

BUPATI PONOROGO  
PROVINSI JAWA TIMUR

KEPUTUSAN BUPATI PONOROGO  
NOMOR : 188.45/ **1169** /405.09/2020

TENTANG

PROTOKOL KESEHATAN PADA KEGIATAN OLAHRAGA  
DALAM RANGKA PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN *CORONA VIRUS  
DISEASE 2019 (COVID-19)* PELAKSANAAN TATANAN NORMAL BARU  
DI KABUPATEN PONOROGO

BUPATI PONOROGO,

- Menimbang : a. bahwa dalam menghadapi adaptasi kebiasaan baru menuju masyarakat yang produktif dan aman terhadap *Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)*, diperlukan penataan penyelenggaraan berbagai kegiatan dengan prioritas kesehatan masyarakat;
- b. bahwa kegiatan olahraga merupakan salah satu kebutuhan masyarakat dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas agar kondisi jasmani selalu prima, namun berpotensi menjadi lokus penyebaran *Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)*, sehingga diperlukan protokol kesehatan dalam pelaksanaan kegiatan dimaksud;
- c. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana tersebut pada huruf a, dan huruf b, maka perlu menetapkan Keputusan Bupati tentang Protokol Kesehatan pada Kegiatan Olahraga Dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian *Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)* Pelaksanaan Tatanan Normal Baru di Kabupaten Ponorogo;
- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 4 Tahun 1984 tentang Wabah Penyakit Menular;
2. Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional;
3. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan;
4. Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah sebagaimana telah diubah beberapa kali, terakhir dengan Undang-Undang Nomor 9 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 40 Tahun 1991 tentang Penanganan Wabah Penyakit Menular;

6. Keputusan Presiden Nomor 7 Tahun 2020 tentang Gugus Tugas Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19) sebagaimana telah diubah dengan Keputusan Presiden Nomor 9 Tahun 2020 tentang Perubahan atas Keputusan Presiden Nomor 7 Tahun 2020 tentang Gugus Tugas Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19);
7. Keputusan Presiden Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Non Alam Penyebaran *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19);
8. Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/Menkes/382/2020 tentang Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19);

MEMUTUSKAN :

Menetapkan :

- KESATU : Menetapkan Protokol Kesehatan pada Kegiatan Olahraga Dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19) Pelaksanaan Tatanan Normal Baru di Kabupaten Ponorogo, dengan uraian sebagaimana tercantum dalam Lampiran Keputusan ini.
- KEDUA : Ketentuan mengenai protokol kesehatan pada Kegiatan Olahraga Dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19) Pelaksanaan Tatanan Normal Baru di Kabupaten Ponorogo, yang telah ada sebelum Keputusan ini ditetapkan, dinyatakan masih tetap berlaku sepanjang tidak bertentangan dengan Keputusan ini.
- KETIGA : Keputusan Bupati ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan.

Ditetapkan di Ponorogo

pada tanggal 06 JUL 2020.

BUPATI PONOROGO,

H. IPONG MUCHLISSONI

LAMPIRAN : KEPUTUSAN BUPATI PONOROGO

NOMOR : 188.45/ **1169** /405.09/2020

TANGGAL : **06 JUL 2020**

---

PROTOKOL KESEHATAN PADA KEGIATAN OLAHRAGA DALAM RANGKA  
PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN *CORONA VIRUS DISEASE 2019* (COVID-19)  
PELAKSANAAN TATANAN NORMAL BARU DI KABUPATEN PONOROGO

Pada masa pandemi *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) masyarakat tetap dianjurkan melakukan aktivitas fisik, latihan fisik, dan olahraga untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan mengendalikan faktor risiko penyakit. Latihan fisik juga harus tetap dilakukan oleh olahragawan untuk menjaga kebugaran jasmani sebagai salah satu upaya mempertahankan dan meningkatkan prestasi olahraga. Diperlukan langkah-langkah untuk mencegah potensi penularan *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) dalam pelaksanaan kegiatan keolahragaan.

