

<u>Gyms and Fitness Centers FAQs</u>	<u>Հաճախ տրվող հարցեր մարզասրահների և ֆիթնես կենտրոնների վերաբերյալ</u>
<b>How is my gym helping to slow the spread of COVID-19?</b>	<b>Ինչպե՞ս է իմ մարզասրահն օգնում դանդաղեցնել COVID-19-ի տարածումը:</b>
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.	Ձեռնարկելով համապատասխան ֆիզիկական հեռավորության պահպանման միջոցներ, սահմանափակելով մարզվողների քանակը 50 տոկոսով, պահանջելով պահպանել ֆիզիկական հեռավորություն, դիմակ կրել, մաքրել և ախտահանել տարածքը գործող կանոնների համաձայն:
<b>Is my temperature going to be checked at the gym?</b>	<b>Մարզասրահում արդյոք չափելու են իմ ջերմությունը:</b>
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.	Այո, բացի այդ Դուք միշտ պետք է օգտագործեք ձեռքերի ախտահանիչ նյութեր և մարզասրահ մտնելիս և դուրս գալիս դիմակ կրեք: Եթե մարզվելու ընթացքում կարող եք դիմակ կրել, խնդրում ենք անել դա: Եթե վատ եք զգում, մնացեք տանը և մի գնացեք մարզասրահ:
<b>Do I need to wear a mask (or gloves) while I'm working out?</b>	<b>Ես պետք է դիմա՞կ (կամ ձեռնոց) կրեմ մարզվելիս:</b>
You are required to wear a face covering when at the facility except when engaged in physical exercise or while training.	Ձեզանից պահանջվում է դիմակ կրել հաստատությունում գտնվելու ընթացքում՝ բացառությամբ այն պահերի, երբ ֆիզիկական վարժություններ եք կատարում կամ մարզվում եք:
<b>How can I maintain physical distance at the gym?</b>	<b>Ինչպե՞ս կարող եմ ֆիզիկական հեռավորություն պահպանել մարզասրահում:</b>
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.	Մարզասրահները պետք է միջոցներ ձեռնարկեն՝ որպեսզի ապահովեն մարզասրահում մարզվողների առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորությունը միմյանցից: Դուք կտեսնեք հատակին արված նշումներ, իսկ մարզասրահի սարքավորումները կարող են տեղափոխված լինել՝ ֆիզիկական հեռավորություն պահելու համար:

	Աշխատակազմը կհիշեցնի ձեզ, որ ֆիզիկական հեռավորություն պահպանեք այն մարդկանցից, ովքեր ձեր տան անդամ չեն:
<b>How often should gym equipment be cleaned?</b>	<b>Որքա՞ն հաճախ պետք է մաքրվեն մարզասրահի սարքավորումները:</b>
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.	Մարզասրահները պետք է ընդլայնեն մաքրման և ախտահանման իրենց կանոնները ամբողջ տարածքում՝ ներառյալ ընդունարանի և պահարանների համար նախատեսված սենյակները, գուգարանները, հանդերձարանները և ցնցուղները:
Each piece of gym equipment must be cleaned before and after use, including mats, weights and machines.	Մարզասրահի բոլոր սարքավորումները պետք է մաքրվեն օգտագործումից առաջ և հետո՝ ներառյալ գորգերը, կշռաքարերը և մարզասարքերը:
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.	Մարզասրահները մշտական այցելուների համար կարող են ներդնել ստուգման համակարգ՝ կապված փոքր սարքավորումների և արքեսուարների հետ, ինչպիսիք են, օրինակ՝ էսպանդերները, պարանները, մերսող գլանները՝ հավաստիանալու, որ մաքրման գործողությունները կատարվում են:
<b>Can I work out with a personal trainer?</b>	<b>Կարո՞ղ եմ մարզվել անհատական մարզիչի հետ:</b>
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.	Այո, բայց Դուք և Ձեր մարզիչը պետք է պահպանեք առնվազն վեց ոտնաչափ ֆիզիկական հեռավորություն: Մարզիչները պետք է դիմակ կրեն, և ձեզ նույնպես հորդորում ենք դիմակ կրել:
<b>Can I take a group class?</b>	<b>Կարո՞ղ եմ խմբակային պարապմունքի մասնակցել:</b>
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	Այո, բայց պարապմունքները պետք է ձևափոխվեն՝ խմբում մարդկանց միջև առնվազն վեց ոտնաչափ ֆիզիկական հեռավորություն ապահովելու համար: Ինտենսիվ աերոբիկայի մեծ խմբերի համար, ինչպիսիք են՝ աերոբիկան, պտույտները, ուժային վարժությունները,

