

યોગ માટેની સંસ્થાઓ અને જીમમાં કોવિડ-૧૯નો ફેલાવો અટકાવવા માટેના ઉપાયો અંગેની માર્ગદર્શિકા.

૧. પ્રસ્તાવના

કોવિડ-૧૯નો ફેલાવો અટકાવવા માટે જે લોકડાઉન કરવામાં આવ્યું હતું, તે હવે તબક્કાવાર રીતે ધીરે ધીરે હળવું કરવામાં આવી રહ્યું છે. યોગ અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટે મહત્વપૂર્ણ હોવાને કારણે ૫ ઓગસ્ટ, ૨૦૨૦ થી યોગ સંસ્થાઓ અને જીમ ખોલવાનો નિર્ણય લેવામાં આવ્યો છે. આ માર્ગદર્શિકામાં યોગ સંસ્થાઓ અને જીમ માટે કોવિડ ૧૯ના ફેલાવાને અટકાવવાના પ્રોટોકોલ અને નિવારણના પગલાંનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે.

૨. કાર્યક્ષેત્ર

માર્ગદર્શિકાનો હેતુ સ્ટાફ, સભ્યો અને મુલાકાતીઓ વચ્ચેના તમામ સંભવિત શારીરિક સંપર્કોને ઘટાડવાનો છે અને કોવિડ ૧૯ના સંદર્ભમાં સામાજિક અંતર, અન્ય નિવારક અને સલામતીનાં પગલાં જાળવવાનું છે.

૩. સામાન્ય નિવારક પગલાં

તમામ યોગ સંસ્થાઓ અને જીમ વધારે જોખમ વાળા ઝોનમાં બંધ રહેશે. ફક્ત તે સિવાય ના ઝોનને ખોલવાની મંજૂરી આપવામાં આવશે.

બધી યોગ અને જીમ સંસ્થાએ યુનિયન/રાજ્ય સરકાર દ્વારા આપવામાં આવેલી આરોગ્ય સંબંધિત તમામ માર્ગદર્શિકા /એસઓપી/સૂચનાનું પાલન કરવાનું રહેશે.

૬૫ વર્ષથી વધુ ઉંમરના વ્યક્તિઓ, બીજી કોમોબિડિટી વાળી વ્યક્તિઓ, સગર્ભા સ્ત્રીઓ અને ૧૦ વર્ષ નીચેના બાળકો એ બંધ જગ્યાઓ પર જીમનો ઉપયોગ ન કરવો. યોગ સંસ્થાઓ અને જીમનું સંચાલન કરતી સંસ્થાઓ બધા સભ્યો, મુલાકાતીઓ અને કર્મચારીઓને તે મુજબ સલાહ આપશે.

સામાન્ય નિવારક પગલાંઓમાં કોવિડ-૧૯ના જોખમને ઘટાડવા માટે સરળ જાહેર આરોગ્ય પગલાં સામેલ છે. આ સ્થાનો પર બધા સમયે (સભ્યો, મુલાકાતીઓ અને સ્ટાફ) આ પગલાં જોવાની જરૂર છે. જેમ કે,

૧. શક્ય હોય ત્યાં સુધી વ્યક્તિએ ઓછામાં ઓછા ૬ ફૂટનું અંતર જાળવવું આવશ્યક છે.
૨. દરેક સમયે ચહેરાના કવર/માસ્કનો ઉપયોગ ફરજિયાત છે. જો કે, યોગ વ્યાયામ દરમિયાન અથવા અન્ય કસરત દરમિયાન, જ્યાં સુધી શક્ય હોય ત્યાં, ફક્ત સાદા કપડાના માસ્કનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. કસરત દરમિયાન માસ્ક (ખાસ કરીને એન ટપ માસ્ક) નો ઉપયોગ શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી કરી શકે છે.
૩. જ્યારે હાથ ગંદા ન હોય ત્યારે પણ સાબુથી ઓછામાં ઓછા ૪૦ સેકન્ડ માટે વારંવાર હાથ ધોવાની આદત રાખો. શક્ય હોય ત્યાં આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝર્સ ઓછામાં ઓછા ૨૦ સેકન્ડ માટે કરી શકાય છે.
૪. શ્વાસન શિષ્ટાચારનું ચુસ્તપણે પાલન કરવું. આમાં જ્યારે કોઈને ખાસી કે છીંક આવે ત્યારે ટીસ્યું પેપર/રૂમાલ /વાળેલી કોણીનો ઉપયોગ કરવો.
૫. બધાએ આરોગ્યનું સ્વ-નિરીક્ષણ કરવું, જો કોઈ રોગના લક્ષણ જણાય તો રાજ્ય અને જિલ્લા હેલ્પલાઇનને વહેલી તકે જાણ કરવી.