Adanya penyakit komorbid seperti diabetes, hipertensi, gangguan paru dan gangguan ginjal, kondisi *immunocompromised*/penyakit autoimun dan kehamilan agar menjadi pertimbangan dalam melakukan kegiatan keolahragaan.

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan kegiatan keolahragaan pada situasi pandemi *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19), adalah sebagai berikut:

A. Olahraga masyarakat yang dilakukan secara individu di luar rumah.

Pada kegiatan olahraga yang dilakukan masyarakat secara individu di luar rumah saat pandemi, masyarakat harus mematuhi himbauan sebagai berikut:

1. Memperhatikan informasi terkini serta himbauan dan instruksi pemerintah pusat dan pemerintah daerah terkait *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19).
2. Memastikan kondisi tubuh sehat sebelum berolahraga. Jika ada gejala demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak nafas tetap tinggal di rumah, olahraga dilakukan di dalam rumah.
3. Menghindari olahraga yang membutuhkan kontak fisik.
4. Masker harus selalu dipakai selama melakukan kegiatan olahraga diluar rumah. Olahraga yang menggunakan masker dilakukan dengan intensitas ringan sampai sedang (masih dapat berbicara ketika berolahraga).
5. Menjaga kebersihan tangan dengan mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan *hand sanitizer* sebelum dan sesudah olahraga.
6. Hindari menyentuh area wajah seperti mata, hidung atau mulut.
7. Memperhatikan jaga jarak:
  - a. olahraga yang dilakukan tanpa berpindah tempat atau olahraga yang dilakukan dengan posisi sejajar minimal 2 (dua) meter dengan orang lain;
  - b. jalan kaki dengan jarak  $\pm$  5 (lima) meter dengan orang di depannya;
  - c. berlari dengan jarak  $\pm$  10 (sepuluh) meter dengan orang di depannya;
  - d. bersepeda dengan jarak  $\pm$  20 (dua puluh) meter dengan orang di depannya.

8. Setelah berolahraga dan tiba di rumah, segera cuci tangan, mandi dan berganti pakaian.
9. Jika diperlukan, bersihkan alat olahraga, *handphone*, kacamata, tas dan barang lainnya dengan cairan disinfektan.

B. Olahraga masyarakat yang dilakukan bersama di tempat umum.

Kegiatan olahraga yang dilakukan bersama di tempat umum seperti kelompok senam, sepeda, lari, dan lain-lain. Kegiatan olahraga bersama ini dapat dilakukan dengan memperhatikan:

1. Bagi Penyelenggara.

- a. memperhatikan informasi terkini serta himbauan dan instruksi pemerintah pusat dan pemerintah daerah terkait *Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)*;
- b. memastikan penerapan jaga jarak dapat dilaksanakan dengan menyesuaikan jumlah peserta dengan luas lokasi, jarak minimal 2 (dua) meter antar peserta;
- c. menyediakan sarana cuci tangan pakai sabun atau *hand sanitizer* di lokasi kegiatan;
- d. memastikan tidak terdapat penggunaan alat olahraga yang dipakai bersama;
- e. penyelenggara harus dapat memastikan tidak terjadi kerumunan.

2. Bagi Masyarakat.

- a. memastikan kondisi tubuh sehat sebelum berolahraga, jika ada keluhan demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak nafas tetap tinggal di rumah dan olahraga dilakukan di dalam rumah;
- b. menghindari olahraga yang membutuhkan kontak fisik;
- c. menerapkan prinsip jaga jarak saat berolahraga;
- d. menggunakan masker saat berolahraga. Olahraga yang menggunakan masker dilakukan dengan intensitas ringan sampai sedang (masih dapat berbicara ketika berolahraga);
- e. jaga kebersihan tangan dengan mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan *hand sanitizer* sebelum dan sesudah olahraga;
- f. hindari tangan menyentuh area wajah seperti mata, hidung, atau mulut;
- g. segera cuci tangan, mandi, dan berganti pakaian setelah berolahraga;
- h. jika diperlukan setelah tiba di rumah, bersihkan alat olahraga, *handphone*, kacamata, tas dan barang lainnya dengan cairan disinfektan.

