



Merangkumi

Sukan:

- Aktiviti sukan yang dijalankan bagi tujuan riadah, kecergasan dan rekreasi.
- Aktiviti sukan sebagaimana yang ditakrifkan dalam Jadual Pertama, Akta Pembangunan Sukan 1997 dan yang berdaftar di bawah Pesuruhjaya Sukan Malaysia.

Operasi dan Pentadbiran Organisasi Berkaitan Sukan

Protokol Sukan / Rekreasi:

- Protokol Am Individu
- Protokol Am Pengurusan

Aktiviti Yang Tidak Dibenarkan

- Semua aktiviti sukan & rekreasi di kawasan PKPD.
- Sila rujuk perkara yang disenaraikan dalam Senarai Aktiviti Yang Dilarang.

Arahan Tetap

- Peraturan 16 PUA 96/2021.
- Ordinan Darurat (Pencegahan dan Pengawalan Penyakit Berjangkit) (Pindaan) 2021.
- Tertakluk kepada ketetapan yang dikeluarkan oleh MKN dan KKM.
- Arahan, peraturan dan SOP di bawah Kementerian / Jabatan / Agensi.
- Lain- lain arahan dari semasa ke semasa yang dikeluarkan oleh Ketua Pengarah Kesihatan.

AKTIVITI SUKAN / REKREASI YANG DIBENARKAN

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
AKTIVITI SUKAN / REKREASI DIBENARKAN	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiviti sukan dan rekreasi individu dan berpasukan TIDAK BERSENTUHAN FIZIKAL dengan mematuhi penjarakan fizikal sekurang-kurangnya 1.5 meter yang dijalankan di kawasan terbuka dan tertutup bagi tujuan kesihatan, kecergasan, latihan dan kemahiran sendiri. • Pengoperasian fasiliti / premis sukan dan rekreasi tertutup, separa tertutup dan kolam renang HENDAKLAH mempunyai kawalan penyeliaan sepanjang tempoh operasi. • Penganjuran kejohanan / pertandingan / perlawanan persahabatan mengikut model GELEMBUNG SUKAN adalah TERHAD bagi penganjuran Liga Bolasepak Malaysia (MFL), Liga Hoki Malaysia (MHL) dan Liga Sepak Takraw (STL) sahaja TANPA kehadiran penonton. • Aktiviti sukan dan rekreasi yang dijalankan secara berkumpulan TANPA SENTUHAN FIZIKAL dengan kawalan penyeliaan dan terkawal seperti senamrobik, zumba, taichi dan lain-lain dengan mematuhi SOP Sektor Sukan dan Rekreasi. Penglibatan individu TERHAD kepada 30% kapasiti kawasan atau tidak melebihi 30 orang sahaja (mana-mana yang lebih rendah) pada satu-satu masa. • Program latihan berpusat secara kuarantin bagi pasukan-pasukan dalam MFL, MHL dan STL menggunakan model GELEMBUNG SUKAN (<i>Home Based Training</i> atau <i>Camp Based Training</i>). • Program latihan berpusat secara kuarantin yang dilaksanakan oleh Majlis Sukan Negara (MSN) dan Majlis-Majlis Sukan Negeri (MSN Negeri) menggunakan konsep <i>Camp Based Training</i>.



Merangkumi

Sukan:

- Aktiviti sukan yang dijalankan bagi tujuan riadah, kecergasan dan rekreasi.
- Aktiviti sukan sebagaimana yang ditakrifkan dalam Jadual Pertama, Akta Pembangunan Sukan 1997 dan yang berdaftar di bawah Pesuruhjaya Sukan Malaysia.

Operasi dan Pentadbiran Organisasi Berkaitan Sukan

Protokol Sukan / Rekreasi:

- Protokol Am Individu
- Protokol Am Pengurusan

Aktiviti Yang Tidak Dibenarkan

- Semua aktiviti sukan & rekreasi di kawasan PKPD.
- Sila rujuk perkara yang disenaraikan dalam Senarai Aktiviti Yang Dilarang.

Arahan Tetap

- Peraturan 16 PUA 96/2021.
- Ordinan Darurat (Pencegahan dan Pengawalan Penyakit Berjangkit) (Pindaan) 2021.
- Tertakluk kepada ketetapan yang dikeluarkan oleh MKN dan KKM.
- Arahan, peraturan dan SOP di bawah Kementerian / Jabatan / Agensi.
- Lain- lain arahan dari semasa ke semasa yang dikeluarkan oleh Ketua Pengarah Kesihatan.

