



**PEMBUKAAN
SEKTOR SUKAN DAN REKREASI FASA 2
KEMENTERIAN BELIA & SUKAN**

KUMPULAN SUKAN

1 SUKAN AIR



2 SUKAN INDIVIDU



3 SUKAN BERPASUKAN



4 SUKAN TEMPUR / KOMBAT



5 SUKAN PERMOTORAN



6 SUKAN EKSTREM / UDARA



7 SUKAN RIADAH



SOP SUKAN / REKREASI KEMENTERIAN BELIA & SUKAN



AKTIVITI DILARANG

Aktiviti sukan /
rekreasi di dalam
kolam renang
(*swimming pool*)

Aktiviti sukan /
rekreasi yang
bersentuhan
fizikal (*contact
sport*).

Aktiviti perlawanan
atau permainan bagi
sukan berpasukan
dan sukan
tempur/kombat

Penganjuran
kejohanan /
pertandingan.

SOP SUKAN / REKREASI KEMENTERIAN BELIA & SUKAN



PROTOKOL AM INDIVIDU

Pastikan memuat turun dan mendaftar aplikasi MySejahtera ke dalam telefon bimbit masing-masing untuk pengesanan kontak rapat (*contact tracing*).



01

Pastikan aktiviti dilakukan di kawasan / fasiliti sukan yang mematuhi SOP diluluskan oleh MKN



02

Pastikan pemakaian face mask sebelum dan selepas aktiviti



03

Pastikan aktiviti dilakukan di kawasan yang tidak terlalu ramai orang.



04

Pastikan penjarakan sosial:
Aktiviti Statik : 1 - 3 m
Aktiviti Dinamik : 3 - 5 m



05

Pastikan langkah-langkah kebersihan sebelum, semasa dan selepas menjalankan aktiviti dipatuhi



06

12

Aktiviti yang melibatkan kanak-kanak berumur 12 tahun dan ke bawah, golongan kelainan upaya (OKU), berkeperluan khas dan warga emas yang berumur 60 tahun dan ke atas adalah tidak digalakkan.



11

DILARANG berkongsi air minuman, makanan, pakaian, tuala muka dan peralatan peribadi



10

Pastikan tidak bersalaman / bersentuhan dan kurangkan interaksi sosial



09

Pastikan meninggalkan premis / tempat latihan secepat mungkin selepas aktiviti latihan



08

Pastikan peralatan yang dikongsi dibersihkan, dinyahkuman dan disimpan dalam keadaan yang baik



07
















Dilarang meludah sembarangan / merata-rata



SOP SUKAN / REKREASI KEMENTERIAN BELIA & SUKAN



PROTOKOL AM PENGURUSAN

-  Pastikan Imbasan QR (QR Code) MySejahtera dipaparkan bagi pendaftaran individu ke *premis /venue* melalui telefon bimbit masing-masing
-  Pastikan operasi premis /venue dimaklumkan melalui notification.miti.gov.my bagi tujuan pemantauan Kementerian Belia dan Sukan
-  Tatacara atau peraturan berkaitan pencegahan penularan COVID-19 disediakan selari dengan SOP yang dipersetujui oleh (MKN)
-  Individu yang tidak berkecuali **TIDAK DIBENARKAN** berada di dalam premis /venue
NO ENTRY
-  Pastikan saringan suhu badan & gejala (batuk, selsema, sakit tekak & susah bernafas) dilakukan setiap kali memasuki premis /venue
-  Pastikan ada kawalan bilangan minima petugas dan pengguna pada setiap sesi mengikut keluasan premis /venue
-  Pastikan kakitangan bertugas memakai face mask
-  Penjarakan sosial 1-2 m ketika berada di premis
-  Penjarakan sosial semasa aktiviti:
Aktiviti statik : 1 -3 m
Aktiviti dinamik : 3 - 5 m
-  Pastikan pengamalan kebersihan tangan
-  Pastikan penandaan dan pandu arah yang jelas.
-  Pastikan peralatan yang digunakan dibersihkan dan dinyahkuman selepas penggunaan.
-  Pembersihan dan nyahkuman premis dilakukan mengikut kekerapan penggunaan
-  Pastikan kaedah penyampaian maklumat adalah secara lisan tanpa melibatkan sentuhan fizikal (anggota badan) kepada pengguna premis venue
-  Pastikan penggunaan bilik mandi / persalinan dihadkan bilangan pengguna yang minima serta dibersihkan secara kerap.
-  Kemudahan tambahan seperti sauna, jacuzzi dan lain-lain **TIDAK DIBENARKAN**
-  Pastikan tatacara pengendalian kes kecemasan disediakan

AKTIVITI SUKAN & REKREASI DIBENARKAN DAN DILARANG

JADUAL AKTIVITI DIBENARKAN / DILARANG

KRITERIA	SUKAN AIR	SUKAN INDIVIDU	SUKAN BERPASUKAN	SUKAN TEMPUR / KOMBAT	SUKAN PERMOTORAN	SUKAN EKSTREM / UDARA	SUKAN RIADAH
Indoor	× (Kolam Renang [swimming pool])	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Outdoor	✓ (Tasik /Sungai /Laut)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Latihan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Permainan / Perlawanan	✓	✓	×	×	✓	✓	✓
Penganjuran Kejohanan/ Pertandingan	×	×	×	×	×	×	×
Aktiviti /latihan melibatkan sentuhan fizikal (anggota badan)	×	×	× (sparring, tackling, wrestling, body drills, rucks,mauls, lineouts, scrums grappling)	× (sparring, sentuhan pads, paddles dan shields)	×	×	×

“KITA JAGA KITA”

**SEKIAN
TERIMA KASIH**