C. Olahraga Masyarakat yang dilakukan di Pusat Kebugaran

1. Bagi Pengelola.

- a. memperhatikan informasi terkini serta himbauan dan instruksi pemerintah pusat dan pemerintah daerah terkait *Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)*;

- b. menyediakan informasi tentang *Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)* dan upaya pencegahannya di pusat kebugaran, seperti cuci tangan yang benar, penggunaan masker, etika batuk, gizi seimbang, dan lain-lain;
- c. menyediakan tempat cuci tangan pakai sabun dan/atau *hand sanitizer* pada pintu masuk, ruang administrasi/pendaftaran, ruang latihan, dan ruang ganti;
- d. sebelum instruktur, *personal trainer*, pekerja, dan anggota datang ke pusat kebugaran, dilakukan *self assessment* risiko *Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)*. Jika hasil *self assessment* terdapat risiko besar, tidak diperkenankan melakukan latihan atau masuk kerja di pusat kebugaran;
- e. melakukan pengukuran suhu di pintu masuk, jika ditemukan suhu  $\geq 37,3$  °C tidak diijinkan masuk ke pusat kebugaran;
- f. membuat alur masuk dan keluar yang jelas bagi anggota, serta membuat penandaan jarak minimal 1 (satu) meter;
- g. petugas administrasi pendaftaran dan kasir selalu memakai masker dan pelindung wajah (*face shield*);
- h. membatasi kapasitas anggota yang melakukan latihan, agar dapat menerapkan prinsip jaga jarak. Jumlah anggota yang dapat berlatih tiap sesi disesuaikan dengan jumlah alat olahraga dengan kepadatan maksimal 4 m<sup>2</sup> (empat meter persegi) atau jarak antar anggota minimal 2 m (dua meter).
- i. membatasi jumlah anggota yang masuk ke dalam ruang ganti/ruang loker;
- j. merancang jadwal latihan bagi anggota sehingga memungkinkan untuk dilakukan disinfeksi alat olahraga. Disinfeksi alat olahraga dilakukan sebelum dan setelah digunakan. Alat olahraga tidak digunakan bergantian dalam satu sesi latihan;
- k. melakukan pembersihan dan disinfeksi ruangan dan permukaan benda yang sering disentuh secara berkala paling sedikit 3 (tiga) kali sehari.
- l. memberikan jarak antar alat berbeban minimal 2 (dua) meter;
- m. memberikan sekat pembatas untuk alat-alat kardio (*treadmill, bicycle, elliptical machine*) yang letaknya berdempetan atau kurang dari 1,5 m (satu koma setengah) meter.
- n. sedapat mungkin menghindari pemakaian AC, sebaiknya sirkulasi udara lewat pintu jendela terbuka;
- o. jika tetap memakai AC maka perlu diperhatikan tingkat kelembaban udara di dalam ruangan dan mengatur sirkulasi udara sebaik mungkin agar tetap kering. Disarankan menggunakan alat pembersih udara/*air purifier*;
- p. memberikan penanda atau rambu-rambu pada lantai untuk mempermudah jaga jarak setiap anggota;
- q. mewajibkan anggota untuk membawa handuk, matras, dan alat pribadi lainnya sendiri;
- r. mewajibkan semua anggota dan pekerja menggunakan masker di lingkungan pusat kebugaran. Sebaiknya mengganti masker yang dipakai dari luar;