૬. થૂંકવા પર સખત પ્રતિબંધ રાખવો.

૭. બધાને આરોગ્ય સેતુ એપ્લિકેશનના ઉપયોગની સલાહ આપવામાં આવશે.

૪. આવશ્યક પગલાં.

❖ યોગ સંસ્થાઓ / જીમ ખોલતા પહેલા

સાધનસામગ્રીની યોગ્ય ગોઠવણ અને જગ્યાઓનું ફરીથી આયોજન

- યોગ/જીમ ફ્લોર ક્ષેત્રનું આયોજન વ્યક્તિ દીઠ ૪ મીટર સ્ક્વેર પ્રમાણે કરવું.
- સામાજિક અંતર જળવાઈ રહે એ માટે કાર્ડિયો અને સ્ટ્રેન્થ મશીન સહિતના ઉપકરણો શક્ય હોય ત્યાં 6 ફુટ દૂર રાખવા.
- જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં ઉપકરણોને સ્થાનાંતરિત કરીને કોઈપણ બહારની જગ્યાનો ઉપયોગ કરો.
- બંધ જગ્યાઓ પર કસરત વિસ્તારોમાં પ્રવેશવા અને બહાર નીકળવા માટે ફ્લોર અથવા દિવાલ પર નિશાનો દ્વારા ચોક્કસ માર્ગ બનાવો
- સંસ્થાની અંદર અને બહાર કતાર વ્યવસ્થાપનને ૬ ફુટ ગેપ રહે એ રીતે સુનિશ્ચિત કરો.
- કાર્ડ આધારિત/સંપર્કવિહીન યુક્તવર્ણીને પ્રોત્સાહન આપો.
- એર કન્ડીશનીંગ/વેન્ટિલેશન માટે, સીપીડબ્લ્યુડીની માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરવામાં આવશે જેમ કે તમામ એર કન્ડીશનીંગ ડિવાઇસીસનું તાપમાન સેટિંગ ૨૪-૩૦ ની રેન્જમાં હોવું જોઈએ, સંબંધિત ભેજ ૪૦-૭૦% ની રેન્જમાં હોવી જોઈએ, હવાની અવરજવર શક્ય હોય એટલા પૂરતા પ્રમાણમાં હોવી જોઈએ.
- જિમ્નેશિયમ ફ્લોર, ચોક્કસ વર્કઆઉટ અને ચેજિંગ રૂમની અંદર કર્મચારીઓ અને સભ્યોની સંખ્યા મર્યાદિત કરો
- ચોક્કસ ક્ષેત્રોમાં સભ્યોની સંખ્યાને પ્રતિબંધિત કરવી.
- અગાઉથી નોંધણી કરાયેલા સભ્યો માટે અમુક વિશિષ્ટ પ્રકારની કસરતો માટે અલગથી 'ફ્રીટનેસ સેસન' અમલમાં મૂકવું.(આદર્શ રીતે ઓનલાઇન)
- સામાજિક અંતર જળવાય એ રીતે લોકરનો ઉપયોગ કરવો
- સુનિશ્ચિત કરો કે કચરાપેટી બધા સમયે ઢંકાયેલ રહે.
- સ્પા, સ્ટીમ બાથ અને સ્વિમિંગ પૂલ (જ્યાં લાગુ પડે ત્યાં) બંધ રહેશે.

જીવાણુનાશક પ્રક્રિયા

તબીબી માન્યતાવાળા જીવાણુનાશકોનો ઉપયોગ કરીને સંસ્થાના તમામ વિસ્તારો જીવાણુનાશક કરવા. જેમ કે,

- સંસ્થાનો પ્રવેશદ્વાર
- સ્ટાફ અને મુલાકાતીઓ દ્વારા ઉપયોગમાં લેવાતા બધા ખુલ્લા વિસ્તારો
- વોશરૂમ અને શૌચાલય
- પગરખાં સાફ કરવા (સભ્યોને અલગ વર્કઆઉટ જૂતા ઉપયોગ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે)
- અન્ય બધી વારંવાર સ્પર્શતી સપાટીઓ (ડોરનોબ્સ, હેન્ડલ્સ વગેરે)
- જિમ્નેશિયમમાં સાધનો

પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન

- અ. ફરીથી ડિઝાઇન કરેલી જગ્યાઓના આધારે સત્ર દીઠ મહત્તમ ક્ષમતાની ગણતરી કરો. તે પ્રમાણે સત્ર ની અનુસૂચિ તૈયાર કરો અને સભ્યોને જાણ કરો.
- બ . યોગિક ક્રિયાઓ
- શક્ય હોય ત્યાં સુધી, યોગિક ક્રિયાઓની પ્રેક્ટિસ હાલના સમય માટે ટાળી શકાય છે. જો તેનો આવશ્યક અભ્યાસ કરવો હોય તો પણ તે ખુલ્લી જગ્યાઓ પર થઈ શકે છે
 - આયુષ મંત્રાલય દ્વારા જારી કરાયેલ કોવિડ-૧૯ માટે યોગ માર્ગદર્શિકા(અહીં ઉપલબ્ધ: <https://www.ayush.gov.in/>) પણ અનુસરી શકે છે
- ક . સામૂહિક ફિટનેસ રૂમ અને વર્ગો
- વર્ગોના ટાઇમ સુનિશ્ચિત કરો. વર્ગના વચ્ચે સભ્યો આવવા અને જતા વચ્ચે ઓવરલેપ ટાળવા ઓછામાં ઓછા ૧૫-૩૦ મિનિટનો ગેપ રાખો.
 - શક્ય હોય ત્યાં, સામૂહિક ફિટનેસ વર્ગો ઓનલાઇન કરો.
 - ઓરડાના કદ અને કસરતના પ્રકારના આધારે જૂથ માવજત વર્ગ દીઠ માન્ય વ્યક્તિઓની સંખ્યાને પ્રતિબંધિત કરવી
- ડ . યોગ સંસ્થાઓ / જીમ વ્યક્તિગત તાલીમ
- જ્યાં પણ શક્ય હોય ત્યાં વ્યક્તિગત તાલીમ સત્રો દરમિયાન વ્યક્તિગત ટ્રેનર અને ગ્રાહકો વચ્ચે ૬ ફૂટનું અંતર સુનિશ્ચિત કરો.
 - સુનિશ્ચિત કરો કે સત્રમાં ફક્ત તે જ કસરતોનો સમાવેશ કરવા માં આવે કે જેમાં ટ્રેનર અને ગ્રાહકો વચ્ચે શારીરિક સંપર્કની જરૂર ન હોય તેમજ ઉપકરણોના ઉપયોગમાં પણ સંપર્કની જરૂર ના હોય.
 - સત્ર દીઠ ગ્રાહકોની સંખ્યા મર્યાદિત કરો અને બધા ગ્રાહકોમાં પૂરતા અંતરની ખાતરી કરો.
 - જ્યાં ઉપલબ્ધ હોય ત્યાં યોગ સંસ્થાઓ / જીમમાં બાહ્ય જગ્યાઓનો ઉપયોગ કરો.
- ઘ. કર્મચારીઓ માટે:
- સામાજિક અંતર સુનિશ્ચિત થાય એ રીતે શિફ્ટ અને હાજરીનું આયોજન કરવામાં આવે.
 - વધારે જોખમવાળા ઝોનમાં રહેતા સ્ટાફ સુવિધામાં હાજર રહેશે નહીં જ્યાં સુધી તે ઝોન ડી-નોટિફાઇ ના થાય.
 - હાઉસકીપિંગ સ્ટાફને કચરો વ્યવસ્થાપન અને નિકાલ માટેના પગલાઓ વિશે માહિતી અને તાલીમ આપવી.
 - એવા બધા કર્મચારીઓ કે જેઓ વધુ જોખમ ધરાવે છે એટલે કે વૃદ્ધ કર્મચારીઓ, સગર્ભા કર્મચારીઓ અને કોમોર્બિડિટી ધરાવતા વ્યક્તિની વધારાની સાવચેતી રાખવી. આવી વ્યક્તિઓએ શક્ય હોય ત્યાં સુધી કોઈ પણ એવા કાર્યમાં ના આવવું જેમાં સીધા સંપર્કની જરૂર હોય.

સાધનસામગ્રીની ઉપલબ્ધતા અને વ્યવસ્થાપન

- સભ્યો, મુલાકાતીઓ અને કર્મચારીઓને ફેસ કવર / માસ્ક, હેન્ડ સેનિટાઇઝર્સ વગેરે જેવા યોગ્ય અંગત

સુરક્ષા સાધનો મેનેજમેન્ટ દ્વારા ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવશે.

