



BUPATI NGANJUK PROVINSI JAWA TIMUR

Nganjuk, 15 Juli 2020

Kepada

- Yth. 1. Kepala Perangkat Daerah
Se Kabupaten Nganjuk.
2. Camat Se Kabupaten Nganjuk.
3. Kepala Desa dan Lurah
Se Kabupaten Nganjuk.
4. Pemilik/pengelola sarana
olahraga.

Di

NGANJUK

SURAT EDARAN

NOMOR 440/ 135 /411.010/2020

TENTANG

PROTOKOL KESEHATAN SARANA / PRASARANA DAN KEGIATAN OLAHRAGA

Dalam upaya penanganan dan pencegahan untuk memutus mata rantai penularan *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) maka pelaksanaannya perlu dilakukan secara menyeluruh dari berbagai aspek meliputi aspek penyelenggaraan pemerintahan, kesehatan, sosial budaya, dan ekonomi. Pelaksanaan kegiatan tersebut harus tetap mendukung keberlangsungan perekonomian masyarakat, salah satunya dengan penerapan persiapan tatanan kehidupan baru pada kondisi pandemi *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19).

Sehubungan dengan hal tersebut maka dengan ini disusun Protokol kesehatan sarana/prasarana dan kegiatan olahraga sebagaimana berikut :

**Jl.Jenderal Basuki Rahmad Nomor 1 Nganjuk Kode Pos 64412
Provinsi Jawa Timur Telepon (0358) 321746 faks (0358) 321111
website : <http://www.nganjukkab.go.id>**

A. OLAHRAGA MASYARAKAT YANG DILAKUKAN SECARA OUTDOOR :

1. 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;
2. Menghindari olahraga yang membutuhkan kontak fisik;
3. 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);
4. Menjaga kebersihan tangan dengan mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan handsanitizer sebelum dan sesudah olahraga;
5. Hindari menyentuh area wajah seperti mata, hidung atau mulut;
6. Memperhatikan jarak antar masyarakat dengan memperhatikan ketentuan :
 - a) Olahraga yang dilakukan tanpa berpindah tempat atau olahraga yang dilakukan dengan posisi sejajar paling dekat 1 (satu) meter dengan orang lain;
 - b) Jalan kaki dengan jarak paling dekat 5 (lima) meter dengan orang di depannya;
 - c) Berlari dengan jarak paling dekat 10 (sepuluh) meter dengan orang di depannya;
 - d) Bersepeda dengan jarak paling dekat 20 (dua puluh) meter dengan orang di depannya;
 - e) Setelah berolahraga dan tiba di rumah, segera cuci tangan, mandi, dan berganti pakaian.
7. 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
(KELOMPOK SENAM, SEPEDA, LARI, DAN LAIN-LAIN) KEGIATAN
OLAHRAGA BERSAMA INI DAPAT DI LAKUKAN DENGAN MEMPERHATIKAN:

1. Bagi Penyelenggara :
 - a) Memantau dan memperbaharui perkembangan informasi tentang COVID-19 di wilayahnya;
 - b) Penyelenggara wajib mengenakan Alat pelindung Diri berupa masker, *face shield* dan sarung tangan;
 - c) Memastikan penerapan jaga jarak dapat dilaksanakan dengan menyesuaikan jumlah peserta dengan luas lokasi, jarak minimal 1 (satu) meter antar peserta;
 - d) Menyediakan sarana cuci tangan pakai sabun atau *hand sanitizer* di lokasi kegiatan;
 - e) 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 paling dekat 1 (satu) meter;
- 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 desinfektan.

