

<u>Gyms and Fitness Centers FAQs</u>	<u>Mga FAQ Tungkol sa Mga Gym at Fitness Center</u>
How is my gym helping to slow the spread of COVID-19?	Paano nakakatulong ang aking gym para hindi mabilis na kumalat ang COVID-19?
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.	Sa pamamagitan ng pagpapatupad ng mga naaangkop na hakbang sa pisikal na pagdistansya, paglilimita sa kapasidad sa 50 porsyento, pagpapanatili ng pisikal na distansya at pagsusuot ng mga face mask, at pagpapatupad ng mga protokol sa paglilinis at pag-disinfect.
Is my temperature going to be checked at the gym?	Susuriin ba ang temperatura ko sa gym?
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.	Oo, at dapat kang gumamit palagi ng nakahandang hand sanitizer, at magsuot ng face mask kapag pumapasok at lumalabas sa gym. Kung makakapagsuot ka ng face mask habang nagwo-workout, mangyaring gawin iyon. Kung masama ang pakiramdam mo, mangyaring manatili sa bahay at huwag pumunta sa gym.
Do I need to wear a mask (or gloves) while I'm working out?	Kailangan ko bang magsuot ng mask (o mga guwantes) habang nagwo-workout ako?
You are required to wear a face covering when at the facility except when engaged in physical exercise or while training.	Kailangan mong magsuot ng face mask kapag nasa pasilidad maliban na lang habang pisikal nag-eehersisyo o nagsasanay.
How can I maintain physical distance at the gym?	Paano ko mapapanatili ang pisikal na pagdistansya sa gym?
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.	Kakailanganin ng mga gym na magsagawa ng mga hakbang upang matiyak na mapapanatili mo ang anim na talampakang layo mula sa ibang tao sa gym. Makakakita ka ng mga karatula at marka sa sahig at maaaring ilipat ang kagamitan sa gym para mabigyang-daan ang pisikal na pagdistansya. Paaalalahanan ka ng mga kawaning

	panatilihin ang pisikal na distansya mula sa mga taong hindi kabilang sa iyong sambahayan.
How often should gym equipment be cleaned?	Gaano kadalas dapat linisin ang mga kagamitan sa gym?
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.	Kakailanganin ng mga gym na pahasayin ang kanilang mga protokol sa paglilinis at pag-disinfect para sa bawat lugar sa gym, kabilang ang mga lugar ng reception, locker room, banyo, bihisan, at shower.
Each piece of gym equipment must be cleaned before and after use, including mats, weights and machines.	Dapat linisin ang bawat kagamitan sa gym bago at pagkatapos gamitin, kabilang ang mga mat, weight, at machine.
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.	Maaaring magpatupad ang mga gym ng check-out system para sa mga patron para sa maliliit na kagamitan at accessory, gaya ng mga exercise band, rope, at foam roller, para matiyak na naisasagawa sa mga ito ang proseso ng paglilinis.
Can I work out with a personal trainer?	Maaari ba akong mag-work out nang may kasamang personal trainer?
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.	Oo, pero dapat mapanatili ang pisikal na distansya sa pagitan ninyo ng trainer mo sa layong hindi bababa sa anim na talampakan. Dapat magsuot ng face mask ang mga trainer at hinihikayat ka ring magsuot nito.
Can I take a group class?	Maaari ba akong sumali sa panggrupong klase?
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.	Oo, pero dapat baguhin ang mga klase para matiyak ang pagkakaroon ng hindi bababa sa anim na talampakang pisikal na distansya sa pagitan ng bawat tao sa klase. Para sa mga high aerobic na klase gaya ng aerobics, spin o conditioning o mga machine gaya ng mga elliptical, tread o stair machine, ipinapayo ang layong 8 talampakan sa pagitan ng mga

	tao. Hindi pinapayagan ang paglalapit ng mga tao.
Is COVID-19 transmitted by sweat?	Naipapasa ba ang COVID-19 sa pamamagitan ng pawis?
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.	Walang ebidensyang naipapasa ang virus sa pamamagitan ng pawis. Naipapasa ang virus sa pamamagitan ng mga droplet na mula sa pag-ubo at pagbahing, close personal contact, gaya ng pag-aalaga sa nahawaang tao at paghawak sa isang bagay o surface na may virus, at pagkatapos ay paghawak sa bibig, ilong, o mga mata bago maghugas ng iyong mga kamay.
How can I be certain the air in my fitness center is clean?	Paano ako makatitiyak na malinis ang hangin sa aking fitness center?
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.	Hinihikayat ang mga gym na i-upgrade ang kanilang bentilasyon. Maaari nilang gawin ang pagkakabit ng high-efficiency na air cleaner, pag-update sa mga air filter ng gusali, at pagsasagawa ng iba pang pagbabago para madagdagan ang hangin na nanggagaling sa labas at bentilasyon.
Can I swim at the gym?	Maaari ba akong mag-swimming sa gym?
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.	Oo, bubuksan ang mga pool, pero dapat magsagawa ang mga gym ng mga karagdagang protokol sa paglilinis at pag-disinfect batay sa mga alituntunin ng Centers for Disease Control and Prevention (CDC).
Swimmers are encouraged to use and bring their own towels and equipment, for example goggles.	Hinihikayat ang mga lumalangoy na gumamit at magdala ng sarili nilang mga tuwalya at kagamitan, halimbawa ay mga goggle.
You must wear a face covering when not in the water.	Dapat kang magsuot ng face mask kapag wala ka sa tubig.
Can I shower at the gym?	Maaari ba akong mag-shower sa gym?

