



SALINAN

GUBERNUR JAWA BARAT

KEPUTUSAN GUBERNUR JAWA BARAT

NOMOR : 443/Kep.496-Dispora/2020

TENTANG

PROTOKOL KESEHATAN PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN *CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)* PADA FASILITAS OLAHRAGA DI AREA PUBLIK

GUBERNUR JAWA BARAT,

- Menimbang : bahwa untuk memberikan perlindungan terhadap aktivitas masyarakat untuk berolahraga dalam upaya pencegahan serta pengendalian *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)* selama masa pandemi, perlu menetapkan Keputusan Gubernur tentang Protokol Kesehatan Pencegahan dan Pengendalian *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)* pada Fasilitas Olahraga di Area Publik;
- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 1950 tentang Pembentukan Propinsi Djawa Barat (Berita Negara Republik Indonesia tanggal 4 Djuli 1950) jo. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 1950 tentang Pemerintahan Jakarta Raya (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1950 Nomor 31, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 15) sebagaimana telah diubah beberapa kali, terakhir dengan Undang-Undang Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemerintahan Provinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta Sebagai Ibukota Negara Kesatuan Republik Indonesia (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2007 Nomor 93, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4744) dan Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2000 tentang Pembentukan Provinsi Banten (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2000 Nomor 182, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4010);
2. Undang-Undang Nomor 4 Tahun 1984 tentang Wabah Penyakit Menular (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1984 Nomor 20, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 3273);
3. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2009 Nomor 144, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5063);
4. Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (Lembar Negara Republik Indonesia Tahun 2005 Nomor 89, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4535);

5. Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 244, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5587) 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 (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2015 Nomor 58, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5679);
6. Peraturan Pemerintah Nomor 40 Tahun 1991 tentang Penanganan Wabah Penyakit Menular (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1991 Nomor 49, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 3447);
7. Keputusan Presiden Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Nonalam Penyebaran *Corona Virus Disease* 2019 (Covid-19) Sebagai Bencana Nasional;
8. Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/Menkes/104/2020 tentang Penetapan Infeksi Novel *Coronavirus* (Infeksi 2019-nCoV) sebagai Jenis Penyakit Yang Dapat Menimbulkan Wabah dan Upaya Penanggulangannya;
9. Peraturan Daerah Provinsi Jawa Barat Nomor 1 Tahun 2015 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan (Lembaran Daerah Provinsi Jawa Barat Tahun 2015 Nomor 1 Seri E);
10. Peraturan Daerah Provinsi Jawa Barat Nomor 14 Tahun 2019 tentang Penyelenggaraan Kesehatan (Lembaran Daerah Provinsi Jawa Barat Tahun 2019 Nomor 14, Tambahan Lembaran Daerah Provinsi Jawa Barat Nomor 242);
11. Peraturan Gubernur Jawa Barat Nomor 36 Tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Penanggulangan *Coronavirus Disease* 2019 (Covid-19) di Wilayah Provinsi Jawa Barat (Berita Daerah Provinsi Jawa Barat Tahun 2020 Nomor 36) sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Gubernur Jawa Barat Nomor 38 Tahun 2020 tentang Perubahan atas Peraturan Gubernur Jawa Barat Nomor 36 Tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Penanggulangan *Coronavirus Disease* 2019 (Covid-19) di Wilayah Provinsi Jawa Barat (Berita Daerah Provinsi Jawa Barat Tahun 2020 Nomor 38);
12. Peraturan Gubernur Jawa Barat Nomor 60 Tahun 2020 tentang Pengenaan Sanksi Administratif Terhadap Pelanggaran Tertib Kesehatan dalam Pelaksanaan Pembatasan Sosial Berskala Besar dan Adaptasi Kebiasaan Baru dalam Penanggulangan *Coronavirus Disease* 2019 (Covid-19) di Daerah Provinsi Jawa Barat (Berita Daerah Provinsi Jawa Barat Tahun 2020 Nomor 60);

