

# សំណើអនុសាសន៍ស្តីពី៖ ការបើកមជ្ឈមណ្ឌលក្នុង ហាត់ប្រាណឡើងវិញ

## RECOMMENDATION FOR GYMS & FITNESS CENTER REOPENING

**AMATAK FITNESS CO., LTD.**

អាជីវកម្មក្លឹបហាត់ប្រាណ

**Crossfit Amatak**

---

មាតិកា

23 June 2020

<b>Khmer</b>	<b>2</b>
<b>English</b>	<b>5</b>

# សូមគោរពជូន៖

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា; ក្រសួងសុខាភិបាល; សាលារាជធានីភ្នំពេញ

## ពី៖

Amatak Fitness Co., Ltd.



កម្មវត្ថុ៖ សំណើបើកមជ្ឈមណ្ឌលក្លឹបហាត់ប្រាណឡើងវិញមុន ១២៥ថ្ងៃនៃការបិទ

### គោរពជម្រាបជូនឯកឧត្តមរដ្ឋមន្ត្រី

ខ្ញុំសរសេរសំណើនេះក្នុងគោលបំណងស្នើរើក្លឹបហាត់ប្រាណឡើងវិញក្រោយបានបិទអស់រយៈពេលប្រមាណ ជិត១២៥ថ្ងៃ (ថ្ងៃទី២៩ ខែមិថុនា)។ ដោយសារការអនុវត្តវិធានការសុខាភិបាលយ៉ាងម៉ត់ចត់ និងល្អប្រសើរ របស់រាជរដ្ឋាភិបាល ជាមួយនឹងការចាក់វ៉ាក់សាំងដែលបានប្រមាណ ៥,៥លានអ្នក ប្រហែល ៣៥%នៃប្រជាជនពេញវ័យទាំងអស់ យ៉ាងហោចណាស់ដូសទីមួយ ហើយភាគច្រើននៅរាជធានីភ្នំពេញ ប្រមុខ រាជរដ្ឋាភិបាលបានបិទបញ្ចប់បម្រាមគោចរ និងអនុញ្ញាតឱ្យទទួលបានអាហារក្នុងហាងវិញ ចាប់ពីថ្ងៃទី២២ខែ ឧសភា។ ស្ថានភាពនៃជម្ងឺកូវីដបានធូរស្បើយគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីធានាការបើកដំណើរការឡើងវិញអាជីវកម្មក្លឹប ហាត់ប្រាណដោយមានលក្ខខណ្ឌមួយចំនួន។

យើងខ្ញុំដឹងថា នៅតែមានការព្រួយបារម្ភអំពីស្ថានភាពសុខាភិបាលក្នុងប្រទេស ហើយជម្ងឺរាតត្បាតកូវីដមិន ទាន់បានបញ្ចប់នៅឡើយទេ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ យើងមានវិធីសាស្ត្រដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យអាជីវកម្មក្លឹប ហាត់ប្រាណអាចបើកដំណើរការឡើងវិញ ដោយមិនបង្កហានិភ័យ។

## សំណើរបស់យើងខ្ញុំ

ដើម្បីកាត់បន្ថយ និងកំណត់ហានិភ័យនៃការឆ្លងរាលដាល ពួកយើងស្នើឱ្យរាល់ក្លឹបហាត់ប្រាណទាំងឡាយ យល់ព្រមនិងអនុវត្តតាមវិធានការណ៍ដូចខាងក្រោម រហូតដល់ការចាក់វ៉ាក់សាំងបានយ៉ាងហោចណាស់ ៧០%:

### សមាជិក និងបុគ្គលិកទាំងអស់បានទទួលនូវការចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញទាំង២ដូស

អាជីវកម្មទាំងឡាយអាចអនុញ្ញាតឱ្យបើកដំណើរការលុះត្រាតែបានទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញគឺ២ដូស ប្រហាក់ប្រហែលនឹងការទទួលនូវវ៉ាក់សាំងទី២ រាប់ទាំងបុគ្គលិក និងសមាជិកនៃក្លឹបហាត់ប្រាណ។ បន្ថែមពីនេះទៅទៀត យើងសូមណែនាំឱ្យមានការថតរូប និងបិទផ្សព្វផ្សាយជាកស្មុតាង ដើម្បីធានាការអនុវត្តបានត្រឹមត្រូវ។ វិធីនេះក៏ អាចលើកទឹកចិត្តឱ្យមនុស្សមួយចំនួនទៅចាក់វ៉ាក់សាំង ប្រសិនបើស្នាក់នៅពីមុន។

### ការរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាព ១.៥ម

សម្ភារៈឧបករណ៍ទាំងឡាយ និងសេចក្តីណែនាំតបន្តិចផ្សេងៗត្រូវបានរៀបចំ ដើម្បីណែនាំឱ្យរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាព ១,៥ម៉ែត្រដោយមានគំនូរសុវត្ថិភាពនៅកន្លែងរៀងៗខ្លួន។ ក្លឹបហាត់ប្រាណរបស់យើងមានទីធ្លាសំរាប់ថ្នាក់ ហាត់ប្រាណចំនួន២ ហើយយើងនឹងកាត់បន្ថយចំនួនអ្នកហាត់ប្រាណមកត្រឹម១០នាក់ក្នុងមួយថ្នាក់ ហើយនេះ នឹងអនុញ្ញាតឱ្យមាន៤ម៉ែត្រក្រលា សំរាប់មួយនាក់ ដែលច្រើនជាងការណែនាំរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល និងអង្គការសុខភាពពិភពលោក។

### វិធានការណ៍សុខភាព និងអនាម័យដើម្បីឆ្លើយតបនឹងជម្ងឺកូវីដ១៩

“សម្ភារៈទាំងឡាយត្រូវបានសម្អាតរាល់ពេល”  
ក្លឹបហាត់ប្រាណទាំងឡាយត្រូវធ្វើការសម្អាតដើម្បីគោរពទៅតាមគោលការណ៍នៃការរក្សាអនាម័យ។ បុគ្គលិក ឬ សមាជិកនៃក្លឹបអាចជ្រើសរើសធ្វើវាទៅតាមគោលការណ៍របស់ក្លឹបហាត់ប្រាណ ប៉ុន្តែអាជីវកម្មទាំងឡាយត្រូវ តម្រូវឱ្យអនុវត្តពង្រឹងវិធានការណ៍នេះ។

### ខ្យល់ចេញចូលពីធម្មជាតិ

ខ្យល់ចេញចូលធម្មជាតិត្រូវបានបង្ហាញថាជាគន្លឹះក្នុងការកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃកូវីដ១៩។ កន្លែងដែល មានការបិទជិតខ្យល់ចេញចូលអាចមានលទ្ធភាពនៃការឆ្លងរីករាលដាល។ ដូច្នេះក្លឹបហាត់ប្រាណទាំងឡាយ តម្រូវឱ្យមានទ្វារ និងបង្អួចបើកចំហរ។ វាអាចធ្វើឱ្យកើនឡើងការប្រើប្រាស់អគ្គិសនីដោយសារការប្រើប្រាស់ ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ប៉ុន្តែវាគ្រាន់តែវិធានការបណ្តោះអាសន្នតែប៉ុណ្ណោះ ប្រសើរជាងការមិនបើកចំហរ។ ក្លឹបហាត់ ប្រាណមួយចំនួនមានហានិភ័យទាបទៅហើយដោយសារតែមានខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់។

### ការផ្សព្វផ្សាយ

រដ្ឋាភិបាលគួរតែចេញនូវប្រកាសដើម្បីបញ្ជាក់នៃការអនុវត្តជាភាសាខ្មែរ ចិន និងអង់គ្លេស។ វាជាតម្រូវការ ចាំបាច់រហូតដល់ស្ថានភាពកាន់តែល្អប្រសើរជាងមុន។

### ការអនុវត្តន៍យ៉ាងម៉ត់ចត់ទៅតាមរដ្ឋាភិបាល

ចំពោះវិធានការណ៍ទាំងឡាយខាងលើរដ្ឋាភិបាលគួរតែតម្រូវឱ្យមានការប្រកាស និងបិទផ្សព្វផ្សាយជាក់ស្តែងនៅក្នុង ទីតាំងរៀងៗខ្លួន។ ក្លឹបហាត់ប្រាណទាំងឡាយត្រូវមានទំនួលខុសត្រូវក្នុងការអនុវត្ត ។សមាជិកដែលមិនអាច គោរពតាមគំនិតអនុញ្ញាតឱ្យចូលជាដាច់ខាត។

