



Media: Merapi

Hari: Sabtu

Tanggal: 13 Juni 2020

Halaman: 2

Pesepeda Wajib Pakai Masker

UMBULHARJO (MERAPI) -

Masyarakat yang berolahraga, di antaranya bersepeda di tempat-tempat publik diharapkan mematuhi protokol kesehatan untuk mencegah Covid-19. Wajib memakai masker dan menjaga jarak. Namun olahraga kategori ringan dan sedang yang diperbolehkan memakai masker.

"Berolahraga seperti bersepeda keliling kota wajib gunakan masker. Boleh lewat Malioboro atau lainnya tapi wajib pakai masker dan menjaga jarak," tegas Ketua Harian Gugus Tugas Penanganan Covid-19 Kota Yogyakarta, Herse Puwadi, Jumat (12/6).

Pernyataan itu untuk menanggapi adanya banyaknya masyarakat yang bersepeda di jalanan Kota Yogyakarta belakangan ini. Sebagian pesepeda tanpa masker dan berkerumun saat berhenti. Pihaknya juga mendapatkan banyak pertanyaan terkait pemakaian masker saat olahraga di masa pandemi. Oleh sebab itu Pemkot Yogyakarta berkonsultasi dengan dokter spesialis kesehatan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta (UNY).

"Berolahraga di masa pandemi masih diperlukan. WHO sendiri merekomendasikan untuk berolahraga bagi semua umur dalam masa pandemi.



Beberapa warga bersepeda mengenakan masker di kawasan Malioboro Yogyakarta.

Semua fasilitas olahraga di kota seperti lapangan masih bisa digunakan. Tapi harus ikuti protokol kesehatan. Sarana olahraga bersama jangan digunakan dulu," terangnya.

Sementara itu Kepala Seksi Pelayanan Kesehatan Khusus Dinas Ke-

sehatan Kota Yogyakarta Okto Heru Santosa mengatakan, berdasarkan hasil konsultasi dengan FIK UNY, masyarakat dianjurkan berolahraga di rumah dalam masa wabah Covid-19. Jika olahraga di luar rumah diusahakan memakai masker.

Aktivitas olahraga disarankan kategori ringan dan sedang. Dia menjelaskan parameter sederhana olahraga ringan jika saat berolahraga masih bisa berbicara dan bernyanyi. Olahraga sedang tidak bisa bernyanyi tapi bisa bicara. Olahraga berat tidak bisa sambil bicara. Contoh bersepeda ringan dengan waktu tempuh 20-60 menit pergi pulang dan disarankan di pagi hari karena kadar oksigen lebih tinggi.

"Masker yang dipakai saat olahraga disarankan yang nyaman dan berpori longgar. Kalau bersepeda rute dan medan yang ringan. Kalau medan berat pakai masker akan hambat pernafasan. Tempat pemberhentian istirahat tidak berkerumun. Masyarakat kadang istirahat sambil jajan makan bersama kelompoknya, ini berkerumun," jelas Okto.

Selain itu disarankan tidak menyentuh atau menggunakan permukaan sarana umum dan menghindari sentuhan area wajah. Kondisi tubuh juga harus dipastikan fit sebelum olahraga. Dalam menjaga jarak misal olahraga lari minimal 2 meter dan bersepeda jarak aman 20 meter. Setiap olahraga juga harus diawali dengan pemanasan otot, pemanasan hingga pendinginan.

(Tri)-a

Instansi	Nilai Berita	Sifat
1.	☐ Negatif	☐ Amat Sege
2.	☐ Positif	☐ Segera
3.	☐ Netral	☐ Biasa
4.		
5.		

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. UPT. Malioboro	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 06 Agustus 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005