13. Peraturan Gubernur Jawa Barat Nomor 63 Tahun 2020 tentang Pedoman Penilaian Risiko Kesehatan Masyarakat dan Adaptasi Kebiasaan Baru untuk Pencegahan dan Pengendalian *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) (Berita Daerah Provinsi Jawa Barat Tahun 2020 Nomor 63);
14. Keputusan Gubernur Jawa Barat Nomor 443/Kep.199-Hukham tentang Gugus Tugas Percepatan Penanggulangan *Coronavirus Disease 19* (Covid-19) di Jawa Barat sebagaimana telah diubah beberapa kali, terakhir dengan Keputusan Gubernur Jawa Barat Nomor 443/Kep.400-Hukham tentang Perubahan Kedelapan atas Gubernur Jawa Barat Nomor 443/Kep.199-Hukham tentang Gugus Tugas Percepatan Penanggulangan *Coronavirus Disease 19* (Covid-19);
15. Keputusan Gubernur Jawa Barat Nomor 443/Kep.290-Hukham/2020 tentang Perpanjangan Status Tanggap Darurat Bencana Nonalam Pandemi *Coronavirus Disease-19* (Covid-19) di Daerah Provinsi Jawa Barat;

Memperhatikan : Surat Edaran Menteri Pemuda dan Olahraga Nomor 6.11.1/MENPORA/VI/2020 tentang Protokol Pencegahan Penularan *Corona Virus Disease* (Covid-19) Pada Kegiatan Kepemudaan dan Keolahragaan Dalam Mendukung Keberlangsungan Pemulihan Kegiatan Melalui Adaptasi Perubahan Pola Hidup Dalam Tatanan Normal Baru;

MEMUTUSKAN:

Menetapkan :

KESATU : Protokol Kesehatan Pencegahan dan Pengendalian *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) pada Fasilitas Olahraga di Area Publik, sebagaimana tercantum dalam Lampiran, sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari Keputusan Gubernur ini.

KEDUA : Keputusan Gubernur ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan.

Ditetapkan di Bandung  
pada tanggal 3 September 2020

GUBERNUR JAWA BARAT,

ttd

Salinan sesuai dengan aslinya  
Kepala Biro Hukum dan HAM

MOCHAMAD RIDWAN KAMIL

Dr.Eni Rohyani, SH., M.Hum.  
Pembina Utama Muda  
NIP. 196502231990122002

## LAMPIRAN KEPUTUSAN GUBERNUR JAWA BARAT

NOMOR : 443/Kep.496-Dispora/2020  
TANGGAL : 3 SEPTEMBER 2020  
TENTANG : PROTOKOL KESEHATAN  
PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN  
CORONAVIRUS DISEASE 2019  
(COVID-19) PADA FASILITAS  
OLAHRAGA DI AREA PUBLIK

PROTOKOL KESEHATAN PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN  
CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)  
PADA FASILITAS OLAHRAGA DI AREA PUBLIK

A. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Tempat dan fasilitas umum merupakan area tempat masyarakat melakukan aktifitas kehidupan sosial dan berkegiatan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Risiko pergerakan orang dan berkumpulnya masyarakat pada tempat dan fasilitas umum, memiliki potensi penularan Covid-19 yang cukup besar. Begitu pula dengan fasilitas umum yang digunakan oleh masyarakat untuk melakukan olahraga dalam hal menjaga kebugaran dan kesehatan.

Masyarakat pengguna fasilitas olahraga di area publik harus melakukan perubahan perilaku hidup dengan tatanan dan Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) agar dapat hidup sehat serta produktif dan terhindar dari penularan Covid-19. Kedisiplinan dalam menerapkan prinsip perilaku hidup yang lebih bersih dan sehat merupakan kunci dalam menekan penularan Covid-19 pada masyarakat, sehingga diharapkan wabah Covid-19 dapat segera berakhir.

2. Tujuan

Protokol Kesehatan ini dibuat untuk perlindungan kesehatan serta meningkatkan upaya pencegahan dan pengendalian Covid-19 bagi masyarakat di tempat dan fasilitas olahraga di area publik dalam rangka mencegah terjadinya episenter/kluster baru selama masa pandemi.

3. Ruang lingkup

Ruang Lingkup Protokol Kesehatan ini meliputi upaya pencegahan dan pengendalian Covid-19 di tempat dan fasilitas olahraga di area publik dengan memperhatikan aspek perlindungan kesehatan individu dan titik-titik kritis dalam perlindungan kesehatan masyarakat, yang melibatkan pengelola, penyelenggara, atau penanggung jawab tempat dan fasilitas umum serta masyarakat pengguna sarana olahraga.

## B. PRINSIP UMUM PROTOKOL KESEHATAN

Masyarakat memiliki peran penting dalam memutus mata rantai penularan Covid-19 agar tidak menimbulkan sumber penularan baru/*cluster* pada tempat-tempat dimana terjadinya pergerakan orang, interaksi antar manusia dan berkumpulnya banyak orang seperti pada fasilitas olahraga di area publik. Masyarakat harus dapat beraktivitas kembali dalam situasi pandemi Covid-19 dengan beradaptasi pada kebiasaan baru yang lebih sehat, lebih bersih, dan lebih taat, yang dilaksanakan oleh seluruh komponen yang ada di masyarakat serta memberdayakan semua sumber daya yang ada.

