



SOP SEKTOR SUKAN DAN REKREASI PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN (PKP) KEMENTERIAN BELIA DAN SUKAN

**TERTAKLUK KEPADA PEWARTAAN
TERKINI MAJLIS KESELAMATAN NEGARA**

AKTIVITI SUKAN DAN REKREASI YANG DIBENARKAN

AKTIVITI YANG DIBENARKAN

01

Aktiviti sukan dan rekreasi TERHAD kepada dua (2) orang sahaja dan dilakukan dalam kawasan kejiranan tanpa merentasi daerah/ negeri.

**KAWAL
PERGERAKAN**

02

Aktiviti sukan dan rekreasi kategori individu yang boleh dijalankan secara berseorangan tanpa sentuhan fizikal bagi tujuan kecergasan iaitu *jogging, brisk walking*, berbasikal, golf, aktiviti gimnasium, senaman, tenis/ badminton/ ping pong (acara perseorangan sahaja), sukan permotoran dua roda dan empat roda dan aktiviti sukan berpasukan yang dilakukan bagi meningkatkan kemahiran sendiri tanpa sentuhan fizikal iaitu bola sepak, hoki, sepak takraw dan bola keranjang.

**JENIS
SUKAN**

03

**OPERASI
FASILITI**

- ✓ Operasi fasiliti/ premis yang mempunyai kawalan penyeliaan sepanjang pengoperasian TERHAD kepada pusat kecergasan/ gimnasium, dewan badminton/ ping pong/ gelanggang tenis (pengendalian acara perseorangan), padang bola sepak/ futsal/ hoki/ gelanggang sepak takraw/ bola keranjang, litar permotoran dan padang golf (termasuk *driving range*) sahaja.
- ✓ Kapasiti penggunaan terhad kepada 30% sahaja dari keluasan premis. Penggunaan secara penjadualan dan tempahan sahaja (walk-in tidak dibenarkan).

AKTIVITI SUKAN DAN REKREASI YANG DILARANG

AKTIVITI YANG DILARANG

Semua aktiviti sukan dan rekreasi selain daripada aktiviti-aktiviti yang dibenarkan seperti yang dinyatakan di dalam SOP ini adalah **TIDAK DIBENARKAN**.

AKTIVITI

01

02

AKTIVITI

Aktiviti sukan dan rekreasi yang dilakukan merentasi daerah/ negeri.

03

Aktiviti sukan dan rekreasi yang dijalankan melibatkan sentuhan fizikal.

PERGERAKAN

04

OPERASI FASILITI

Operasi fasiliti sukan dan rekreasi **SELAIN** daripada fasiliti/ premis yang dibenarkan. Kemudahan-kemudahan lain di fasiliti/ premis seperti *club house* (kecuali untuk pendaftaran), bilik persalinan, *lounge*, sauna dan *jacuzzi*. Aktiviti kelas dan latihan secara berkumpulan.

05

Aktiviti penganjuran kejohanan/ pertandingan sukan tempatan dan antarabangsa selain daripada Liga MFL, Liga MHL dan Liga STL adalah **TIDAK DIBENARKAN**

PENGANJURAN



PROTOKOL AM

- ✓ PROTOKOL AM INDIVIDU
- ✓ PROTOKOL AM PENGURUSAN

PROTOKOL AM INDIVIDU

Aktiviti sukan dan rekreasi kategori individu yang boleh dijalankan secara berseorangan tanpa sentuhan fizikal bagi tujuan kecergasan iaitu *jogging, brisk walking*, berbasikal, golf, aktiviti gimnasium, senaman, tenis/ badminton/ ping pong (acara perseorangan sahaja), sukan permotoran dua roda dan empat roda dan aktiviti sukan berpasukan yang dilakukan bagi meningkatkan kemahiran sendiri tanpa sentuhan fizikal iaitu bola sepak, hoki, sepak takraw dan bola keranjang.

Aktiviti terhad kepada 2 orang dan dilakukan dalam kawasan kejiranan tanpa merentasi daerah/ negeri.

KEEP YOUR DISTANCE



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



Pastikan pemakaian pelitup muka sebelum dan selepas aktiviti dilakukan.



Memuat turun dan mendaftar aplikasi MySejahtera ke dalam telefon bimbit masing-masing untuk pengesanan kontak rapat (*contact tracing*). Pendaftaran secara manual bagi kawasan yang tidak mempunyai capaian internet.



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



Dilarang meludah sembarangan/ merata-rata.

14



Kontak Rapat pesakit positif; Patient-Under- Surveillance (PUS)/ Patient-Under- Investigation (PUI); dan individu yang mempunyai gejala (seperti selsema, batuk, sakit tekak, demam, sakit kepala dan suhu badan melebihi 37.5 celsius) adalah DILARANG untuk menyertai aktiviti.