C. OLAHRAGA MASYARAKAT YANG DILAKUKAN DI PUSAT KEBUGARAN (FITNESS CENTER / GYMNASIUM)

1. Bagi Pengelola :

- a) Menyediakan informasi tentang COVID-19 dan upaya pencegahannya di pusat kebugaran, seperti cuci tangan yang benar, penggunaan masker, etika batuk, gizi seimbang, dan lain-lain;
- b) Penyelenggara wajib mengenakan Alat pelindung Diri berupa masker, *face shield* dan sarung tangan;
- c) Menyediakan tempat cuci tangan pakai sabun dan/atau *handsanitizer* pada pintu masuk, ruang pendaftaran, ruang latihan, dan ruang ganti;
- c) Membuat alur masuk dan keluar yang jelas bagi anggota, serta membuat penandaan jarak minimal 1 meter;
- d) Petugas administrasi pendaftaran dan kasir selalu memakai masker dan/atau pelindung wajah (*faceshield*);
- e) 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 m² (empat meter persegi) atau jarak antar anggota minimal 1 (satu) meter;
- f) Membatasi jumlah anggota yang masuk ke dalam ruang ganti/ruang loker;

- g) 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;
 - h) Melakukan pembersihan dan disinfeksi ruangan dan permukaan benda yang sering disentuh secara berkala paling sedikit tiga kali sehari;
 - i) Memberikan jarak antar alat berbeban minimal 2 (dua) meter;
 - j) Jika memungkinkan memberikan sekat pembatas untuk alat-alat kardio (treadmill, bicycle, elliptical machine) yang letaknya berdempetan atau kurang dari 1 (satu) meter;
 - k) Sedapat mungkin menghindari pemakaian AC, sebaiknya sirkulasi udara lewat pintu jendela terbuka. 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;
 - l) Memberikan penanda atau rambu-rambu pada lantai untuk mempermudah jaga jarak setiap anggota;
 - m) Mewajibkan anggota untuk membawa handuk, matras, dan alat pribadi lainnya sendiri;
 - n) Mewajibkan semua anggota dan pekerja menggunakan masker di lingkungan pusat kebugaran;
 - o) Bagi lansia tidak dianjurkan berlatih di pusat kebugaran.
2. Bagi Pekerja (termasuk instruktur, *personal trainer*, dan lain lain) :
- a) Memastikan diri dalam kondisi sehat sebelum bekerja;
 - b) selalu menggunakan masker dan jika diperlukan dapat digunakan tambahan pelindung mata (*eye protection*) atau pelindung wajah (*face shield*), 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 *hand sanitizer*;
 - c) Melakukan pembersihan area kerja masing-masing sebelum dan sesudah bekerja;
 - d) Pekerja harus selalu berpartisipasi aktif mengingatkan anggota untuk menggunakan masker;
 - e) 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 (Anggota Fitness Center)

- 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;
- 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 handsanitizer 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 Kabupaten Nganjuk :

1. Penyelenggara Kegiatan

- a) Memperhatikan informasi terkini serta himbauan dan instruksi pemerintah pusat dan pemerintah daerah terkait COVID-19 di wilayahnya;
- 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 COVID-19 dengan melakukan pemeriksaan kesehatan dan pemeriksaan *rapid test*/RT-PCR sebelum bertanding;
- d) Menyediakan sarana cuci tangan pakai sabun atau *handsanitizer* yang mudah diakses;
- e) Menyediakan media informasi 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 *hand sanitizer*, 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 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:
- k) Pembatasan jumlah penonton sesuai kapasitas ruangan event dengan ketentuan sebagaimana berikut :
 - (1) Memberikan jarak minimal 1 (satu) meter antar tempat duduk penonton;
 - (2) Mewajibkan penonton menggunakan masker. Jika kondisi padat, tambahan penggunaan pelindung wajah (*faceshield*) bersama masker sangat direkomendasikan sebagai perlindungan tambahan;
 - (3) Melakukan rekayasa administrasi dan teknis lainnya agar tidak terjadi kerumunan;
 - (4) Tidak melibatkan kelompok rentan (anak-anak, lansia, dan orang yang memiliki penyakit bawaan) pada event olahraga.

2. Bagi 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 (*face shield*) 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.

Demikian surat edaran ini dibuat untuk dapat disosialisasikan dan dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.



Tembusan :

- Kepada Yth.
1. Ketua DPRD Kabupaten Nganjuk;
 2. Kepala Kepolisian Resort Nganjuk;
 3. Komandan Distrik Militer 0810 Nganjuk;
 4. Kepala Kejaksaan Negeri Nganjuk;
 5. Ketua Pengadilan Negeri Nganjuk.