Peran masyarakat untuk dapat memutus mata rantai penularan Covid-19 (risiko tertular dan menularkan) dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan, yang secara umum harus memuat perlindungan kesehatan individu dan masyarakat.

Penularan Covid-19 terjadi melalui *droplet* yang dapat menginfeksi manusia dengan masuknya *droplet* yang mengandung virus SARS-CoV-2 ke dalam tubuh melalui hidung, mulut, dan mata. Prinsip pencegahan penularan Covid-19 pada individu dilakukan dengan menghindari masuknya virus melalui ketiga pintu masuk tersebut dengan beberapa tindakan, seperti:

1. menggunakan alat pelindung diri berupa masker yang menutupi hidung dan mulut hingga dagu, jika harus keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya (yang mungkin dapat menularkan Covid-19). Apabila menggunakan masker kain, sebaiknya gunakan masker kain 3 (tiga) lapis;
2. membersihkan tangan secara teratur yaitu cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan cairan antiseptik berbasis alkohol/*handsanitizer*. Selalu menghindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang tidak bersih (yang mungkin terkontaminasi droplet yang mengandung virus);
3. menjaga jarak minimal 1-2 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplet dari orang yang bicara, batuk, atau bersin, serta menghindari kerumunan, keramaian, dan berdesakan. Jika tidak memungkinkan melakukan jaga jarak maka dapat dilakukan berbagai rekayasa administrasi dan teknis lainnya. Rekayasa administrasi dapat berupa pembatasan jumlah orang, pengaturan jadwal dan sebagainya. Sedangkan rekayasa teknis antara lain dapat berupa pembuatan partisi, pengaturan jalur masuk dan keluar, dan lain sebagainya; dan
4. meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) seperti mengonsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik minimal 30 menit sehari dan istirahat yang cukup (minimal 7 jam), serta menghindari faktor risiko penyakit. Orang yang memiliki *komorbiditas*/penyakit penyerta/kondisi rentan seperti diabetes, hipertensi, gangguan paru, gangguan jantung, gangguan ginjal, kondisi immunocompromised/penyakit autoimun, kehamilan, lanjut usia, anak-anak, dan lain lain, harus lebih berhati-hati dalam beraktifitas di tempat dan fasilitas umum.

Substansi protokol kesehatan pada masyarakat pengguna fasilitas olahraga di area publik harus memperhatikan titik kritis dalam penularan Covid-19 yang meliputi jenis dan karakteristik kegiatan/aktivitas, besarnya kegiatan, lokasi kegiatan (*outdoor/indoor*), lamanya kegiatan, jumlah orang yang terlibat, kelompok rentan seperti ibu hamil, balita, anak-anak, lansia, dan penderita komorbid, atau penyandang disabilitas yang terlibat dan lain sebagainya. Dalam penerapan protokol kesehatan harus melibatkan peran pihak-pihak yang terkait termasuk aparat yang akan melakukan penertiban dan pengawasan.

### C. PROTOKOL KESEHATAN DALAM PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN COVID-19 DI TEMPAT DAN FASILITAS OLAHRAGA DI AREA PUBLIK

Penentuan langkah disesuaikan dengan tingkat risiko olahraga dan jumlah individu yang terlibat dalam kegiatan olahraga dengan mempertimbangkan:

1. risiko rendah terpapar Covid-19, apabila kegiatan olahraga yang dilakukan di rumah, dilakukan sendiri atau dengan anggota keluarga, menggunakan peralatan sendiri;
2. risiko sedang terpapar Covid-19, apabila kegiatan olahraga di tempat umum yang dilakukan sendiri, olahraga di tempat umum dengan keluarga (kurang dari 5 orang), menggunakan peralatan sendiri; dan
3. risiko tinggi terpapar Covid-19, apabila kegiatan olahraga di tempat umum dan berkelompok, olahraga di tempat umum bersama orang lain yang bukan keluarga, menggunakan peralatan bergantian.