- વપરાશ પહેલાં અને પછી કસરતના સાધનો સાફ કરવા માટે સભ્યો / સ્ટાફ માટે ડિસઇન્ફેક્ટન્ટ સોલ્યુશન અને સફાઈ માટે નેપ્કીનનો પૂરતો પુરવઠો પૂરો પાડવાનો રહેશે.
- કસરત પહેલાં સભ્યોના ઓક્સિજનનું પ્રમાણ રેકોર્ડ કરવા માટે પલ્સ ઓક્સિમીટરની ઉપલબ્ધતાની ખાતરી કરો.

❖ યોગ સંસ્થાઓ / વ્યાયામો ખોલ્યા પછી

પ્રવેશ સ્થાન પર

- હાથની સ્વચ્છતા (સેનિટાઇઝર ડિસ્પેન્સર) અને થર્મલ સ્ક્રીનીંગ માટે ફરજિયાત જોગવાઈઓ.
- સંસ્થામાં ફક્ત જેને કોરોના રોગના લક્ષણ ના હોય એ વ્યક્તિઓ (સ્ટાફ સહિત) ને પ્રવેશવાની મંજૂરી આપવી..
- ચહેરાના કવર / માસ્કનો ઉપયોગ કરીને જ બધા લોકોને પ્રવેશની મંજૂરી આપવામાં આવશે.
- જોખમ ઓળખ માટે બધા સભ્યો, મુલાકાતીઓ અને કર્મચારીઓ આરોગ્ય સેતુ એપ્લિકેશનનો ઉપયોગ કરી શકે છે.
- કોવિડ ૧૯ માટેના નિવારક પગલાં અંગે જાગૃતિ ફેલાવવા પોસ્ટરો / સ્ટેન્ડિઝ / ઓડિઓ / વિડિઓ ક્લિપ્સ નિયમિતપણે દર્શાવવામાં આવશે.
- ક્તારોમાં બધા સમયે ઓછામાં ઓછા 6 ફૂટનું અંતર સુનિશ્ચિત કરો
- પાર્કિંગના સ્થળો, કોરિડોર અને એલિવેટર્સમાં યોગ્ય ભીડનું સંચાલન અનુસરતા સામાજિક અંતરના ધોરણોનું આયોજન કરવામાં આવશે.
- સભ્યો / મુલાકાતીઓને અલગ અલગ ટાઇમ સ્લોટ માં વર્ગીકૃત કરવા જોઈએ, જેથી પૂરતા પ્રમાણમાં શારીરિક અંતર રહે અને સંસ્થા અને ઉપકરણોના જીવાણુ નાશક્રિયાને માટે યોગ્ય ટાઇમ મળી રહે.
- યોગ સંસ્થાઓમાં, શુઝ / ફૂટવેર જ્યાં યોગ કસરતો કરવામાં આવે તે જગ્યાની બહાર ઉતારવા.
- સભ્યો અને મુલાકાતીઓના ચેક-ઇન અને ચેકઆઉટ સમયની વિગતો નોંધવી આવશ્યક છે (નામ , સરનામું અને ફોન નંબર)

કાર્ડિયો, સ્ટ્રેંથની તાલીમના ઉપકરણોનો ઉપયોગ કરતા પહેલા.

- ખાસ કરીને વારંવાર દરેક ઉપયોગમાં આવતી સપાટીઓ માટે ખાતરી કરો કે સાધનને જંતુમુક્ત કરવામાં આવ્યું છે.
- આલ્કોહોલ સ્વેબથી મધ્યમ આંગળીને સ્વચ્છ કરો અને પલ્સ ઓક્સિમીટરનો ઉપયોગ કરીને ઓક્સિજનનું પ્રમાણ તપાસો. 95% થી ઓછી ઓક્સિજનનું પ્રમાણ ધરાવતા લોકોને કસરત કરવાની મંજૂરી આપવી જોઈએ નહીં. સેન્ટ્રલ /સ્ટેટ હેલ્પલાઇન/એમ્બ્યુલન્સને કોલ કરો અને આવા વ્યક્તિઓને નજીકની આરોગ્ય સુવિધામાં સંદર્ભ આપો.
- કસરત કરતી વખતે માસ્કને દૂર કરો અને જ્યાં સુધી શક્ય હોય ત્યાં સુધી વાઈસર પહેરો.
- હેન્ડ સેનિટાઇઝર સ્ટેશનો દરેક જીમસાધનો નજીક પૂરા પાડવા જોઈએ.
- સુનિશ્ચિત કરો કે સભ્યો જિમ્નેશિયમ ઉપકરણોનો ઉપયોગ કરતા પહેલા તેમના હાથને સ્વચ્છ કરે છે .

