

<u>Gyms and Fitness Centers FAQs</u>	<u>Các câu hỏi thường gặp về phòng tập gym và trung tâm tập luyện</u>
How is my gym helping to slow the spread of COVID-19?	Phòng tập gym của tôi đang giúp làm chậm sự lây lan của COVID-19 như thế nào?
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.	Bằng việc triển khai các biện pháp giãn cách vật lý thích hợp, giới hạn công suất về mức 50%, yêu cầu giãn cách vật lý và đeo khẩu trang và triển khai các quy tắc vệ sinh và khử trùng.
Is my temperature going to be checked at the gym?	Thân nhiệt của tôi có được kiểm tra lúc ở phòng tập gym không?
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.	Có, và bạn nên luôn luôn tận dụng nước khử trùng tay sẵn có và đeo khẩu trang mỗi khi ra vào phòng tập gym. Nếu bạn có thể đeo khẩu trang trong khi tập thì hãy làm vậy. Nếu bạn cảm thấy ốm, hãy ở nhà và không được tới phòng tập gym.
Do I need to wear a mask (or gloves) while I'm working out?	Tôi có cần đeo khẩu trang (hay găng tay) trong khi tập không?
You are required to wear a face covering when at the facility except when engaged in physical exercise or while training.	Bạn được yêu cầu đeo khẩu trang khi ở cơ sở, trừ khi tham gia vào bài tập thể chất hoặc khi đang tập.
How can I maintain physical distance at the gym?	Làm thế nào tôi có thể duy trì giãn cách vật lý khi ở phòng tập 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.	Phòng tập gym sẽ phải thực hiện các biện pháp để đảm bảo bạn có thể duy trì khoảng cách ít nhất là 6 feet (1,8 m) với những người khác ở phòng tập. Bạn sẽ thấy các biển báo, vạch kẻ trên sàn và trang thiết bị tại phòng tập gym có thể được di chuyển để đảm bảo giãn cách vật lý. Nhân viên sẽ nhắc bạn duy trì giãn cách vật lý với những người không phải là thành viên trong hộ gia đình của bạn.
How often should gym equipment be cleaned?	Trang thiết bị tại phòng tập gym nên được vệ sinh thường xuyên như thế nào?

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.	Phòng tập gym sẽ phải nâng cao quy tắc vệ sinh và khử trùng của mình cho mọi khu vực trong phòng tập, bao gồm khu vực tiếp tân, phòng tủ khóa, phòng vệ sinh, khu vực thay đổi và phòng tắm.
Each piece of gym equipment must be cleaned before and after use, including mats, weights and machines.	Mỗi một trang thiết bị tại phòng tập gym đều phải được vệ sinh trước và sau khi sử dụng, bao gồm nệm, tạ và máy móc.
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.	Phòng tập gym có thể triển khai một hệ thống kiểm tra trả đồ áp dụng cho khách quen đối với những trang thiết bị và phụ kiện nhỏ như dây đàn hồi, dây thừng, ống lăn giãn cơ, để đảm bảo có triển khai một quy trình vệ sinh.
Can I work out with a personal trainer?	Tôi có thể tập ngoài với một huấn luyện viên cá nhân không?
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.	Có, nhưng bạn và huấn luyện viên của bạn phải duy trì giãn cách vật lý tối thiểu là 6 feet (1,8 m). Huấn luyện viên phải đeo khẩu trang và khuyến khích bạn cũng nên đeo khẩu trang.
Can I take a group class?	Tôi có thể tham gia lớp học nhóm không?
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.	Có, nhưng lớp học phải được điều chỉnh để đảm bảo rằng có giãn cách vật lý tối thiểu là 6 feet giữa mọi người trong lớp. Đối với các lớp học aerobic nâng cao như aerobic, xoay hay điều tiết hoặc dùng máy như máy elip, máy đi bộ hay máy leo cầu thang, tốt hơn là mọi người nên cách nhau 8 feet (2,4 mét). Không được phép tiếp xúc trực tiếp giữa người với người.
Is COVID-19 transmitted by sweat?	COVID-19 có lây qua mồ hôi không?
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	Không có bằng chứng nào cho thấy vi-rút có thể lây qua mồ hôi. Vi-rút lây qua các giọt bắn khi người bệnh ho và hắt hơi, qua tiếp xúc gần với người bệnh, chẳng hạn như khi chăm sóc người bị nhiễm và chạm vào một đồ vật hay bề mặt có vi-rút

