

**BODY  
MASTERS**

بودي ماسترز

نعود بحذر



دليل الأعضاء لإجراءات دخول  
أندية بودي ماسترز

**Body Masters  
Club Entry Guidelines**

 [facebook.com/bodymastersksa](https://facebook.com/bodymastersksa)

 [@bodymastersksa](https://twitter.com/bodymastersksa)

 [bodymasterssa](https://www.instagram.com/bodymasterssa)

ANDROID APP ON  
 Google play

Available on the  
 App Store

العب تمرن عش حياتك  
[BODYMASTERS.COM.SA](https://www.bodymasters.com.sa)



بودي ماسترز

نعود بحذر

**تماشياً مع الإجراءات الصحية الإلزامية  
للأندية الرياضية**

**إليك النقاط الأساسية لضمان بيئة آمنة**

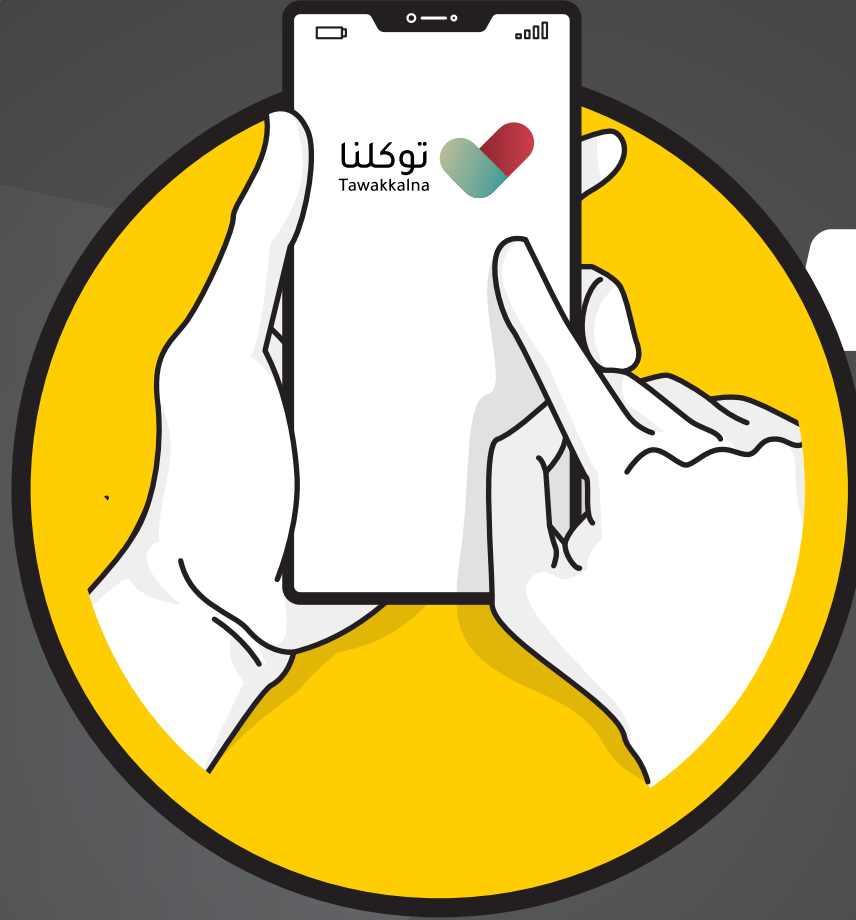
**In line with the mandatory health  
measures for sports clubs**

**Here are the key points to ensure  
a safe environment:**

**BODY  
MASTERS**

بودبي ماسترز

نعود بحذر



1

قبل الحضور

سيتم السماح بدخول أئديتنا للأعضاء المحصنات فقط حسب تطبيق توكلنا\*

\* مُحصّن - مُحصّن متعافي - مُحصّن بالجرعة الأولى

it is compulsory to hold "immune" status on Tawakkalna app\*

\* Immune – Immune by recovery – Immune by first dose

**BODY  
MASTERS**

بودبي ماسترز

نعود بحذر



قبل الحضور

تجنب الحضور إلى النادي في حال شعورك بالمرض أو وجود سعال أو حرارة  
أو أي من أعراض البرد

Avoid coming to the gym if you feel sick, have a cough,  
a fever or flu symptoms

**BODY  
MASTERS**

بودي ماسترز

نعود بحذر



3

قبل الحضور

قم بحجز موعد الحضور للنادي عبر الدخول إلى الموقع [www.bodymastersksa.com](http://www.bodymastersksa.com) والضغط على حجز موعد

أو عبر الرابط التالي <https://fitnesscard.net/bodymasters> علماً أن أوقات الحجز المتاحة هي كل ساعة ومدة البقاء في النادي كحد أقصى هي 1.5 ساعة. بإمكانك عمل 3 حجوزات بحد أقصى و بإمكانك عمل حجوزات أخرى مع إستنفاد الحجوزات التي تم عملها

Book your gym attendance appointment by accessing [www.bodymastersksa.com](http://www.bodymastersksa.com) and click on book appointment or through this link <https://fitnesscard.net/bodymasters> Slots are timed every hour for a maximum period of 1.5 hours for each visit. You can book up to maximum 3 slots at a time, once you start consuming the slots you booked, you can book again

**BODY  
MASTERS**

بودي ماسترز

نعود بحذر



قبل الحضور

قبل حضورك للنادي إحرص أن تقوم بإحضار منشفتك الشخصية، قارورة مياه، كامامة، وأن تكون مرتدياً الملابس الرياضية

Before coming to the gym, make sure you bring your own towel, filled water bottle, and mask. Please come wearing your sports attire

