



San Francisco Department of Public Health

Sheet ng Mga Tip at Mga Madalas Itanong: Mga Outdoor na Grupo para sa Fitness

Hunyo 15, 2020

AUDIENCE: Mga negosyo, grupo sa komunidad, o anumang nabuong outdoor na grupo para sa fitness (hal., outdoor na boot camp, Pilates, yoga class, sayaw, personal na session ng pagsasanay, martial arts na walang contact gaya ng Tai Chi) na kinasasangkutan ng mga tao na mula sa mahigit sa isang sambahayan. Nalalapat din ito sa mga casual na hindi pormal na mga grupo pati sa mga kaibigang magkakasamang nag-eehersisyo sa labas. Tinatalakay ang outdoor na pagkain sa restaurant at iba pang outdoor na pagtitipon sa ibang dako (tingnan ang www.sfdph.org/healthorders at www.sfdph.org/directives).

BACKGROUND: Noong Hunyo 11, 2020, inilabas ng Opisyal sa Kalusugan ang [Appendix C-1 to the Stay-Safe-At-Home Order](#) (Appendix C-1 sa Utos na Manatiling Ligtas sa Bahay) na naka-post sa www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-healthorders.asp, na nagpapahintulot at nagbibigay ng gabay, pati sa Mga Grupo para sa Panglabas na Fitness. Ibinubuod ng dokumentong ito ang mga pangunahing bagay-bagay na nangangailangan ng aksyon.

Pagbuo ng Grupo para sa Fitness

- Puwedeng magsama-sama bilang isang grupo ang mga tao mula sa magkakaibang sambahayan, na may **kabuuang** hindi hihigit sa 12 tao, kasama ang (mga) instructor.
- Sa outdoor na espasyo, dapat magawa ng lahat ng dadalo na magpanatili ng hindi bababa sa 6 na talampakang distansya mula sa mga taong hindi nila kasama sa bahay sa lahat ng pagkakataon.
- Dapat itakda ang mga grupo para sa fitness nang hindi hihigit sa 2 oras.
- Ganap na outdoors dapat ang mga grupo para sa fitness, maliban kung kailangang magbanyo. Posibleng kasama rito ang mga parke o iba pang espasyo kung saan pinapayagan ang mga nasabing aktibidad.
- Puwedeng gumamit ng mga sunshade, awning, o katulad na outdoor na istruktura, pero dapat ay ganap na nakabukas ang mga ito sa lahat ng gilid para sa ganap na bentilasyon.

Pagpigil sa Transmisyon ng Mga Virus

- Huwag sumali sa isang Grupo para sa Fitness kung nagkaroon ka ng COVID-19 sa nakalipas na 10 araw, kung malapitan mong nakaugnayan ang isang taong may COVID-19 sa nakalipas na 14 na araw, o kung masama ang iyong pakiramdam o kung kasalukuyan mong nararanasan ang alinman sa mga sumusunod na sintomas: lagnat, panlalamig, paulit-ulit na panginginginig, ubo, pananakit ng lalamunan, pangangapos ng hininga, hirap sa paghinga, hindi pangkaraniwang panghihina o pagkahapo, panibagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy, pananakit ng kalamnan, pananakit ng ulo, sipon o baradong ilong, o pagtatae.
- Dapat magsuot ng Takip sa Mukha ang mga kalahok sa Mga Grupo para sa Fitness sa lahat ng pagkakataon, maliban sa mga taong may kasulatan ng pagbubukod mula sa pagsusuot ng takip sa mukha mula sa isang provider sa pangangalagang pangkalusugan, at iba pang taong nakabukod sa kinakailangang pagsusuot ng takip sa mukha sa ilalim ng [Utos sa Kalusugan Blg. C19-12b](#) na nakalathala sa www.sfdph.org/directives.



San Francisco Department of Public Health

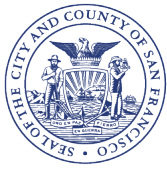
- Hindi puwedeng magpalipat-lipat ang mga kalahok sa magkakasabay na mga Grupo para sa Fitness.
- Hindi pinapahintulutan ang contact sports (hal., basketball, football, boxing) o ang sports kung saan iisa ang ginagamit na equipment (hal. Frisbee, baseball, catch) ng mga miyembrong mula sa magkakaibang sambahayan.
- Dapat magdala ang mga kalahok ng kani-kanilang equipment kung posible (hal. mga medicine ball, mat, weights, pad, guwantes, blocks, yoga mat, resistance bands, atbp.). Kung ibingay ang equipment, dapat itong linisin/i-sanitize at hindi dapat ito ipahiram sa mga tao mula sa ibang sambahayan.
- Lubos na hindi hinihikayat ang pagkanta, pag-chant, o pagsigaw – may suot mang Takip sa Mukha o wala – dahil mas malaki ang posibilidad na kumalat ang virus sa mga nasabing aktibidad.