13



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.

12



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

11



Pastikan tidak bersalaman/ bersentuhan dan kurangkan interaksi sosial.

10



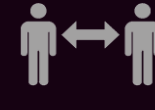
Pastikan meninggalkan premis/ tempat latihan secepat mungkin selepas aktiviti latihan.

09



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

08

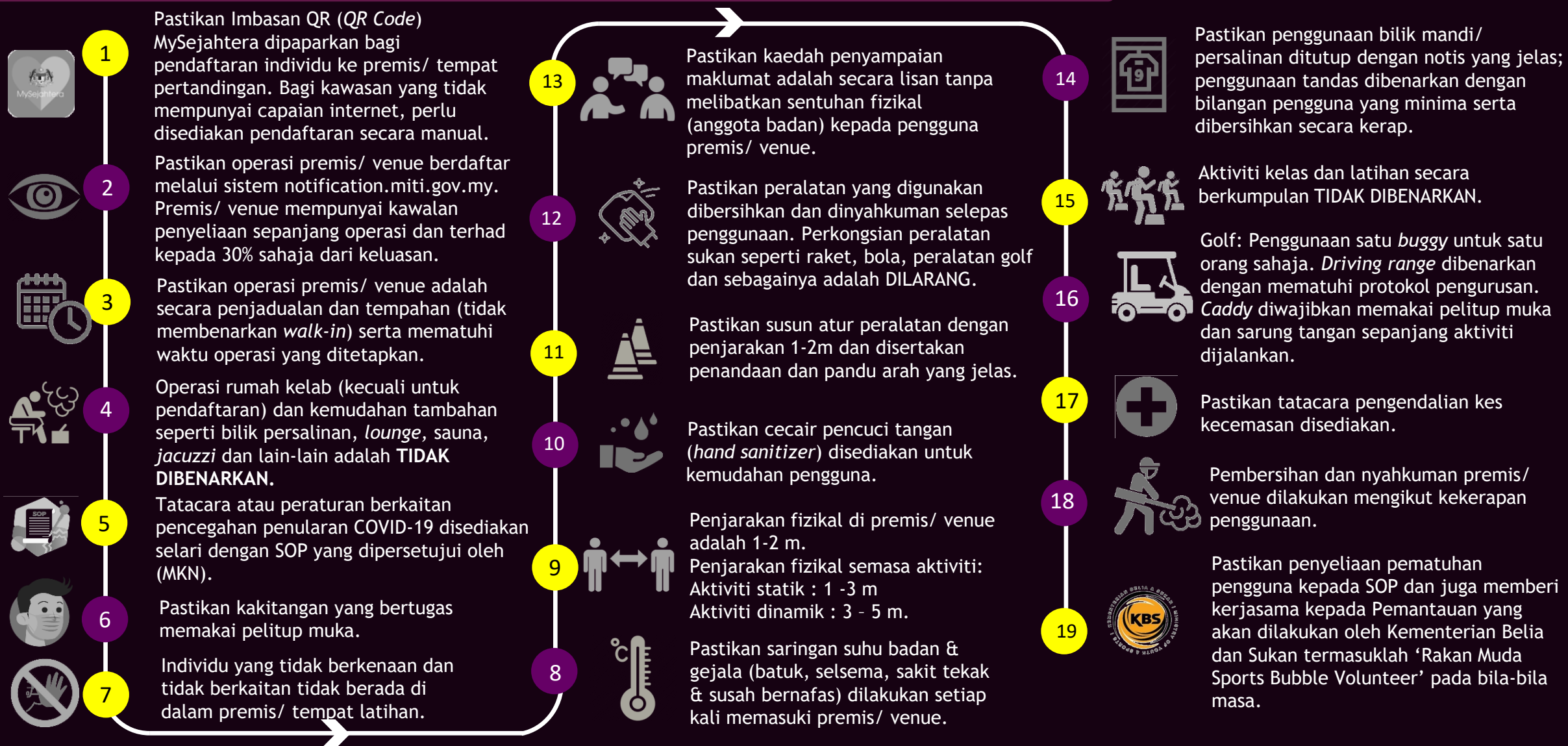


Penjarakan fizikal 1-2 m ketika berada di premis.

Penjarakan fizikal semasa aktiviti:
Aktiviti statik : 1 -3 m
Aktiviti dinamik : 3 - 5 m.