your mouth, nose, or eyes before washing your hands.	trên đó, rồi sau đó lại chạm lên miệng, mũi hay mắt của bạn trước khi rửa tay.
How can I be certain the air in my fitness center is clean?	Làm thế nào tôi có thể chắc chắn là không khí trong trung tâm tập luyện của mình là không khí sạch?
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.	Các phòng tập gym được khuyến khích nâng cấp hệ thống thông gió của mình. Họ có thể lắp các máy thông gió hiệu suất cao, nâng cấp các bộ lọc không khí của tòa nhà và thực hiện các điều chỉnh khác để tăng lượng không khí bên ngoài và lưu thông không khí.
Can I swim at the gym?	Tôi có thể bơi tại phòng tập gym không?
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.	Có, bể bơi sẽ mở cửa, nhưng các phòng tập gym phải thực hiện các quy tắc vệ sinh và khử trùng bổ sung theo hướng dẫn của Trung tâm Kiểm soát và Phòng chống Dịch bệnh (CDC).
Swimmers are encouraged to use and bring their own towels and equipment, for example goggles.	Người bơi được khuyến khích nên sử dụng và mang theo khăn tắm và trang thiết bị riêng của mình, ví dụ như kính bảo hộ.
You must wear a face covering when not in the water.	Bạn phải đeo khẩu trang khi không ở dưới nước.
Can I shower at the gym?	Tôi có thể tắm vòi hoa sen tại phòng tập gym không?
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.	Bạn có thể sử dụng vòi hoa sen miễn là áp dụng giãn cách vật lý thích hợp. Kiểm tra phòng tập gym của bạn để xem liệu vòi hoa sen có được mở tại cơ sở nơi bạn sử dụng không.
Are towels at the gym safe to use?	Khăn tắm tại phòng tập gym có an toàn cho sử dụng không?
You should bring your own towel if possible. Gyms may have towels available, but it is not advisable that they do.	Nếu có thể, bạn nên mang theo khăn tắm riêng của mình. Các phòng tập gym có thể có sẵn khăn tắm, nhưng chúng tôi không khuyên bạn sử dụng chúng.
Can I use the sauna, steam room or hot tub?	Tôi có thể sử dụng phòng tắm hơi, sauna hay bồn tắm nước nóng không?

No, saunas, steam rooms, and hot tubs will remain closed.	Không, phòng sauna, tắm hơi và bồn tắm nước nóng sẽ vẫn bị đóng cửa.
Can I get a massage?	Tôi có thể được mát-xa không?
No, massage and spa services are not yet open.	Không, các dịch vụ mát-xa và spa vẫn chưa được mở cửa.
Are shared lockers safe?	Tủ khóa dùng chung có an toàn không?
Yes, but physical distancing must be followed and locker availability may be limited.	Có, nhưng phải tuân thủ giãn cách vật lý và tình trạng sẵn có của tủ khóa có thể bị giới hạn.
Are group sports like basketball, handball or racquetball allowed?	Các môn thể thao chơi nhóm như bóng rổ, bóng ném hay bóng vợt có được cho phép không?
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.	Không, trong những hoạt động này, người tham gia không phải là thành viên trong cùng hộ gia đình sẽ thường tiếp xúc gần với nhau. Việc tụ tập với những người không phải là thành viên trong cùng hộ gia đình của bạn vẫn bị cấm.
Is it ok to do yoga / do I need to bring my own mat?	Tập yoga thì có được không / tôi có cần mang thảm riêng của mình không?
Yes, but class sizes will be limited. Hot yoga classes where the temperature is more than 100 degrees are discouraged.	Có, nhưng quy mô của lớp học sẽ bị giới hạn. Không khuyến khích tham gia các lớp học yoga nóng mà có nhiệt độ cao hơn 100 độ.
You should bring your own towels, mats and other equipment needed.	Bạn nên mang theo khăn tắm, thảm riêng và các trang thiết bị cần thiết khác.
Can I do exercises on machines that are shared?	Tôi có thể tập trên máy móc dùng chung không?
Yes, but use by following proper disinfecting protocols.	Có, nhưng chỉ được sử dụng sau khi đã tuân thủ các quy tắc về khử trùng phù hợp.
Can I use the lounging areas at my fitness studio?	Tôi có thể sử dụng khu vực phòng đợi ở studio tập luyện của mình không?
No, lounging areas will not be available. Shared amenities such as magazines, books, self-serve water stations (unless touchless) will be removed.	Không, khu vực phòng đợi sẽ không sẵn có. Các tiện nghi dùng chung như tạp chí, sách, bồn nước tự phục vụ (trừ khi là loại không chạm) sẽ được dọn sạch.

Is childcare permitted?	Có cho phép chăm sóc trẻ nhỏ không?
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.	Không, các dịch vụ chăm sóc trẻ nhỏ chưa được cho phép. Ngoài ra, cơ sở tập luyện có sân chơi sẽ phải tiếp tục đóng cửa những khu vực này cho tới khi cho phép tiếp tục vận hành cơ sở đó.
Will the juice / snack bar at my gym be available?	Sẽ có quầy bar nước ép / ăn vặt tại phòng tập gym chứ?
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.	Mỗi một cơ sở sẽ xác định những mảng hoạt động mà họ sẽ mở cửa trở lại, nhưng hoạt động về dịch vụ ăn uống, bao gồm cả quầy bar nước ép, ăn vặt và các hình thức khác thì có thể mở cửa và nên được vận hành phù hợp với sắc lệnh và hướng dẫn về y tế hiện hành.
###	###