Paghahanda para sa isang Grupo para sa Fitness

- Suriin ang [Sheet ng Mga Tip para sa Mga Mas Ligtas na Pakikipag-ugnayan](http://www.sfcddcp.org/safersocial) na naka-post sa: www.sfcddcp.org/safersocial.
- Dapat lubos na pag-isipan ng mga miyembrong nasa malaking panganib (may edad na mahigit 60 taon o may mga pabalik-balik na medikal na kundisyon) ang mga banta sa kalusugan bago sila magpasyang lumahok.

Pag-oorganisa ng Grupo para sa Fitness

- ***Nalalapat ang mga sumusunod na panuntunan sa Mga Grupo sa Negosyo at Komunidad. Ang mga taong hindi pormal na nag-o-organisa ng mga kaibigan para sa fitness sa parke o iba pang lugar ay hinihikayat na sumunod sa mga panuntunang ito kung naaangkop.***
- Dokumentasyon:
 - Dapat gumawa ang (Mga) Negosyo/Instructor ng Protokol sa Pagdistansya sa Isa't Isa na may, bukod sa iba pang kinakailangan, plano sa paglilinis at pag-disinfect ng mga surface na madalas hawakan gaya ng equipment at iba pang surface bago maganap ang bawat Grupo para sa Fitness. Pakitingnan ang [Appendix A ng Utos sa Kalusugan na Manatili sa Bahay](http://www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-healthorders.asp) na naka-post sa www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-healthorders.asp.
 - Dapat ding gumawa ang (Mga) Negosyo/Instructor ng Plano sa Kalusugan at Kaligtasan na tumatalakay sa lahat ng Pinakamahuhusay na Kagawian na inilabas sa [Appendix C-1 sa Utos na Manatiling Ligtas sa Bahay](http://www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-healthorders.asp) na naka-post sa www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-healthorders.asp (tinatalakay ang Mga Grupo para sa Fitness sa Pahina 13-15). Ito ay dapat available sa mga kalahok, ibigay sa Mga Tauhan para sa Fitness, at ipaskil sa lugar kung saan nagkikita-kita ang Grupo para sa Fitness.
 - Hinihikayat ang (Mga) Negosyo/Instructor na magpanatili, sa loob ng 3 linggo, ng listahan ng Mga Tauhan at Kalahok na boluntaryong magbibigay ng kanilang pangalan para mapadali ang contact tracing kung sakaling magkaroon ng COVID-19 ang isang kalahok.
- Dapat i-screen ng (Mga) Negosyo/Instructor at hindi nila dapat pasalihin ang sinumang indibidwal na nagkaroon ng COVID-19 sa nakalipas na 10 araw, may malapitang pakikipagugnayan sa isang taong may COVID-19 sa nakalipas na 14 na araw, o masama ang pakiramdam, o nakaranas ng alinman sa mga sumusunod na sintomas: lagnat, panlalamig, paulit-ulit na panginginig, ubo, pananakit ng lalamunan, pangangapos ng hininga, hirap sa paghinga, hindi pangkaraniwang panghihina o pagkahapo, panibagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy, pananakit ng kalamnan, pananakit ng ulo, sipon o baradong ilong, o pagtatae.



San Francisco Department of Public Health

- Dapat magbigay ang (Mga) Negosyo/Instructor ng mga takip sa mukha, hand sanitizer, o istasyon para sa paghuhugas ng kamay, at ng mga supply para sa paglilinis sa Mga Tauhan para sa Fitness.
- Kung magbibigay ang Negosyo/Instructor ng sapat na equipment para sa bawat kalahok, dapat i-disinfect ang equipment na iyon pagkatapos ng bawat paggamit alinsunod sa mga protokol ng pederal, estado, at lokal. Wala dapat maghiraman sa panahon ng klase.
- Dapat pagbawalan ng (Mga) Negosyo/Instructor ang Mga Kalahok na magtipon sa pagtatapos ng Mga Grupo para sa Fitness.
- Ang tagapagturo ay maaari lamang magsagawa ng 1 grupo para sa panglabas na fitness sa bawat pagkakataon.
- Nakadirekta sa mga nasa hustong gulang ang Mga Outdoor na Grupo para sa Panglabas na Fitness. Sinasaklaw ng ibang panuntunan ang mga programang pangkaalaman at panlibangan para sa mga bata (tingnan ang [Utos na Manatiling Ligtas sa Bahay](#), Seksyon 15.f.xxvi na naka-post sa www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-healthorders.asp).
- Puwedeng makilahok ang mga instructor sa magkakasunod na Grupo para sa Fitness sa isang araw. Sa pag-host ng magkakasunod na Grupo para sa Fitness, dapat ding gawin ng (mga) Negosyo/Tagapagturo ang mga sumusunod:
 - Tiyaking may pagitang hindi bababa sa 20 minuto ang Mga Grupo para sa Fitness para makaalis ang Mga Kalahok at malinisan at ma-sanitize ng Mga Tauhan ang lahat ng bahaging madalas hawakan.
 - Tiyaking maayos na maghuhugas ng kamay ang Mga Tauhan, at nalinisan, na-sanitize, o napalitan nila ang anumang item o damit na nadikit sa Mga Kalahok o equipment.