<p>feet apart. No person-to-person contact is allowed.</p>	<p>մարգասարքերը, օրինակ՝ էլիպտիկ, վազբուդի կամ աստիճանավոր, խորհուրդ է տրվում, որ մարդիկ միմյանցից 8 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեն: Ոչ մի տեսակի անհատական շփում չի թույլատրվում:</p>
<p><b>Is COVID-19 transmitted by sweat?</b></p>	<p><b>COVID-19-ը փոխանցվո՞ւմ է քրտինքի միջոցով:</b></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>Որևէ ապացույց չկա, որ այդ վիրուսը տարածվում է քրտինքի միջոցով: Վիրուսը փոխանցվում է փոքր կաթիլների միջոցով, որոնք առաջանում են հազալիս կամ փռշտալիս, մարդկանց սերտ շփումից, ինչպես, օրինակ՝ վարակված մարդուն խնամելիս, դիպչելով որևէ առարկայի կամ մակերեսի, որի վրա վիրուս կա, այնուհետև դիպչելով ձեր բերանին, քթին կամ աչքերին՝ նախքան ձեռքերը լվանալը:</p>
<p><b>How can I be certain the air in my fitness center is clean?</b></p>	<p><b>Ինչպե՞ս կարող եմ համոզված լինել, որ օդն իմ ֆիթնես կենտրոնում մաքուր է:</b></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>Մարգասարահներին խորհուրդ է տրվում հզորացնել իրենց օդափոխության համակարգը: Ըստ հնարավորի նրանք կարող են տեղադրել օդը մաքրող բարձր արդյունավետության սարքեր, նորացնել շինության օդի ֆիլտրերը և այլ փոփոխություններ կատարել՝ մեծացնելու դրսի օդի քանակությունը և օդափոխությունը:</p>
<p><b>Can I swim at the gym?</b></p>	<p><b>Ես կարո՞ղ եմ լողալ մարգասարահում:</b></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>Այո, լողավազանները բացվելու են, բայց մարգասարահները պետք է լրացուցիչ մաքրման և ախտահանման կանոններ կիրառեն՝ հիմնվելով Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոնների (CDC) ուղեցույցների վրա:</p>
<p>Swimmers are encouraged to use and bring their own towels and equipment, for example goggles.</p>	<p>Լողորդներին հորդորում ենք բերել և օգտագործել իրենց սրբիչները և սարքերը, օրինակ՝ լողի ակնոցները:</p>
<p>You must wear a face covering when not in the water.</p>	<p>Դուք պետք է դիմակ կրեք, երբ ջրում չեք:</p>