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 era Adaptasi Kebiasaan Baru dalam situasi pandemi Covid-19, adalah sebagai berikut:

1. Masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga di luar rumah harus mematuhi himbauan sebagai berikut:
  - a. senantiasa memastikan kegiatan olahraga yang dilakukan tidak di wilayah lokasi status area yang sedang diberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) oleh Pemerintah Daerah setempat, secara berkala perkembangan informasi tentang Covid-19 di wilayahnya dapat diakses di <https://infeksiemerging.kemkes.go.id>, [www.covid19.go.id](http://www.covid19.go.id), [pikobar.jabarprov.go.id](http://pikobar.jabarprov.go.id) dan kebijakan pemerintah daerah setempat;
  - b. memastikan kondisi tubuh sehat sebelum berolahraga, tidak ada keluhan gejala demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak nafas;
  - c. menghindari olahraga yang membutuhkan kontak fisik;

- d. masker harus selalu dipakai sebelum dan sesudah berolahraga, olahraga yang menggunakan masker dilakukan dengan intensitas ringan sampai sedang dengan indikator masih dapat berbicara ketika berolahraga dan pernafasan masih dapat dirasakan nyaman;
  - e. menjaga kebersihan tangan dengan mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan *handsanitizer* sebelum dan sesudah olahraga;
  - f. hindari menyentuh area wajah seperti mata, hidung atau mulut;
  - g. memperhatikan jaga jarak:
    - 1) olahraga yang dilakukan tanpa berpindah tempat atau olahraga yang dilakukan dengan posisi sejajar minimal 2 meter dengan orang lain;
    - 2) jalan kaki dengan jarak  $\pm$  5 meter dengan orang di depannya;
    - 3) berlari dengan jarak  $\pm$  10 meter dengan orang di depannya;
    - 4) bersepeda dengan jarak  $\pm$ 10 meter dengan orang di depannya;
  - h. setelah berolahraga dan tiba di rumah, segera cuci tangan, mandi, dan berganti pakaian; dan
  - i. bersihkan alat olahraga, *handphone*, kacamata, tas dan barang lainnya dengan cairan disinfektan;
2. Kegiatan olahraga yang dilakukan bersama di tempat umum seperti kelompok senam, sepeda, lari, dan lain-lain, dapat dilakukan dengan memperhatikan:
- a. Bagi Penyelenggara:
    - 1) memastikan kegiatan olahraga yang dilakukan tidak dalam status area yang sedang diberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) oleh Pemerintah Daerah setempat, secara berkala perkembangan informasi tentang Covid-19 di wilayahnya dapat diakses melalui <https://infeksiemerging.kemkes.go.id>, [www.covid19.go.id](http://www.covid19.go.id), [pikobar.jabarprov.go.id](http://pikobar.jabarprov.go.id) dan kebijakan pemerintah daerah setempat;
    - 2) memahami perlindungan diri dari penularan Covid-19 dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat;
    - 3) memastikan penerapan jaga jarak dapat dilaksanakan dengan menyesuaikan jumlah peserta dengan luas lokasi, jarak minimal 2 meter antar peserta;
    - 4) menyediakan alat pengukur suhu tubuh;
    - 5) menyediakan sarana cuci tangan pakai sabun atau *handsanitizer* di lokasi kegiatan;
    - 6) memastikan tidak terdapat penggunaan alat olahraga yang dipakai bersama;
    - 7) penyelenggara harus dapat memastikan tidak terjadi kerumunan dengan cara mengatur jumlah yang akan melakukan olahraga batas maksimal 50% dari kapasitas tempat;
    - 8) tersedia sarana media informasi untuk mengingatkan agar mematuhi penerapan protokol kesehatan, dapat berupa selebaran, baligo, spanduk atau pengeras suara;

