



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



SOP SUKAN / REKREASI KEMENTERIAN BELIA & SUKAN SARAWAK

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 SARAWAK

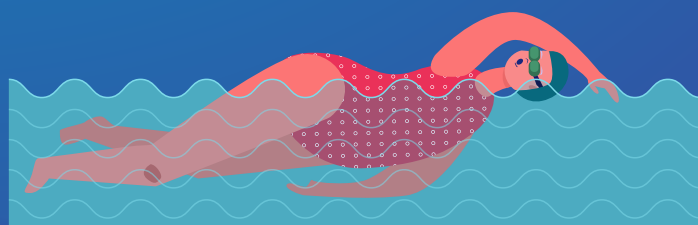
AKTIVITI DILARANG

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 SARAWAK

PROTOKOL AM INDIVIDU



1. Pastikan memuat turun dan mendaftar aplikasi MySejahtera/CovidTrace (Sarawak) ke dalam telefon bimbit masing masing untuk pengesanan kontak rapat (contact tracing).



7. Dilarang meludah sembarangan/merata rata



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



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



3. Pastikan pemakaian face mask sebelum dan selepas aktiviti



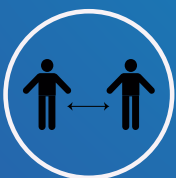
9. Pastikan meninggalkan premis /tempat latihan secepat mungkin selepas aktiviti latihan



4. Pastikan aktiviti dilakukan di kawasan yang tidak terlalu ramai orang



10. Pastikan tidak bersalaman/bersentuhan dan kurangkan interaksi sosial



5. Pastikan penjarakan sosial
Aktiviti Statik : 1-5 m
Aktiviti Dinamik : 5-10 m



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



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



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.



SOP SUKAN / REKREASI KEMENTERIAN BELIA & SUKAN SARAWAK

PROTOKOL AM PENGURUSAN



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



6. Pastikan kakitangan bertugas memakai face mask



11. Pastikan penandaan dan pandu arah yang jelas



2. Tatacara atau peraturan berkaitan pencegahan penularan COVID 19 disediakan selari dengan SOP yang dipersetujui oleh (MKN)



7. Pastikan operasi premis /venue adalah secara berjadual



12. Pastikan peralatan yang digunakan dibersihkan dan dinyahkuman selepas penggunaan



3. Individu yang tidak berkecuali TIDAK DIBENARKAN berada di dalam premis /venue



8. Penjarakan sosial 1-2m ketika berada di premis



13. Pembersihan dan nyahkuman premis dilakukan mengikut kekerapan penggunaan



4. Pastikan saringan suhu badan & gejala (batuk, selsema, sakit tekak & susah bernafas) dilakukan setiap kali memasuki premis/venue



9. Penjarakan sosial semasa aktiviti:
Aktiviti statik : 1-5 m
Aktiviti dinamik : 5-10 m



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



5. Pastikan ada kawalan bilangan minima petugas dan pengguna pada setiap sesi mengikut keluasan premis/venue



10. Pastikan pengamalan kebersihan tangan



15. Pastikan tatacara pengendalian kes kecemasan disediakan



AKTIVITI SUKAN & REKREASI DIBENARKAN DAN DILARANG SARAWAK

JADUAL AKTIVITI DIBENARKAN / DILARANG

KRITERIA	SUKAN AIR	SUKAN INDIVIDU	SUKAN BERPASUKAN	SUKAN TEMPUR/ KOMBAT	SUKAN PERMOTORAN	SUKAN EKSTREM /SUKAN UDARA	SUKAN RIADAH
Indoor	 Dilarang untuk orang awam						
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”