- s. lansia tidak dianjurkan berlatih di pusat kebugaran. Jika akan dibuka untuk kelompok berisiko termasuk lansia, sebaiknya kegiatan dilakukan di tempat privat tersendiri atau dalam bentuk kunjungan rumah.
2. Bagi Pekerja (termasuk instruktur, *personal trainer*, dan lain lain).
    - a. memastikan diri dalam kondisi sehat sebelum berangkat. Jika mengalami gejala seperti demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak nafas tetap di rumah dan periksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan apabila berlanjut, serta laporkan pada pimpinan tempat kerja;
    - b. saat perjalanan dan selama bekerja selalu menggunakan masker dan jika diperlukan dapat digunakan tambahan pelindung mata (*eye protection*) atau pelindung wajah (*faceshield*), menjaga jarak dengan orang lain, hindari menyentuh area wajah, jika terpaksa akan menyentuh area wajah pastikan tangan bersih dengan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan *handsanitizer*;
    - c. melakukan pembersihan area kerja masing-masing sebelum dan sesudah bekerja;
    - d. pekerja harus selalu berpartisipasi aktif mengingatkan anggota untuk menggunakan masker;
    - e. saat tiba di rumah, segera mandi dan berganti pakaian sebelum kontak dengan anggota keluarga di rumah, serta membersihkan *handphone*, kacamata, tas, dan barang lainnya dengan cairan disinfektan;
    - f. meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan PHBS seperti mengonsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik minimal 30 (tiga puluh) menit sehari dan istirahat yang cukup dengan tidur minimal 7 (tujuh) jam, serta menghindari faktor risiko penyakit.
  3. Bagi Anggota Pusat Kebugaran.
    - a. memastikan kondisi tubuh sehat sebelum berolahraga, jika ada gejala seperti demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan dan/atau sesak nafas, olahraga dilakukan di rumah;
    - b. disarankan mandi terlebih dahulu sebelum berlatih di pusat kebugaran;
    - c. tidak melakukan olahraga kontak, yaitu olahraga yang bersentuhan langsung dengan orang lain;
    - d. wajib menggunakan masker di area pusat kebugaran. Mengganti masker yang dipakai dari luar;
    - e. disarankan melakukan latihan intensitas sedang (masih dapat berbicara ketika berolahraga);
    - f. masker dapat dilepas saat melakukan latihan intensitas berat dengan memperhatikan jarak antar anggota dan dikenakan kembali ketika selesai berlatih;
    - g. mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan *hand sanitizer* sebelum dan setelah selesai berlatih;
    - h. mandi dan berganti pakaian setelah selesai berlatih;
    - i. apabila menggunakan alat olahraga, tidak digunakan secara bersama dan bersihkan dengan disinfektan sebelum dan sesudah digunakan;

- j. tidak memaksakan diri untuk berolahraga apabila merasa kurang sehat.

#### D. Penyelenggaraan Kegiatan Event Pertandingan Keolahragaan.

Pada pelaksanaan event olahraga, setiap penyelenggara berkoordinasi dengan dinas kesehatan dan dinas terkait yang menangani olahraga di provinsi/kabupaten/kota.

##### 1. Penyelenggara Kegiatan.

- a. memperhatikan informasi terkini serta himbauan dan instruksi pemerintah pusat dan pemerintah daerah terkait *Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)*;
- b. merancang jadwal pertandingan yang memungkinkan pembatasan jumlah orang di lokasi event olahraga;
- c. memastikan olahragawan dalam kondisi sehat sebelum bertanding, baik kondisi kesehatan secara umum maupun terkait dengan *Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)* dengan melakukan pemeriksaan kesehatan dan pemeriksaan *rapid test/RT-PCR* sebelum bertanding;
- d. menyediakan sarana cuci tangan pakai sabun atau *hand sanitizer* yang mudah diakses;
- e. menyediakan media informasi di tempat-tempat strategis di lokasi venue tentang pencegahan penularan *Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)* seperti wajib penggunaan masker, jaga jarak, cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan *handsanitizer*, etika batuk, dan lain lain;
- f. jika memungkinkan menyediakan area/ruangan tersendiri untuk observasi olahragawan dan pelaku olahraga yang ditemukan gejala demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak nafas saat berada di event pertandingan keolahragaan;
- g. melakukan pembersihan dan disinfeksi secara berkala (paling sedikit tiga kali sehari) pada area atau sarana yang sering digunakan bersama dan di sentuh;
- h. melakukan pengukuran suhu tubuh di pintu masuk kepada semua orang. Jika ditemukan suhu tubuh  $\geq 37,3$  °C dan/atau terdapat gejala seperti demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak nafas, maka tidak diperkenankan masuk ke venue kegiatan;
- i. mewajibkan penggunaan masker bagi semua orang di lokasi venue dan bagi olahragawan saat tidak bertanding;
- j. apabila event olahraga akan menghadirkan penonton, panitia harus memastikan dilaksanakannya penerapan jaga jarak yang dilakukan dengan berbagai cara seperti:
  - 1) pembatasan jumlah penonton sesuai kapasitas ruangan event;
  - 2) memberikan jarak minimal 1 meter antar tempat duduk penonton;
  - 3) mewajibkan penonton menggunakan masker. Jika kondisi padat, tambahan penggunaan pelindung wajah (*face shield*) bersama masker sangat direkomendasikan sebagai perlindungan tambahan;
  - 4) melakukan rekayasa administrasi dan teknis lainnya agar tidak terjadi kerumunan.