Mga Madalas Itanong

Dapat Ba Naming Batiin ang Isa't Isa Gaya ng Dati? Sa pamamagitan ng Pakikipagkamay, Paghalik sa Pisngi, atbp.?

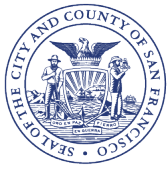
- Tukuyin kung paano puwedeng magbatian ang iyong komunidad sa mga paraang makakapigil sa pagkalat ng mga virus, kasama ang COVID-19. Halimbawa, iatas na palitan ang pagyakap ng pagdidikit ng mga braso o paggamit ng mga hand signal gaya ng peace sign o ng American Sign Language sign para sa "Mahal Kita." Dapat iwasan ng mga bumabati sa lahat ng pagtitipon na makikipagkamay at sa halip ay dapat nilang "ipakita ang kanilang mainit na pagtanggap sa pamamagitan ng mga salita."

Paano ko malalaman kung gaano kalayo ang 6 na talampakan para matiyak ang "pagdistansya sa isa't isa"?

- Magdala ng tape measure, kung posible, para masukat ang distansya sa pagitan ng mga upuan, o iba pang itinalagang upuan, bago ang event.
- Kung walang tape measure, ang 6 na talampakan ay humigit-kumulang sa 2 malaking hakbang ang layo. Humigit-kumulang sa isa at kalahating talampakan ang lapad at haba ng karamihan ng mga upuan. Kasya dapat ang 4 na iba pang upuan sa distansya sa pagitan ng mga upuan sa gilid, likod, at harap ng mga upuan.

Puwede ba akong magsagawa ng mga grupo para sa fitness para sa mga bata?

- Hindi kasama sa Mga Outdoor na Grupo para sa Panglabas na Fitness ang mga klaseng nakadirekta sa mga batang wala pang 18 taong gulang, na sinasaklaw ng ibang panuntunan. Ang



San Francisco Department of Public Health

mga programang pangkaalaman at panlibangan para sa mga bata ay dapat may mga hindi nagbabagong grupo na binubuo ng hindi hihigit sa 12 bata, na pinangungunahan ng provider o instructor na iisang grupo lang ng mga bata ang papangasiwaan sa loob ng hindi bababa sa 3 linggo. Hindi puwedeng makipag-ugnayan ang provider/instructor sa mahigit sa isang hindi nagbabagong grupo ng mga bata, dapat ay pareho ang mga miyembro ng grupo ng mga bata araw-araw, at wala na silang iba pang sasalihang programa sa loob ng 3 linggo.

- Para sa higit pang impormasyon, pakitingnan ang [Utos na Manatiling Ligas sa Bahay](#), Seksyon 15.f.xxvi (pahina 15) na naka-post sa www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-healthorders.asp.

Mga kapamilya lang ang kasama sa aking pagtitipon. Kailangan ba naming sundin ang mga panuntunang ito?

- Kung magkakasama kayo sa bahay, dapat pa rin kayong magsuot ng takip sa mukha sa mga pampublikong lugar, at dapat kayong sumunod sa gabay na ito kung makikipag-ugnayan kayo sa sinumang hindi miyembro ng inyong sambahayan.
- Sa mga pakikipag-ugnayan sa mga miyembro ng iisang sambahayan, hindi na kailangang sundin ang mga panuntunan sa pagdistansya sa isa't isa ng mga miyembro ng inyong sambahayan, sa paghihiraman at paghawak ng mga gamit o ng isa't isa.

Isa Akong Host. Paano ko matitiyak na walang sakit ang Mga Tauhan sa panahon ng trabaho?

- Pakitingnan ang gabay ng SFDPH sa [Pagtatanong para sa Pagsusuri para sa COVID-19](#) na naka-post sa www.sfdcp.org/screen.

Paano kung magpositibo sa COVID-19 ang isang kalahok sa aking Grupo para sa Fitness?

- Posibleng maipasa ng mga tao ang virus 48 oras bago pa sila magkaroon ng mga sintomas ng COVID-19.
- Bilang Host, pakitingnan ang gabay ng SFDPH na [Ang Dapat Gawin Kung Mayroong May COVID-19 sa Trabaho](#) na naka-post sa www.sfdcp.org/covid19-positive-workplace.
- Makakatulong sa contact tracing ng SFDPH ang isang listahan ng Mga Tauhan at Kalahok mula sa Host.