- 9) melakukan pembersihan lokasi kegiatan dengan cara penyemprotan disinfektan secara berkala;
  - 10) menyediakan tenaga Kesehatan dan fasilitas layanan Kesehatan meskipun dalam lingkup terbatas, tetapi dapat digunakan sebagai layanan dalam situasi darurat; dan
  - 11) pembatasan durasi aktifitas olahraga ditempat fasilitas publik baik pada pagi hari maupun sore hari.
- b. Bagi Masyarakat:
- 1) memastikan kegiatan olahraga yang dilakukan tidak dalam status area yang sedang diberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) oleh Pemerintah Daerah setempat, secara berkala perkembangan informasi tentang Covid-19 di wilayahnya melalui laman <https://infeksiemerging.kemkes.go.id>, [www.covid19.go.id](http://www.covid19.go.id), [pikobar.jabarprov.go.id](http://pikobar.jabarprov.go.id) dan kebijakan pemerintah daerah setempat;
  - 2) memastikan kondisi tubuh sehat sebelum berolahraga. Jika suhu tubuh > 37,3°C, 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) menerapkan prinsip jaga jarak saat berolahraga;
  - 5) membawa botol minum sendiri serta tidak membagi kepada orang lain;
  - 6) masker dipakai sebelum dan sesudah melakukan kegiatan olahraga diluar rumah, olahraga yang menggunakan masker dilakukan dengan intensitas ringan sampai sedang dengan indikator masih dapat bernyanyi ketika berolahraga dengan intensitas ringan dan dapat berbicara ketika berolahraga dengan intensitas sedang dengan pernafasan masih dapat dirasakan nyaman. Apabila harus melepaskan masker saat berolahraga dengan intensitas tinggi, harus menjaga jarak lebih dari 5 meter dengan orang lain atau berolahraga ditempat yang tidak banyak orang;
  - 7) aktifitas olahraga paling lama 1 (satu) jam di tempat fasilitas olahraga publik dan setelah melakukan aktifitas olahraga disarankan berkumpul dan segera meninggalkan tempat;
  - 8) jaga kebersihan tangan dengan mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan *handsanitizer* sebelum dan sesudah olahraga;
  - 9) membawa baju ganti setiap kali melakukan olahraga, baju ganti digunakan setelah selesai berolahraga;
  - 10) dilarang meludah sembarangan pada saat berada di fasilitas olahraga;
  - 11) hindari tangan menyentuh area wajah seperti mata, hidung, atau mulut;
  - 12) segera cuci tangan, mandi, dan berganti pakaian setelah berolahraga; dan
  - 13) jika diperlukan setelah tiba di rumah, bersihkan alat olahraga, *handphone*, kacamata, tas dan barang lainnya dengan cairan disinfektan.

### 3. Olahraga Masyarakat yang dilakukan di Pusat Kebugaran.

#### a. Bagi Pengelola:

- 1) memastikan kegiatan olahraga yang dilakukan tidak dalam status area yang sedang diberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) oleh Pemerintah Daerah setempat, dapat dipantau secara berkala perkembangan informasi tentang Covid-19 di wilayahnya melalui laman <https://infeksiemerging.kemkes.go.id>, [www.covid19.go.id](http://www.covid19.go.id), [pikobar.jabarprov.go.id](http://pikobar.jabarprov.go.id) dan kebijakan pemerintah daerah setempat;
- 2) menyediakan informasi tentang Covid-19 seperti selebaran, spanduk atau baligo dalam upaya pencegahannya di pusat kebugaran, seperti cuci tangan yang benar, penggunaan masker, etika batuk, gizi seimbang, dan lain-lain;
- 3) menyediakan tempat cuci tangan pakai sabun dan/atau *handsanitizer* pada pintu masuk, ruang administrasi/pendaftaran, ruang latihan, dan ruang ganti;
- 4) sebelum instruktur, personal *trainer*, pekerja, dan anggota datang ke pusat kebugaran, dilakukan *self assessment* risiko Covid-19. Jika hasil *self assessment* terdapat risiko besar, tidak diperkenankan melakukan latihan atau masuk kerja di pusat kebugaran;
- 5) melakukan pengukuran suhu di pintu masuk, jika ditemukan suhu > 37,3°C tidak diijinkan masuk ke pusat kebugaran;
- 6) membuat alur masuk dan keluar yang jelas bagi anggota, serta membuat penandaan jarak minimal 1 (satu) meter;
- 7) petugas administrasi pendaftaran dan kasir selalu memakai masker dan pelindung wajah (*faceshield*);
- 8) 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 4m<sup>2</sup> atau jarak antar anggota minimal 2 meter;
- 9) membatasi jumlah anggota yang masuk ke dalam ruang ganti/ruang loker;
- 10) 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;
- 11) melakukan pembersihan dan disinfeksi ruangan dan permukaan benda yang sering disentuh secara berkala paling sedikit tiga kali sehari;
- 12) memberikan jarak antar alat berbeban minimal 2 meter;
- 13) memberikan sekat pembatas untuk alat-alat kardio (*treadmill, bicycle, elliptical machine*) yang letaknya berdempetan atau kurang dari 1.5 meter;
- 14) sedapat mungkin menghindari pemakaian AC, sebaiknya sirkulasi udara lewat pintu jendela terbuka serta memperhatikan ventilasi udara;