<p><b>Can I shower at the gym?</b></p>	<p><b>Կարո՞ղ եմ ցնցուղ ընդունել մարզասրահում:</b></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>Ցնցուղներից կարելի է օգտվել՝ համապատասխան ֆիզիկական հեռավորություն պահելով: Ճշտեք Ձեր մարզասրահի հետ՝ իմանալու, թե արդյոք հաստատությունում ցնցուղները բաց են օգտագործման համար:</p>
<p><b>Are towels at the gym safe to use?</b></p>	<p><b>Մարզասրահի սրբիչներն ապահո՞վ են օգտագործման համար:</b></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>Հնարավորության դեպքում՝ բերեք ձեր սեփական սրբիչը: Մարզասրահներում կարող են լինել սրբիչներ, բայց խորհուրդ չի տրվում օգտագործել դրանք::</p>
<p><b>Can I use the sauna, steam room or hot tub?</b></p>	<p><b>Կարո՞ղ եմ օգտվել սաունայից, շոգեբաղնիքից կամ ջակուզիից:</b></p>
<p>No, saunas, steam rooms, and hot tubs will remain closed.</p>	<p>Ոչ, սաունաները, շոգեբաղնիքները և ջարուզիները փակ կմնան:</p>
<p><b>Can I get a massage?</b></p>	<p><b>Կարո՞ղ եմ ես մերսում ստանալ:</b></p>
<p>No, massage and spa services are not yet open.</p>	<p>Ոչ, մերսման և ՍՊԱ ծառայությունները դեռևս բաց չեն:</p>
<p><b>Are shared lockers safe?</b></p>	<p><b>Ընդհանուր օգտագործման պահարաններն ապահո՞վ են:</b></p>
<p>Yes, but physical distancing must be followed and locker availability may be limited.</p>	<p>Այո, բայց պետք է պահպանել ֆիզիկական հեռավորություն, ինչպես նաև սահմանափակել պահարաններից օգտվողների թիվը:</p>
<p><b>Are group sports like basketball, handball or racquetball allowed?</b></p>	<p><b>Թույլատրվո՞ւմ են արդյոք խմբային սպորտաձևերը, ինչպիսիք են բասկետբոլը, ձեռքի գնդակը, ռակետբոլը:</b></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>Ոչ, այդ սպորտաձևերը սովորաբար ներառում են մասնակիցների, որոնք չլինելով նույն տան անդամներ՝ մոտ շփման մեջ են գտնվում միմյանց հետ: Նույն տան անդամ չհանդիսացող մարդկանց իրար հետ հավաքվելը դեռևս արգելված է:</p>
<p><b>Is it ok to do yoga / do I need to bring my own mat?</b></p>	<p><b>Կարելի՞ է յոգայով զբաղվել / ես պե՞տք է ինձ հետ բերեմ իմ սեփական գորգը:</b></p>

<p>Yes, but class sizes will be limited. Hot yoga classes where the temperature is more than 100 degrees are discouraged.</p>	<p>Այո, բայց խմբերի չափերը կլինեն սահմանափակ: Տաք յոգայի պարապմունքները, որտեղ ջերմաստիճանը 100 աստիճանից բարձր է, խորհուրդ չի տրվում:</p>
<p>You should bring your own towels, mats and other equipment needed.</p>	<p>Դուք պետք է բերեք ձեր սեփական սրբիչները, գորգերը և այլ անհրաժեշտ պարագաներ:</p>
<p><b>Can I do exercises on machines that are shared?</b></p>	<p><b>Կարո՞ղ եմ վարժություններ անել այն մարզասարքերի վրա, որոնք համօգտագործվում են:</b></p>
<p>Yes, but use by following proper disinfecting protocols.</p>	<p>Այո, բայց հետևելով համապատասխան ախտահանման պրոտոկոլներին:</p>
<p><b>Can I use the lounging areas at my fitness studio?</b></p>	<p><b>Կարո՞ղ եմ իմ ֆիթնես ստուդիայում օգտվել հանգստի գոտիներից:</b></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>Ոչ, հանգստի գոտիները հասանելի չեն լինի: Համօգտագործվող իրերը, ինչպիսիք են ամսագրերը, գրքերը, ջրի դիսպենսերները (եթե անհայում չեն) կհեռացվեն:</p>
<p><b>Is childcare permitted?</b></p>	<p><b>Երեխաների խնամքի ծառայություններ թույլատրվո՞ւմ է:</b></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>Ոչ, երեխաների խնամքի ծառայությունները դեռևս թույլատրված չեն: Բացի այդ, խաղահրապարակներ ունեցող ֆիթնես հաստատությունները պետք է այդ տարածքները փակ պահեն՝ մինչև որ թույլատրվի նման հաստատությունների վերագործարկումը:</p>
<p><b>Will the juice / snack bar at my gym be available?</b></p>	<p><b>Մարզասրահում հասանելի կլինե՞ն հյութի / թեթև սննդի կետեր:</b></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>Յուրաքանչյուր հաստատություն ինքը կորոշի, թե իր գործունեության որ տարրերը կվերաբացի, սակայն սննդի ծառայության գործարկումը՝ ներառյալ հյութի, թեթև սննդի կետերը և այլ ապրանքների վաճառքը, կարող է բացվել և պետք է գործարկվի ներկայիս առողջապահական հրամանների և կանոնակարգերի համաձայն:</p>
<p>###</p>	<p>###</p>