## សុខភាពសេដ្ឋកិច្ចរបស់វិស័យធុរកិច្ចក្លឹបហាត់ប្រាណនាពេលអនាគត

ចំណូលរបស់អាជីវកម្មផ្សេងៗជាច្រើន ប្រមាណប្រហែល៨០ភាគរយត្រូវបានធ្លាក់ចុះ ហើយមួយចំនួនទៀតគឺមិនទទួលបានចំណូលទាល់តែសោះ។ បើសិនបើមិនអាចដំណើរការ ឡើងវិញទេ អាជីវកម្មតូចៗជាច្រើននឹងបរាជ័យ ធ្វើឲ្យបាត់បង់ការងារ និងប៉ះពាល់ដល់សកម្មភាពសុខភាពរបស់សាធារណៈជន។ ទោះបីជាខ្ញុំជាជនបរទេស តែភាគច្រើននៃបុគ្គលិក និងសមាជិករបស់យើងជាជនជាតិខ្មែរ ហើយការបន្តបិទក្លឹបហាត់ប្រាណនឹងផ្តល់ផលប៉ះពាល់ដល់ពួកគេ។

ក្លឹបហាត់ប្រាណ មិនអាចរកចំណូលដូចសាលារៀនទេ។ ទោះបីមានអាជីវកម្មជាច្រើនបានព្យាយាម រៀបចំថ្នាក់បង្ហាត់ហាត់ប្រាណតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណេត និងបង្កើតកម្មវិធីវិភាគទានផ្សេងៗ ប៉ុន្តែការហាត់ប្រាណវាមិនដូចគ្នាទៅនឹងការអប់រំនោះឡើយ វានៅតែជាសកម្មភាពបន្ទាប់បន្សំ ដែលមនុស្សទូទៅនឹងមិនចូលរួមទេប្រសិនពួកគេមិនអាចប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ហាត់ប្រាណដោយផ្ទាល់ ឬមិនមានទីធ្លាគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ហាត់ប្រាណនៅផ្ទះ។

យើងជឿថា សុខភាពផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្តនឹងមាំអាចប្រយុទ្ធនឹងជម្ងឺកូវីដ១៩បាន។ ក្លឹបហាត់ប្រាណក៏បានចូលរួមចំណែកផងដែររួមមាន ការហាត់ប្រាណរាងកាយ ព្រមទាំងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិ និងសហគមន៍។ ការអនុញ្ញាតឲ្យអាជីវកម្មក្លឹបហាត់ប្រាណបើកដំណើរការឡើងវិញ ដោយមានលក្ខខណ្ឌ និងមិនបង្កើនហានិភ័យឲ្យស្ថានភាពបច្ចុប្បន្នឡើយ ហើយការចាក់វ៉ាក់សាំងនឹងបន្តរហូតបានដល់គ្រប់គ្នា។ យើងគិតថានេះជាយុទ្ធសាស្ត្រល្អៗសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា ហើយយើងខ្ញុំសូមឯកឧត្តមរដ្ឋមន្ត្រីពិចារណាសំណើនេះ មុនថ្ងៃទី១២៥នៃការបិទ។

សូមថ្លែងអំណរអរគុណដល់ឯកឧត្តមរដ្ឋមន្ត្រី និងជូនពរឲ្យមានសុខភាពល្អ ជោគជ័យគ្រប់ការកិច្ច។



**Corbett Hix**

ម្ចាស់ក្លឹបហាត់ប្រាណ Amatak Fitness Co., Ltd.

[corbett@crossfitamatak.com](mailto:corbett@crossfitamatak.com)

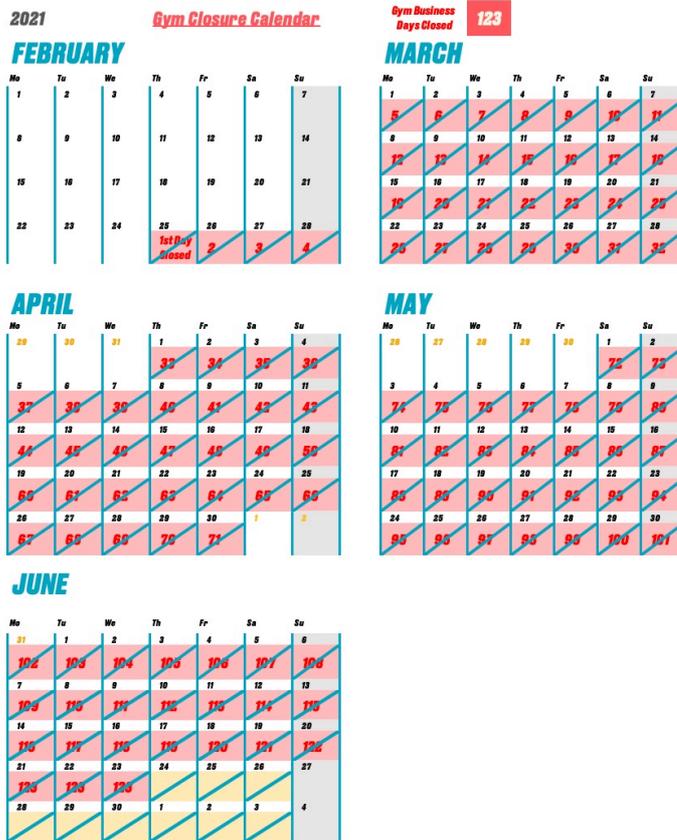
+855 89 900 381

**TO:**

Ministry of Education, Youth and Sport; Ministry of Health; Phnom Penh City Hall

**FROM:**

Amatak Fitness Co., Ltd.