- 15) 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*;
  - 16) memberikan penanda atau rambu-rambu pada lantai untuk mempermudah jaga jarak setiap anggota;
  - 17) mewajibkan anggota untuk membawa handuk, matras, botol minum dan alat pribadi lainnya sendiri;
  - 18) mewajibkan semua anggota dan pekerja menggunakan masker di lingkungan pusat kebugaran. Sebaiknya mengganti masker yang dipakai dari luar atau menggunakan masker baru;
  - 19) agar menyediakan media informasi terkait edukasi pencegahan penyebaran Covid-19 melalui baligo/flyer di ruangan; dan
  - 20) 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.
- b. Bagi Pekerja (termasuk instruktur, *personal trainer*, dan lain lain):
- 1) memastikan diri dalam kondisi sehat sebelum berangkat, jika suhu tubuh  $> 37,3^{\circ}\text{C}$ , ada gejala demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak nafas tetap tinggal di rumah dan periksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan apabila berlanjut, serta laporkan pada pimpinan tempat kerja;
  - 2) 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*;
  - 3) melakukan pembersihan area kerja masing-masing sebelum dan sesudah bekerja;
  - 4) pekerja harus selalu berpartisipasi aktif mengingatkan anggota untuk menggunakan masker serta menjalankan protokol Kesehatan;
  - 5) 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; dan
  - 6) meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan PHBS seperti mengkonsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik minimal 30 menit sehari dan istirahat yang cukup dengan tidur minimal 7 jam, serta menghindari faktor risiko penyakit.
- c. Bagi Anggota Pusat Kebugaran:
- 1) memastikan kondisi tubuh sehat sebelum berolahraga. Jika suhu tubuh  $> 37,3^{\circ}\text{C}$ , ada gejala demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak nafas tetap tinggal di rumah, olahraga dilakukan di dalam rumah;

- 2) disarankan mandi terlebih dahulu sebelum berlatih di pusat kebugaran;
  - 3) tidak melakukan olahraga kontak, yaitu olahraga yang bersentuhan langsung dengan orang lain;
  - 4) wajib menggunakan masker di area pusat kebugaran. Mengganti masker yang dipakai dari luar serta membawa masker cadangan;
  - 5) disarankan melakukan latihan intensitas sedang dengan indikator masih dapat berbicara ketika berolahraga dan nyaman bernafas;
  - 6) masker dapat dilepas saat melakukan latihan intensitas berat dengan memperhatikan jarak antar anggota dan dikenakan kembali ketika selesai berlatih;
  - 7) mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan *handsanitizer* sebelum dan setelah selesai berlatih;
  - 8) membawa botol minum sendiri dan tidak berbagi dengan orang lain;
  - 9) jaga jarak dengan ketentuan minimal 2 (dua) meter dari orang lain serta menerapkan protokol Kesehatan.
  - 10) dilarang meludah sembarangan;
  - 11) mandi dan berganti pakaian setelah selesai berlatih; dan
  - 12) apabila menggunakan alat olahraga, tidak digunakan secara bersama dan bersihkan dengan disinfektan sebelum dan sesudah digunakan.
4. Penyelenggaraan Kegiatan Event Pertandingan Keolahragaan.

Pada pelaksanaan event olahraga, setiap penyelenggara berkoordinasi dengan dinas kesehatan dan dinas terkait yang menangani olahraga di Daerah Provinsi/Kabupaten/Kota.

a. Penyelenggara Kegiatan:

- 1) memastikan kegiatan olahraga yang dilakukan tidak dalam status area yang sedang diberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) oleh Pemerintah Daerah setempat, dapat dipantau secara berkala perkembangan informasi tentang Covid-19 di wilayahnya melalui laman <https://infeksiemerging.kemkes.go.id>, [www.covid19.go.id](http://www.covid19.go.id), [pikobar.jabarprov.go.id](http://pikobar.jabarprov.go.id) dan kebijakan pemerintah daerah setempat;
- 2) merancang jadwal pertandingan yang memungkinkan pembatasan jumlah orang di lokasi event olahraga;
- 3) memastikan olahragawan dalam kondisi sehat sebelum bertanding, baik kondisi kesehatan secara umum maupun terkait dengan Covid-19 dengan melakukan pemeriksaan kesehatan dan pemeriksaan rapid test/RT-PCR sebelum bertanding;
- 4) menyediakan sarana cuci tangan pakai sabun atau *handsanitizer* yang mudah diakses;

