฏิบัติเช่นนั้น
Can I use the sauna, steam room or hot tub?	ฉันสามารถใช้ห้องซาวน่า ห้องอบไอน้ำ หรืออ่างน้ำร้อนได้หรือไม่
No, saunas, steam rooms, and hot tubs will remain closed.	ไม่ได้ ห้องซาวน่า ห้องอบไอน้ำ และอ่างน้ำร้อนจะยังคงปิดให้บริการอยู่
Can I get a massage?	ฉันจะรับบริการนวดได้หรือไม่
No, massage and spa services are not yet open.	ไม่ได้ บริการเกี่ยวกับการทำสปายังเปิดให้บริการ
Are shared lockers safe?	ตู้ล็อกเกอร์ที่ใช้ร่วมกันปลอดภัยหรือไม่
Yes, but physical distancing must be followed and locker availability may be limited.	ปลอดภัย แต่ต้องปฏิบัติตามมาตรการรักษาระยะห่างทางกายภาพและอาจมีการจำกัดจำนวนล็อกเกอร์ในการใช้งาน

<p>Are group sports like basketball, handball or racquetball allowed?</p>	<p>อนุญาตให้เล่นกีฬาที่เล่นเป็นทีม เช่น บาสเก็ตบอล แอนด์บอล หรือแร็กเก็ตบอลได้หรือไม่</p>
<p>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.</p>	<p>ไม่อนุญาต กิจกรรมเหล่านี้มักจะเกี่ยวข้องกับผู้ร่วมกิจกรรมที่ไม่ได้มาจากบ้านเดียวกันมาใกล้ชิดสัมผัสกับผู้อื่น การรวมตัวกันของคนที่ไม่ได้มาจากบ้านเดียวกันกับคุณยังคงเป็นสิ่งที่ยังห้ามปฏิบัติอยู่</p>
<p>Is it ok to do yoga / do I need to bring my own mat?</p>	<p>การเล่นโยคะทำได้หรือไม่ / ฉันต้องนำเสื่อมาเองหรือไม่</p>
<p>Yes, but class sizes will be limited. Hot yoga classes where the temperature is more than 100 degrees are discouraged.</p>	<p>ได้ แต่ขนาดของชั้นเรียนจะถูกจำกัดจำนวนคน ไม่แนะนำให้เข้าร่วมชั้นเรียนโยคะร้อนที่มีอุณหภูมิมากกว่า 100 องศา</p>
<p>You should bring your own towels, mats and other equipment needed.</p>	<p>คุณควรนำผ้าเช็ดตัว เสื่อ และอุปกรณ์อื่น ๆ ที่จำเป็นมาเอง</p>
<p>Can I do exercises on machines that are shared?</p>	<p>ฉันสามารถออกกำลังกายด้วยเครื่องเล่นที่ร่วมกันได้หรือไม่</p>
<p>Yes, but use by following proper disinfecting protocols.</p>	<p>ใช้ได้ แต่ต้องปฏิบัติตามระเบียบการฆ่าเชื้อที่เหมาะสม</p>
<p>Can I use the lounging areas at my fitness studio?</p>	<p>ฉันสามารถใช้พื้นที่เลาน์จสำหรับพักผ่อนที่สตูดิโอออกกำลังกายของฉันได้หรือไม่</p>
<p>No, lounging areas will not be available. Shared amenities such as magazines, books, self-serve water stations (unless touchless) will be removed.</p>	<p>ไม่ได้ พื้นที่เลาน์จจะไม่อนุญาตให้ใช้งาน สิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ร่วมกัน เช่น นิตยสาร หนังสือ เครื่องกดน้ำดื่มบริการตนเอง (เว้นแต่ไม่ต้องมีการระบบสัมผัส) จะถูกเก็บออกไป</p>
<p>Is childcare permitted?</p>	<p>อนุญาตให้เปิดศูนย์ดูแลเด็กหรือไม่</p>
<p>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.</p>	<p>ยังไม่อนุญาตให้เปิดบริการดูแลเด็ก นอกจากนี้ ศูนย์ออกกำลังกายที่มีสนามเด็กเล่นจะต้องปิดบริการพื้นที่เหล่านั้นจนกว่าจะอนุญาตให้ดำเนินการต่อไป</p>
<p>Will the juice / snack bar at my gym be available?</p>	<p>บาร์น้ำผลไม้/ขนมขบเคี้ยวที่โรงยิมของฉันจะให้บริการได้หรือไม่</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</p>	<p>สถานที่ให้บริการแต่ละแห่งจะเป็นผู้ตัดสินใจในการดำเนินงานแต่ละส่วนที่จะเปิดใหม่อีกครั้ง แต่อาจเปิดทำการการให้บริการด้านอาหาร รวมถึงบาร์น้ำผลไม้ บาร์ขนมขบเคี้ยว และกิจการที่ได้สัมปทานอื่น ๆ</p>

be open and should be operated in accordance with current health orders and guidelines.	ได้ และควรดำเนินการตามคำสั่งและคำแนะนำด้านสุขภาพที่มีอยู่ในปัจจุบัน
###	###