07

PROTOKOL AM PENGURUSAN





PENGANJURAN KEJOHANAN BAGI LIGA SUKAN BOLA SEPAK (MFL), LIGA HOKI (MHL) DAN LIGA SEPAK TAKRAW (STL)

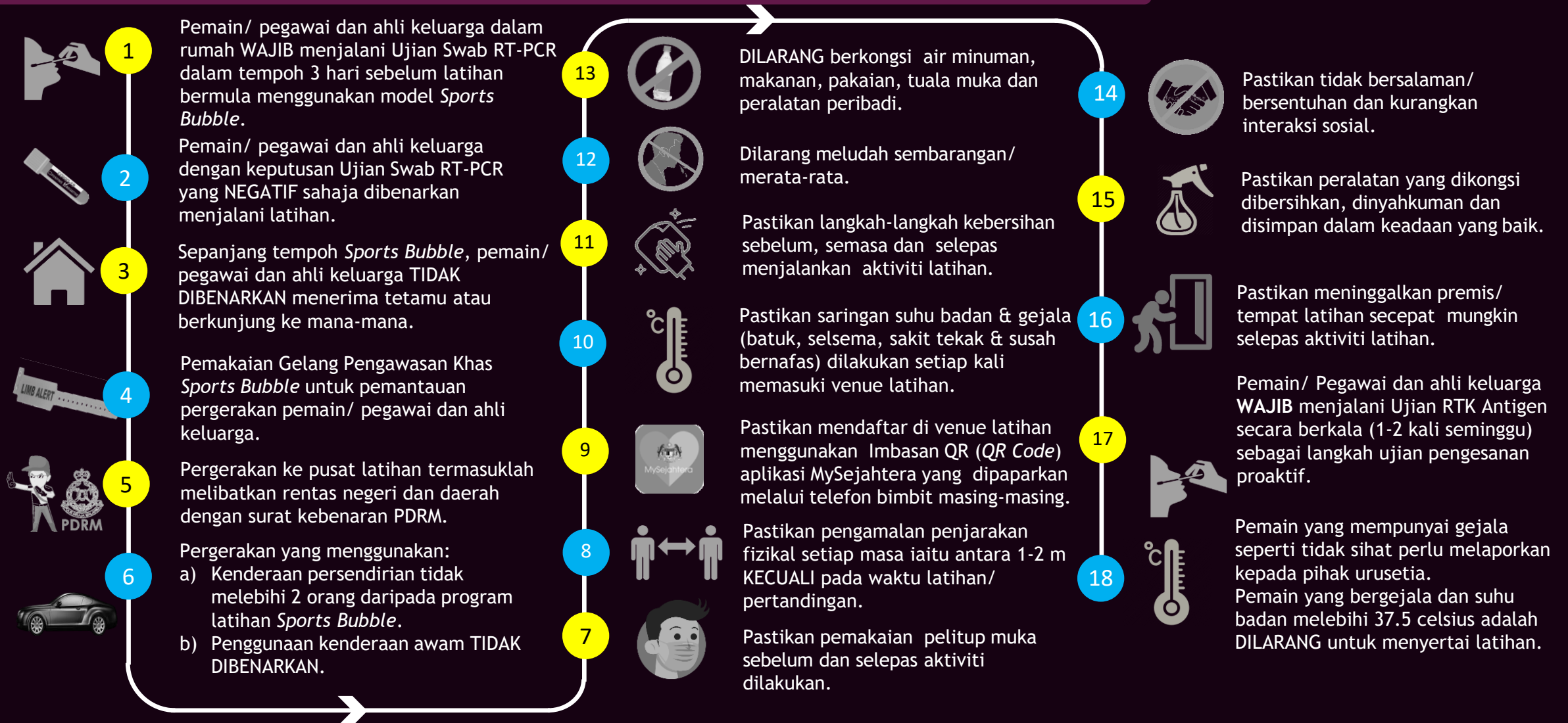
- ✓ **PROTOKOL AM LATIHAN**
- ✓ **PROTOKOL AM PRA PENGANJURAN**
- ✓ **PROTOKOL AM PENGANJURAN**



PROTOKOL AM LATIHAN



PROTOKOL AM LATIHAN SECARA “SPORTS BUBBLE: HOME BASED TRAINING” (Tanggungjawab Individu & Pengurusan Pasukan)



PROTOKOL AM “SPORTS BUBBLE: CAMP BASED TRAINING”

(Tanggungjawab Individu & Pengurusan Pasukan)





PROTOKOL AM PRA PENGANJURAN



PROTOKOL AM PRA PENGANJURAN

(Tanggungjawab Pemilik Venue/ Penganjur)



Pastikan penganjuran kejohanan mendapat kelulusan Kementerian Belia dan Sukan.

01

Tanggungjawab dan jaminan bertulis oleh penganjur untuk pematuan SOP.

02

Pihak Berkuasa Tempatan (PBT) berhak membuat pemantauan pada bila-bila masa dan mengambil tindakan/ denda (mengikut Akta/ Undang-undang berkaitan) kepada penganjur jika berlaku ketidakpatuhan.

03

Pemantauan akan dilakukan oleh Kementerian Belia dan Sukan termasuklah "Rakan Muda Sports Bubble Volunteer" pada bila-bila masa.