- 5) menyediakan media informasi bisa berupa pengumuman melalui pengeras suara atau dalam bentuk selabaran, baligo dan spanduk di tempat-tempat strategis di lokasi venue tentang pencegahan penularan Covid-19 seperti wajib penggunaan masker, jaga jarak, cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan *handsanitizer*, etika batuk, dan lain lain;
  - 6) 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;
  - 7) melakukan pembersihan dan disinfeksi secara berkala (paling sedikit tiga kali sehari) pada area atau sarana yang sering digunakan bersama dan di sentuh;
  - 8) melakukan pengukuran suhu tubuh di pintu masuk kepada semua orang, jika ditemukan suhu tubuh  $> 37,3^{\circ}\text{C}$  dan/atau terdapat gejala seperti demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak nafas, maka tidak diperkenankan masuk ke venue kegiatan;
  - 9) mewajibkan penggunaan masker bagi semua orang di lokasi venue dan bagi olahragawan saat tidak bertanding;
  - 10) apabila event olahraga akan menghadirkan penonton, panitia harus memastikan dilaksanakannya penerapan jaga jarak yang dilakukan dengan berbagai cara seperti:
    - a) pembatasan jumlah penonton 50% dari kapasitas ruangan event;
    - b) memberikan jarak minimal 1 meter antar tempat duduk penonton;
    - c) mewajibkan penonton menggunakan masker. Jika kondisi padat, tambahan penggunaan pelindung wajah (*faceshield*) bersama masker sangat direkomendasikan sebagai perlindungan tambahan.
    - d) melakukan rekayasa administrasi dan teknis lainnya agar tidak terjadi kerumunan.
  - 11) tidak melibatkan kelompok rentan (anak-anak, lansia, dan orang yang memiliki penyakit *komorbid*) pada event olahraga; dan
  - 12) menyediakan tenaga Kesehatan dan fasilitas layanan Kesehatan meskipun dalam lingkup terbatas, tetapi dapat digunakan sebagai layanan dalam situasi darurat.
- b. Olahragawan:
- 1) Selalu menerapkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) melalui PHBS, sebagai berikut:
    - a) mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan *handsanitizer*;
    - b) gunakan siku untuk membuka pintu dan menekan tombol *lift*;
    - c) usahakan tidak sering menyentuh fasilitas/peralatan yang dipakai bersama di area tempat pelatihan jika terpaksa harus menyentuh agar menggunakan sarung tangan atau menggunakan *handsanitizer*;

- d) tetap menjaga jarak minimal 1 (satu) meter; dan
  - e) tidak melakukan kontak seperti jabat tangan atau memeluk (*victory celebration*).
- 2) masker selalu digunakan di lingkungan *venue* dan dilepas saat melakukan pertandingan dan digunakan kembali setelah selesai bertanding serta membawa masker cadangan;
  - 3) cuci tangan, mandi, dan berganti pakaian sebelum dan setelah selesai melakukan pertandingan; dan
  - 4) tidak berbagi peralatan pribadi seperti tempat makan/minum, handuk, dan lain-lain.
- c. Penonton:
- 1) memastikan kondisi tubuh sehat sebelum menonton olahraga. Jika suhu tubuh  $> 37,3^{\circ}\text{C}$ , ada gejala demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak nafas tetap tinggal di rumah;
  - 2) wajib menggunakan masker pada area pertandingan. Jika kondisi padat, tambahan penggunaan pelindung wajah (*faceshield*) bersama masker sangat direkomendasikan sebagai perlindungan tambahan;
  - 3) tidak melakukan kontak seperti jabat tangan atau memeluk (*victory celebration*) dengan sesama penonton;
  - 4) membawa perlengkapan pribadi seperti masker dan botol minum pribadi;
  - 5) dilarang meludah pada tempat acara;
  - 6) 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; dan
  - 7) tetap menjaga jarak minimal 1 (satu) meter.

## 5. Pusat Pelatihan Olahraga.

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

### a. Bagi Pengelola Tempat Pelatihan:

- 1) memastikan kegiatan olahraga yang dilakukan tidak dalam status area yang sedang diberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) oleh Pemerintah Daerah setempat, dapat dipantau secara berkala perkembangan informasi tentang Covid-19 di wilayahnya melalui laman <https://infeksiemerging.kemkes.go.id>, [www.covid19.go.id](http://www.covid19.go.id), [pikobar.jabarprov.go.id](http://pikobar.jabarprov.go.id) dan kebijakan pemerintah daerah setempat;
- 2) menerapkan *higiene* dan sanitasi lingkungan sebagai berikut:
  - a) 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;