**Subject:** Gym Reopening Before the 125<sup>th</sup> Day

**Ministers –**

I write to offer a proposal for the opening of health and fitness businesses as we approach **125 days of closure (June 25)**. With parts of the country beginning to open, the lifting of curfews and dining restrictions on 22 May 2021 in Phnom Penh, as well as the excellent job the government has done with vaccinations (5.5 MIL, or 35% of the adult population with at least the first dose, and much higher in Phnom Penh), the COVID19 situation has improved enough to warrant reopening of gyms and fitness facilities, at least with some conditions.

We understand there are still serious health concerns, and the pandemic has not ended. The country is still in a sensitive place. However, there is a path forward to allow these businesses to reopen (in part) without causing undo risk.

## **OUR PROPOSAL**

To limit risk of spread, we suggest that opening be allowed at all health and fitness facilities that agree to, and implement the following protocol until areas have at least 70% vaccination:

### **Fully Vaccinated Members & Staff**

Business may only allow those who are fully vaccinated (2 weeks after second dose) to come into facilities. The same requirement would be made for all gym staff. We recommend that a photo system be available and posted (digital or printed) for inspection if needed to assure compliance. This has the additional benefit of encouraging some people to get vaccinated who may be hesitant.

### **1.5 Meter Social Distancing**

Arrange equipment and provide guidance and enforcement for all members to keep 1.5 meters distance between each other when exercising. This may include providing floor markings or spacing equipment. Our gym specifically has space for 2 classes and we are proposing reducing class sizes to 10 and 10, allowing 4 square meters per person, more than CDC and WHO guidelines.

### **Sanitation Protocol**

“Wipe Down Every Time” – All gyms to have a wipe down and sanitation policy posted and enforced requiring wipe down of all equipment immediately after use with sanitizer and cleaning tools. This could be done by staff or required by gym members at the choice of the facility, but the business would be required to enforce the policy.

### **Natural Ventilation**

Natural ventilation has been shown to be key to reducing the spread of COVID19. Enclosed areas with recycled air increase the possibility of transmission. All gyms should be required to open doors and windows to help with natural ventilation. This may cause increased electrical usage for facilities with air conditioning, but this would be a temporary measure and it better than not being able to open at all. Many local facilities are open air and as a result, already lower risk.

### **Posting of Requirements**

The government should provide posters with the final requirements in Khmer, Chinese and English. This would be required until further restrictions are lifted as the situation improves.

### **Government Mandated Compliance**

For the above measures, the government should require all facilities should announce and physical post these requirements inside their facilities. Gyms and fitness facilities are responsible for enforcing compliance. Members who choose not to cooperate would not be allowed in the facilities.

## **THE ECONOMIC FUTURE OF HEALTH & FITNESS BUSINESSES**

For many businesses, revenue is down at least 80%, and for many it is 0 (no revenue at all). If not able to reopen soon, many of these small businesses will fail, sacrificing much needed jobs and health activities to the public. Although I am a foreign owner, the majority of our staff, and our members are Khmer and the possibility of permanent closure affects them the most.

Please note, that gyms, unlike schools, cannot earn revenue in the same way a school might. Yes, many of businesses have attempted online workouts and instruction (we have) as well as created donation campaigns, but unlike education, fitness is still largely an optional activity, and most people choose not to participate in if they do not have access to the facility or the space at home to do exercise.

We believe strong physical and mental health are also tools to combat COVID19. Gyms and fitness facilities contribute to both, from the physical exertion, to interacting with friends and the community in healthy activities. Allowing these businesses to reopen, with these conditions, should add essentially no risk to the current situation (since all would be vaccinated), while allowing these businesses to survive. We think this strategy is a win for all, and we humbly ask you to consider this request before we enter the 125-day closed mark.

Thank you for reading our request and we hope to hear an answer soon.



Corbett Hix

Owner, Amatak Fitness Co., Ltd.

[corbett@crossfitamatak.com](mailto:corbett@crossfitamatak.com)

+855 89 900 381