04

Pastikan pasukan/ skuad pemantau diwujudkan untuk pematuan SOP sepanjang masa.

05

Penginapan khusus untuk peserta kejohanan/ pertandingan secara "Quarantine Based Approach".

06

Pastikan penyediaan cecair pencuci tangan (*hand sanitizer*) di tempat-tempat yang kerap digunakan seperti tempat duduk, surau, bas pasukan, bangku simpanan pemain dan sebagainya.

12

Pastikan pengamalan penjarakan fizikal 1-2 m pada setiap masa.

11

Pastikan penyediaan alat saringan suhu badan dan cecair pencuci tangan (*hand sanitizer*) disediakan di setiap pintu masuk *venue*.

10

Pastikan Imbasan QR (*QR Code*) MySejahtera dipaparkan bagi pendaftaran individu ke premis/ tempat pertandingan. Bagi kawasan yang tidak mempunyai capaian internet, perlu disediakan pendaftaran secara manual.

09

Penyediaan jadual perlawanan dengan memastikan bilangan pengguna yang minima.

08

Pengangkutan khusus untuk peserta ke venue pertandingan.

07

Pastikan garis panduan, penandaan dan pandu arah yang jelas disediakan sebagai panduan untuk setiap individu/ pengguna *venue*.

13

Penonton dan individu yang tidak berkenaan **TIDAK DIBENARKAN** berada di dalam *venue*.

14

Pastikan tempat duduk ditandakan dengan memastikan penjarakan fizikal.

15

Kemudahan tambahan di *venue* seperti *club house*, *jacuzzi* dan sauna adalah **TIDAK DIBENARKAN** beroperasi kecuali bilik persalinan.

16

Pastikan tataacara pengendalian kes kecemasan disediakan.

17

Penganjur digalakkan menyediakan SOP mengikut keperluan sukan masing-masing.

18



PROTOKOL AM PENGANJURAN



PROTOKOL AM PENGANJURAN (Tanggungjawab Penganjur)



HARI KE-1:

Peserta WAJIB menjalani Ujian Swab RT-PCR/ RTK Antigen dalam tempoh 3 hari sebelum bertolak ke negeri/ tempat perlawanan. Peserta dengan keputusan negatif sahaja dibenarkan meneruskan perjalanan.

HARI KE-4:

Peserta dengan keputusan Ujian Swab RT-PCR/ RTK Antigen yang negatif sahaja dibenarkan mendaftar di hotel penginapan yang dikhususkan oleh penganjur.

HARI KE-5:

Ujian RTK Antigen untuk semua peserta pada hari pertandingan dan yang mempunyai keputusan negatif sahaja dibenarkan menyertai perlawanan.

Pastikan pasukan dan pegawai yang dijadualkan sahaja dibenarkan bergerak ke venue pertandingan.

Pergerakan ke venue pertandingan dengan pengangkutan yang telah disediakan serta pematuan SOP (semakan suhu badan, pelitup muka, *hand sanitizer* & penjarakan fizikal).

Pastikan setiap individu mendaftar menggunakan Imbasan QR (*QR Code*) aplikasi MySejahtera yang dipaparkan di venue pertandingan.

01

02

03

04

05

06

14

13

12

11

10

09

08

07

HARI KE-6:

Ujian RTK Antigen setelah pulang ke tempat/ negeri asal dan menjalani kuarantin sendiri untuk tempoh 3 hari.

Pastikan kaedah penyampaian maklumat adalah secara lisan tanpa melibatkan sentuhan fizikal (anggota badan) kepada pengguna premis.

Digalakkan menggunakan peralatan makan *biodegradable* pakai-buang bagi penyediaan makanan di venue pertandingan/ perlawanan.

Pastikan tangan dibersihkan dengan cecair pencuci tangan (*hand sanitizer*) yang disediakan sebelum dan sepanjang berada di venue pertandingan secara kerap.

Peralatan yang digunakan dibersihkan, dinyahkuman dan disanitasi selepas penggunaan.

Pastikan berada di tempat yang dibenarkan sahaja dengan pematuan SOP yang ditetapkan.

Pastikan pemeriksaan suhu badan dan saringan gejala (batuk, selsema, sakit tekak & susah bernafas) dilakukan di pintu masuk venue. Individu mempunyai suhu melebihi 37.5° celsius dan/ atau bergejala (batuk, selsema, sakit tekak & susah bernafas) **DILARANG** memasuki venue.

Pemain/ jurulatih/ pegawai/ teknikal yang terlibat sahaja dibenarkan berada di venue. Individu yang tidak berkenaan atau penonton **TIDAK DIBENARKAN** masuk ke venue.

“KITA JAGA KITA”

**SEKIAN
TERIMA KASIH**