- b) menjaga kualitas udara tempat pelatihan dengan mengoptimalkan sirkulasi udara dan sinar matahari masuk ruangan pelatihan/ruangan kerja, pembersihan filter AC; dan
  - c) melakukan rekayasa teknis pencegahan penularan seperti pemasangan pembatas atau tabir kaca pada alat olahraga, pembatas ruang pelatihan, dan lain lain.
- 3) penyiapan makanan bagi olahragawan dan pelaku olahraga memperhatikan kebutuhan gizi olahragawan dan mengikuti standar keamanan pangan yang berlaku;
  - 4) melakukan penerapan jaga jarak pada setiap aktifitas di pusat pelatihan, diantaranya dengan:
    - a) melakukan pengaturan jumlah olahragawan dan pelaku olahraga yang masuk pusat pelatihan agar memudahkan penerapan jaga jarak; dan
    - b) melakukan pengaturan jarak antrian minimal 1 (satu) meter pada pintu masuk ruang latihan, ruang makan, dan lain-lain;
  - 5) melakukan pemantauan kesehatan olahragawan dan pelaku olahraga secara proaktif:
    - a) 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 Covid-19; dan
    - b) mendorong olahragawan dan pelaku olahraga untuk mampu melakukan pemantauan kesehatan mandiri (*self monitoring*) dan melaporkan apabila mengalami suhu tubuh lebih dari 37,3°C, demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak napas untuk dilakukan konsultasi dengan petugas pengelola asrama dan petugas kesehatan.
  - 6) 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;
  - 7) jika olahragawan dan pelaku olahraga harus menjalankan isolasi mandiri agar hak-haknya tetap diberikan termasuk makanan dan gizi diperhatikan agar membantu pemulihan;
  - 8) melakukan pengukuran suhu tubuh di pintu masuk kepada semua orang yang akan masuk. Jika ditemukan suhu tubuh > 37,3°C dan/atau terdapat gejala seperti demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak napas maka tidak diperkenankan masuk ke pusat pelatihan;
  - 9) 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);
  - 10) menggunakan masker atau pelindung wajah (*Face Shield*) bagi seluruh pengelola; dan
  - 11) untuk sarana tidur, agar diperhatikan ventilasi udara dan penggunaan kamar asrama 1 (satu) kamar untuk 1 (satu) orang.

b. Bagi Olahragawan:

- 1) selalu menerapkan Germas melalui PHBS saat di tempat pelatihan, sebagai berikut:
  - a) tetap menjaga jarak minimal 1 meter;
  - b) mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan *handsanitizer*;
  - c) gunakan siku untuk membuka pintu dan menekan tombol *lift*;
  - d) upayakan tidak sering menyentuh fasilitas/peralatan yang dipakai bersama di area tempat pelatihan;
  - e) biasakan tidak berjabat tangan; dan
  - f) masker tetap digunakan di lingkungan tempat pelatihan;
  - g) masker dapat dilepas saat melakukan latihan dan dikenakan kembali setelah selesai berlatih.
- 2) 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;
- 3) cuci tangan, mandi dan berganti pakaian setiap kali setelah melakukan latihan;
- 4) tidak berbagi peralatan pribadi seperti makanan, minuman, peralatan olahraga (*handuk, gloves gym, gym belt, matras olahraga*), dan lain-lain; dan
- 5) mengikuti dan mentaati peraturan yang ditetapkan oleh pengelola asrama/tempat berlatih.

c. Bagi Pekerja lainnya:

- 1) selalu menerapkan Germas melalui PHBS saat di rumah, dalam perjalanan ke, dari, dan selama berada di pusat pelatihan, sebagai berikut:
  - a) pastikan anda dalam kondisi sehat, jika suhu tubuh  $> 37,3^{\circ}\text{C}$  dan terjadi keluhan demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak napas agar tetap tinggal di rumah;
  - b) selalu menggunakan masker atau pelindung wajah (*Face Shield*);
  - c) saat tiba di pusat pelatihan, segera mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan *handsanitizer*;
  - d) upayakan tidak sering menyentuh fasilitas/peralatan yang dipakai bersama di area kerja; dan
  - e) saat tiba di rumah, tidak bersentuhan dengan anggota keluarga sebelum membersihkan diri (mandi dan mengganti pakaian kerja).
- 2) meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan PHBS seperti mengkonsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik minimal 30 menit sehari dan istirahat yang cukup dengan tidur minimal 7 jam, serta menghindari faktor risiko penyakit;

- 3) 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; dan
- 4) mengikuti dan mentaati peraturan yang telah ditetapkan pengelola.

GUBERNUR JAWA BARAT,

ttd

MOCHAMAD RIDWAN KAMIL