**BODY  
MASTERS**

بودي ماسترز

نعود بحذر



5

عند الحضور

يتم فحص حرارة الموظفين والمشاركين على حد سواء عند دخول النادي لضمان سلامة الجميع مع الأخذ بعين الإعتبار أن تكون درجة الحرارة دون 38 د / م

Temperature of staff and members will be taken before entering the facility to ensure safety for all. Temperature must be below 38°C to allow entry

**BODY  
MASTERS**

بودي ماسترز

نعود بحذر



6

عند الحضور

قم بتعقيم يديك عند الدخول والخروج من النادي

Sanitize your hands when entering and exiting the facility



**BODY  
MASTERS**

بودي ماسترز

نعود بحذر



7

خلال التمرين

قم بتعقيم الخزائن (اللوكرات) قبل وبعد إستخدامها للمزيد من الطمأنينة علماً بأن فريق النظافة يقوم بتعقيم جميع مرافق النادي بشكل دوري

Sanitize the lockers before and after use to feel safe, taking into consideration that our cleaning staff is sanitizing the whole club on regular basis

**BODY  
MASTERS**

بودبي ماسترز

نعود بحذر



8

خلال التمرين

قم باتباع الإرشادات الموضوعة داخل النادي

Please follow the instructions and  
guidelines demonstrated in the club

**7.1****Strength and Functional Zone****منطقة الحديد و التمارين الوظيفية**

Keep a 1.5 meters distance from others



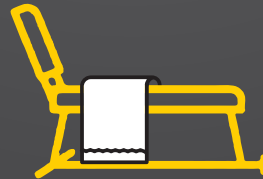
حافظ على تباعد بمسافة 1,5م بينك وبين الآخرين

Sanitize equipment before and after use as an additional precaution keeping in mind that we are sanitizing the whole club on regular basis



قم بتعقيم الأجهزة قبل وبعد الإستخدام للمزيد من الطمأنينة علماً أننا نقوم بأعمال التعقيم بشكل دوري

Place your personal towel on equipment seats before you sit



ضع منشفتك عند الجلوس على المقاعد والأجهزة

Avoid touching your face at all times and wash and/or sanitize your hands regularly



تجنب ملامسة وجهك وأحرص على غسل وتعقيم يديك بشكل مستمر

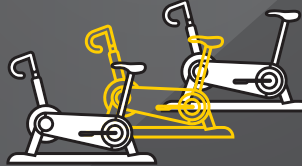
**7.2****Cardio and Cycling****صالتي الكارديو والسياكل**

Tapes have been placed on machines and equipment that cannot be used to ensure physical distancing between members



تم وضع أشرطة على الأجهزة التي لا يمكن استخدامها لتحقيق مسافة أمنة للتباعد الجسدي

Use every other machine. Do not remove the tapes placed on machines



أترك جهاز فارغ بينك وبين المشترك الذي يليك وتجنب إزالة الأشرطة الموضوعة على الأجهزة المستثناة

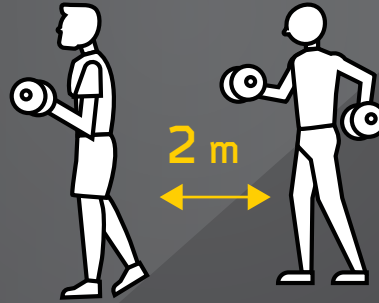
Sanitize the machine and its control unit before and after use, using the sanitizer we provided for this purpose, keeping in mind that we are sanitizing the whole club on regular basis



قم بتعقيم الجهاز ولوحة التحكم قبل وبعد الإستخدام عبر إستعمال المعقم المحدد لهذا الغرض للمزيد من الطمأنينة علماً أننا نقوم بتعقيم الأجهزة بشكل دوري

**7.3****Group Exercise Studio****ستوديو الحصة الجماعية**

We set the number of attendees in each class, each attendant will maintain a 2m distance from others, please follow this guideline and guidelines communicated by fitness instructors regarding the allowed number of attendees in classes. Each class will be for a maximum of 35 minutes.



قمنا بتحديد عدد الأشخاص المشاركين في الحصة الجماعية بنسبة شخص لكل 2م نأمل إتباع إرشادات المدرب لعدد الأشخاص المحدد في الحصة. علماً أن مدة الحصة خلال هذه الفترة هي 35 دقيقة بحد أقصى

Please leave the accessories you use in class on the floor after use and do not return them to their place. The cleaning staff will sanitize the accessories used after each class.



فضلاً ترك الإكسسوارات على الأرض وعدم إرجاعها إلى أماكنها بعد إنتهاء الحصة ليتمكن عمال النظافة من تعقيمها، وهذا في حال كانت الحصة تستلزم إكسسوارات للياقة

**BODY  
MASTERS**

بودي ماسترز

نعود بحذر



9

لسلامتكم وسلامة الآخرين، يرجى الإلتزام بالتباعد الإجتماعي داخل  
منطقة المسبح وتوابعها (جاكوزي، ساونا، بخار)

For your safety, please maintain the social distancing  
inside the swimming pool and its facilities (Sauna,  
Jacuzzi, and steam room)

**BODY  
MASTERS**

بودي ماسترز

نعود بحذر



10

التزم بارتداء الكمامة عند دخولك وتنقلك داخل الصالة الرياضية،  
انزع الكمامة عند ممارستك الرياضة

Wear the mask inside the gym,  
Remove the mask while working out



بودي ماسترز

نعود بحذر

احرص على غسل يديك جيداً لمدة 40 ثانية على الأقل وتعقيمها عند الإنتهاء من التمرين والخروج من النادي

Make sure to wash your hands with soap for at least 40 seconds after workout and sanitize your hands when leaving the gym

نتمنى لكم دوام الصحة والعافية وفي أمان الله

Stay safe