k. tidak melibatkan kelompok rentan (anak-anak, lansia, dan orang yang memiliki penyakit komorbid) pada event olahraga.

2. Olahragawan.

a. selalu menerapkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) melalui PHBS, sebagai berikut:

- 1) mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan *hand sanitizer*;
- 2) gunakan siku untuk membuka pintu dan menekan tombol lift;
- 3) upayakan tidak sering menyentuh fasilitas/peralatan yang dipakai bersama di area tempat pelatihan;
- 4) tetap menjaga jarak minimal 1 (satu) meter;
- 5) tidak melakukan kontak seperti jabat tangan atau memeluk (*victory celebration*).

b. masker selalu digunakan di lingkungan venue dan dilepas saat melakukan pertandingan dan digunakan kembali setelah selesai bertanding.

c. cuci tangan, mandi, dan berganti pakaian sebelum dan setelah selesai melakukan pertandingan.

d. tidak berbagi peralatan pribadi seperti tempat makan/minum, handuk, dan lain lain.

3. Penonton.

a. memastikan kondisi tubuh sehat, tidak terdapat gejala demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak nafas;

b. wajib menggunakan masker pada area pertandingan. Jika kondisi padat, tambahan penggunaan pelindung wajah (*faceshield*) bersama masker sangat direkomendasikan sebagai perlindungan tambahan;

c. tidak melakukan kontak seperti jabat tangan atau memeluk (*victory celebration*);

d. membawa perlengkapan pribadi;

e. tetap menjaga jarak minimal 1 (satu) meter.

E. Pusat Pelatihan Olahraga.

Pusat pelatihan olahraga adalah pusat latihan untuk peningkatan prestasi olahragawan meliputi Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP), Pusat Pendidikan Latihan Mahasiswa (PPLM), Pemusatan Pelatihan Daerah (Pelatda), serta sentra olahraga lainnya.

1. Bagi Pengelola Tempat Pelatihan.

a. memperhatikan informasi terkini serta himbauan dan instruksi pemerintah pusat dan pemerintah daerah terkait *Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)*;


b. menerapkan *higiene* dan sanitasi lingkungan :

- 1) memastikan seluruh area pusat pelatihan bersih dan higienis dengan melakukan pembersihan secara berkala menggunakan pembersih dan disinfektan yang sesuai (paling sedikit tiga kali sehari), terutama handle pintu dan tangga, peralatan olahraga yang digunakan bersama, area dan fasilitas umum lainnya;