યોગ / અન્ય કસરત સત્રો દરમિયાન

- દરેક સભ્યોએ પોતાનું અલગ કસરત માટેનું આસન લાવવું જોઈએ કે જે તેઓ તેમની સાથે પાછા લઈ જઈ શકે.
- ચેપ ફેલાવાના સંભવિત જોખમને ધ્યાનમાં રાખીને, જ્યાં સુધી શક્ય હોય ત્યાં સુધી રેકોર્ડ કરેલ સંગીત / ગીતો વગાડવા અને ભૂમ પાડવા/હાસ્ય યોગા જેવી પ્રવૃત્તિને ન કરવી.
- જો તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે તો કસરત બંધ કરો. ઓક્સિજન પ્રમાણ તપાસો. ૮૫% થી ઓછી ઓક્સિજન પ્રમાણ ધરાવતા લોકોને કસરત ચાલુ રાખવાની મંજૂરી આપવી જોઈએ નહીં. સેન્ટ્રલ/સ્ટેટ હેલ્પલાઈન /એમ્બ્યુલન્સને કોલ કરો અને આવા વ્યક્તિઓને નજીકની આરોગ્ય સુવિધામાં સંદર્ભ આપો.

કસરત પછી

- ચહેરાના કવર/માસ્ક/વપરાયેલા ટુવાલનો યોગ્ય નિકાલની ખાતરી કરો.
- વોશરૂમ્સ વપરાશ પહેલાં અને પછી જંતુનાશકથી સ્વચ્છ થવા જોઈએ.
- કેફેટેરિયા સુવિધા જો કોઈ પણ જગ્યાની અંદર હોય તો, તે બધા સમયે સામાજિક અંતરનાં ધોરણોને અનુસરશે.
- આગળના સભ્ય દ્વારા તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તે પહેલાં, વ્યાયામ સત્ર પછી, ખાસ કરીને વારંવાર સ્પર્શ કરેલી સપાટીઓ (હેન્ડ રેલ્સ, બેંચ, ફિક્સર, વગેરે), જિમ્નેશિયમ ઉપકરણોની સફાઈ અને જીવાણુ નાશકક્રિયા થવી જોઈએ.
- કસરત સત્રો વચ્ચે ફ્લોર ક્લિનિંગ કરવામાં આવશે.

બંધ કરવાના સમયે

- શાવર રૂમ/ લોકર/ચેન્જિંગ રૂમને યોગ્ય રીતે સાફ કરવા.
- બધા વોશરૂમની સફાઈ સુનિશ્ચિત કરવી
- બંધ કરતા પહેલા, આખી સંસ્થા જીવાણુનાશિત કરવી.

૫. સંસ્થામાં શંકાસ્પદ કેસમાં વધારાની સાવચેતીઓનું પાલન:

- બીમાર વ્યક્તિને કોઈ રૂમમાં અથવા વિસ્તારમાં મૂકો જ્યાં તેઓ અન્યથી અલગ હોય છે.
- ડોક્ટર દ્વારા તેની તપાસ કરવામાં આવે ત્યાં સુધી માસ્ક/ ફેસ કવર આપો.
- તાત્કાલિક નજીકની તબીબી સુવિધા (હોસ્પિટલ/ક્લિનિક) ને જાણ કરો અથવા રાજ્ય અથવા જિલ્લા હેલ્પલાઈન પર કોલ કરો.
- નિયુક્ત જાહેર આરોગ્ય અધિકારી (જિલ્લા રેપિડ રિસ્પોન્સ ટીમ/સારવાર કરનાર ચિકિત્સક) દ્વારા જોખમનું મૂલ્યાંકન હાથ ધરવામાં આવશે અને તે મુજબ કેસ, તેના/તેણીના સંપર્કો અને જીવાણુ નાશકક્રિયાની જરૂરિયાત અંગે આગળની કાર્યવાહી શરૂ કરવામાં આવશે.
- જો વ્યક્તિ કોવિડ-૧૯ પોઝિટિવ જણાશે તો જગ્યાની જંતુનાશક કાર્યવાહી હાથ ધરવામાં આવશે.

*