



ما هي الفئات العمرية المسموح  
لها بممارسة النشاط الرياضي  
في هذه الفترة؟  
الفئة العمرية من 12-60 سنة.



What are the age groups  
allowed to practice sports  
during this period?

Ages From 12 years old to 60  
years old.



هل يستوجب الحصول على شهادة  
فحص خلو من فيروس كورونا (كوفيد  
19) قبل العودة لممارسة النشاط  
الرياضي؟

لا يستوجب العودة للنشاط الحصول على  
شهادة فحص فيروس كورونا (كوفيد 19)



Is it required to do the  
Coronavirus (Covid 19) medical  
test certificate before  
resuming physical activity?

Returning to the activity does  
not require a Coronavirus  
(Covid 19) test certificate



هل يجوز لكبار السن ذوي الأمراض  
المزمنة العودة للنشاط الرياضي داخل  
مراكز اللياقة البدنية واليوغا؟

لا يجوز لهم



Is it allowed for the elderly  
with chronic diseases to  
return to sports activities in  
Fitness and Yoga centers?

No, it is not allowed



## هل يجوز استخدام كابينات الاستحمام والحمامات في مراكز اللياقة البدنية واليوغا؟

لا يسمح باستخدام كابينات الاستحمام  
والساونا والجاكوزي فيما يسمح باستخدام  
الحمامات مع التأكيد على التعقيم بعد كل  
استعمال



## Is it allowed to use the shower cabins and bathrooms in Fitness and Yoga centers?

Shower cabins, saunas and  
Jacuzzis are not allowed, while  
bathrooms are allowed, with  
sterilization being emphasized  
after each use



## ما هي الرياضات التي يمكن أن تستأنف نشاطها؟

جميع الرياضات ماعدا الرياضات المائية /  
السباحة والتي تمارس داخل الصالات  
المغلقة والمساح



## What sports can resume its activities?

All sports except water sports /  
swimming and that are  
practiced indoors and swimming  
pools.



ما هي نسبة الاشغال المعتمدة داخل  
المنشأة الرياضية؟

نسبة % 50 بحد أقصى



What is the approved  
operational percentage  
within the sports facility?

A maximum %50 capacity