- 2) menjaga kualitas udara tempat pelatihan dengan mengoptimalkan sirkulasi udara dan sinar matahari masuk ruangan pelatihan/ruangan kerja, pembersihan filter AC;
  - 3) melakukan rekayasa teknis pencegahan penularan seperti pemasangan pembatas atau tabir kaca pada alat olahraga, pembatas ruang pelatihan, dan lain lain.
- c. penyiapan makanan bagi olahragawan dan pelaku olahraga memperhatikan kebutuhan gizi olahragawan dan mengikuti standar keamanan pangan yang berlaku.
- d. melakukan penerapan jaga jarak pada setiap aktifitas di pusat pelatihan, diantaranya dengan :
- 1) melakukan pengaturan jumlah olahragawan dan pelaku olahraga yang masuk pusat pelatihan agar memudahkan penerapan jaga jarak; dan
  - 2) melakukan pengaturan jarak antrian minimal 1 meter pada pintu masuk ruang latihan, ruang makan, dan lain-lain.
- e. melakukan pemantauan kesehatan olahragawan dan pelaku olahraga secara proaktif :
- 1) sebelum masuk kembali ke pusat pelatihan, mewajibkan seluruh olahragawan dan pelaku olahraga untuk membawa surat keterangan sehat (termasuk pemeriksaan rapid test atau RT-PCR) untuk memastikan dalam kondisi sehat dan tidak terjangkit *Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)*;
  - 2) mendorong olahragawan dan pelaku olahraga untuk mampu melakukan pemantauan kesehatan mandiri (self monitoring) dan melaporkan apabila mengalami demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak napas untuk dilakukan konsultasi dengan petugas kesehatan.
- f. menyediakan area/ruangan tersendiri untuk observasi olahragawan dan pelaku olahraga yang ditemukan gejala demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak napas saat berada di pusat pelatihan;
- g. jika olahragawan dan pelaku olahraga harus menjalankan isolasi mandiri agar hak-haknya tetap diberikan;
- h. melakukan pengukuran suhu tubuh di pintu masuk kepada semua orang. Jika ditemukan suhu tubuh  $\geq 37,3$  °C dan/atau terdapat gejala seperti demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak napas maka tidak diperkenankan masuk ke pusat pelatihan;
- i. pada kondisi tertentu jika diperlukan, tempat pelatihan yang memiliki sumber daya dapat memfasilitasi tempat isolasi mandiri. Standar penyelenggaraan isolasi mandiri merujuk pada pedoman dalam laman [www.covid19.go.id](http://www.covid19.go.id) .
2. Bagi Olahragawan
- a. selalu menerapkan Germas melalui PHBS saat di tempat pelatihan, sebagai berikut:
- 1) tetap menjaga jarak minimal 1 (satu) meter;
  - 2) mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan *hand sanitizer*;
  - 3) gunakan siku untuk membuka pintu dan menekan tombol lift;

- 4) upayakan tidak sering menyentuh fasilitas/peralatan yang dipakai bersama di area tempat pelatihan;
  - 5) biasakan tidak berjabat tangan;
  - 6) masker tetap digunakan di lingkungan tempat pelatihan. Masker dapat dilepas saat melakukan latihan dan dikenakan kembali setelah selesai berlatih.
- b. pastikan kondisi badan sehat sebelum melakukan latihan, jika ada keluhan demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak napas agar tidak melakukan latihan dan segera melapor kepada pelatih.
  - c. cuci tangan, mandi dan berganti pakaian setiap kali setelah melakukan latihan.
  - d. tidak berbagi peralatan pribadi seperti makanan, minuman, peralatan olahraga (*handuk, gloves gym, gym belt, matras olahraga*), dan lain-lain.
3. Bagi Pekerja lainnya.
- a. selalu menerapkan Germas melalui PHBS saat di rumah, dalam perjalanan ke, dari, dan selama berada di pusat pelatihan, sebagai berikut:
    - 1) pastikan anda dalam kondisi sehat, jika ada keluhan demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak napas agar tetap tinggal di rumah;
    - 2) selalu menggunakan masker;
    - 3) saat tiba di pusat pelatihan, segera mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan *hand sanitizer*;
    - 4) upayakan tidak sering menyentuh fasilitas/peralatan yang dipakai bersama di area kerja;
    - 5) saat tiba di rumah, tidak bersentuhan dengan anggota keluarga sebelum membersihkan diri (mandi dan mengganti pakaian kerja).
  - b. meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan PHBS seperti mengkonsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik minimal 30 (tiga puluh) menit sehari dan istirahat yang cukup dengan tidur minimal 7 (tujuh) jam, serta menghindari faktor risiko penyakit.
  - c. lebih berhati-hati apabila memiliki penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi, gangguan paru dan gangguan ginjal atau kondisi *immunocompromised*/penyakit autoimun dan kehamilan. Upayakan penyakit degeneratif selalu dalam kondisi terkontrol.

f BUPATI PONOROGO,



H. IPONG MUCHLISSONI