<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>Maaaring gamitin ang mga shower nang may naaangkop na ipinatutupad na pisikal na pagdistansya. Alamin sa iyong gym para malaman kung bukas ang mga shower sa pasilidad na ginagamit mo.</p>
<p>Are towels at the gym safe to use?</p>	<p>Ligtas bang gamitin ang mga tuwalya sa gym?</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>Dapat kang magdala ng sarili mong tuwalya kung maaari. Maaaring may mga magagamit na tuwalya sa gym, pero hindi ipinapayong gawin nila ito.</p>
<p>Can I use the sauna, steam room or hot tub?</p>	<p>Maaari ko bang gamitin ang sauna, steam room, o hot tub?</p>
<p>No, saunas, steam rooms, and hot tubs will remain closed.</p>	<p>Hindi, mananatiling sarado ang mga sauna, steam room, at hot tub.</p>
<p>Can I get a massage?</p>	<p>Maaari ba akong magpamasahe?</p>
<p>No, massage and spa services are not yet open.</p>	<p>Hindi, hindi pa bukas ang mga serbisyo ng masahe at spa.</p>
<p>Are shared lockers safe?</p>	<p>Ligtas ba ang mga pangkalahatang locker?</p>
<p>Yes, but physical distancing must be followed and locker availability may be limited.</p>	<p>Oo, pero dapat sumunod sa pisikal na pagdistansya at maaaring limitado ang magagamit na locker.</p>
<p>Are group sports like basketball, handball or racquetball allowed?</p>	<p>Pinapayagan ba ang mga panggrupong sports tulad ng basketball, handball, o racquetball?</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>Hindi, karaniwang kasali sa mga ganitong aktibidad ang mga taong galing sa magkakaibang sambahayan at hindi sila nagkakaroon ng pisikal na distansya sa isa't isa. Ipinagbabawal pa rin ang mga pagtitipon kasama ang mga taong mula sa ibang sambahayan.</p>
<p>Is it ok to do yoga / do I need to bring my own mat?</p>	<p>Ayos lang bang mag-yoga / kailangan ko bang magdala ng sarili kong mat?</p>
<p>Yes, but class sizes will be limited. Hot yoga classes where the temperature is more than 100 degrees are discouraged.</p>	<p>Oo, pero lilimitahan ang dami ng tao sa klase. Hinihikayat na iwasan ang mga klase sa hot yoga kung saan mahigit 100 degrees ang temperatura.</p>

You should bring your own towels, mats and other equipment needed.	Dapat kang magdala ng sarili mong tuwalya, mat, at iba pang kagamitang kinakailangan.
Can I do exercises on machines that are shared?	Maaari ba akong mag-ehersisyo sa mga machine na para sa lahat?
Yes, but use by following proper disinfecting protocols.	Oo, pero gumamit nito nang sumusunod sa mga wastong protokol sa pag-disinfect.
Can I use the lounging areas at my fitness studio?	Maaari ko bang gamitin ang mga lounging area sa aking fitness studio?
No, lounging areas will not be available. Shared amenities such as magazines, books, self-serve water stations (unless touchless) will be removed.	Hindi, hindi magagamit ang mga lounging area. Aalisin ang mga gamit na para sa lahat gaya ng mga magazine, aklat, mga self-service na istasyon ng tubig (maliban na lang kung hindi hinahawakan).
Is childcare permitted?	Pinahihintulutan ba ang serbisyo ng pangangalaga sa bata?
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.	Hindi, hindi pa pinahihintulutan ang mga serbisyo ng pangangalaga sa bata. Dapat ding panatilihin ng mga fitness facility na may playground na sarado ang lugar na iyon hangga't hindi pa pinapayagan na magbukas ulit ang mga naturang pasilidad.
Will the juice / snack bar at my gym be available?	Magagamit ba ang juice / snack bar sa aking gym?
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.	Ang bawat pasilidad ang magpapasya kung aling mga bahagi ng mga operasyon nito ang magbukas ulit, pero maaari nang buksan ang mga operasyon ng serbisyo ng pagkain, kabilang ang mga juice bar, snack bar, at iba pang concession at dapat patakbuin ang mga ito nang alinsunod sa mga kasalukuyang kautusan at alituntunin sa kalusugan.
###	###