AKTIVITI SUKAN / REKREASI YANG DILARANG

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
AKTIVITI SUKAN / REKREASI DILARANG	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiviti sukan dan rekreasi yang melibatkan sentuhan fizikal KECUALI MFL, MHL dan STL. • Penganjuran kejohanan / pertandingan SELAIN daripada MFL, MHL dan STL. • Pengoperasian fasiliti / premis sukan dan rekreasi tertutup, separa tertutup dan kolam renang TANPA kawalan penyeliaan. • KEHADIRAN penonton / penyokong ke stadium / venue sukan dan rekreasi • Aktiviti sukan dan rekreasi yang dijalankan secara berkumpulan MELIBATKAN SENTUHAN FIZIKAL, TANPA kawalan penyeliaan dan MELEBIHI kapasiti yang dibenarkan. • Aktiviti sukan dan rekreasi yang dijalankan di luar / merentas kawasan arahan pergerakan yang sedang berkuatkuasa KECUALI mendapat kebenaran PDRM. • Aktiviti massa yang menyukarkan penjarakan fizikal seperti <i>fun run, fun ride, marathon, triathlon</i> dan sebagainya.



Merangkumi

Sukan:

- Aktiviti sukan yang dijalankan bagi tujuan riadah, kecergasan dan rekreasi.
- Aktiviti sukan sebagaimana yang ditakrifkan dalam Jadual Pertama, Akta Pembangunan Sukan 1997 dan yang berdaftar di bawah Pesuruhjaya Sukan Malaysia.

Operasi dan Pentadbiran Organisasi Berkaitan Sukan

Protokol Sukan / Rekreasi:

- Protokol Am Individu
- Protokol Am Pengurusan

Aktiviti Yang Tidak Dibenarkan

- Semua aktiviti sukan & rekreasi di kawasan PKPD.
- Sila rujuk perkara yang disenaraikan dalam Senarai Aktiviti Yang Dilarang.

Arahan Tetap

- Peraturan 16 PUA 96/2021.
- Ordinan Darurat (Pencegahan dan Pengawalan Penyakit Berjangkit) (Pindaan) 2021.
- Tertakluk kepada ketetapan yang dikeluarkan oleh MKN dan KKM.
- Arahan, peraturan dan SOP di bawah Kementerian / Jabatan / Agensi.
- Lain- lain arahan dari semasa ke semasa yang dikeluarkan oleh Ketua Pengarah Kesihatan.

PROTOKOL AM

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
PROTOKOL AM INDIVIDU	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aktiviti sukan dan rekreasi yang DIBENARKAN tertakluk kepada arahan kawalan pergerakan yang sedang berkuat kuasa. 2. Pastikan muat turun dan mendaftar aplikasi MySejahtera ke dalam telefon bimbit masing-masing untuk pengesanan kontak rapat (<i>contact tracing</i>). Pendaftaran secara manual bagi kawasan yang tidak mempunyai capaian internet. 3. Pastikan aktiviti sukan dan rekreasi dilakukan di kawasan / fasiliti yang mematuhi SOP yang diluluskan MKN. 4. Pastikan pemakaian pelitup muka sebelum dan selepas aktiviti dilakukan. 5. Pastikan penjarakan fizikal 1.5 meter ketika berada di premis / tempat latihan / tempat pertandingan. 6. DILARANG berkongsi air minuman, makanan, pakaian, tuala muka dan peralatan peribadi. 7. Pastikan langkah-langkah kebersihan sebelum, semasa dan selepas menjalankan aktiviti dipatuhi. 8. Dilarang meludah sembarangan / merata-rata. 9. Pastikan kebersihan diri dan pakaian yang bersesuaian digunakan sepanjang melakukan aktiviti. 10. Pastikan tiada sentuhan fizikal sepanjang melakukan aktiviti sukan dan rekreasi.



Merangkumi

Sukan:

- Aktiviti sukan yang dijalankan bagi tujuan riadah, kecergasan dan rekreasi.
- Aktiviti sukan sebagaimana yang ditakrifkan dalam Jadual Pertama, Akta Pembangunan Sukan 1997 dan yang berdaftar di bawah Pesuruhjaya Sukan Malaysia.

Operasi dan Pentadbiran Organisasi Berkaitan Sukan

Protokol Sukan / Rekreasi:

- Protokol Am Individu
- Protokol Am Pengurusan

Aktiviti Yang Tidak Dibenarkan

- Semua aktiviti sukan & rekreasi di kawasan PKPD.
- Sila rujuk perkara yang disenaraikan dalam Senarai Aktiviti Yang Dilarang.

Arahan Tetap

- Peraturan 16 PUA 96/2021.
- Ordinan Darurat (Pencegahan dan Pengawalan Penyakit Berjangkit) (Pindaan) 2021.
- Tertakluk kepada ketetapan yang dikeluarkan oleh MKN dan KKM.
- Arahan, peraturan dan SOP di bawah Kementerian / Jabatan / Agensi.
- Lain- lain arahan dari semasa ke semasa yang dikeluarkan oleh Ketua Pengarah Kesihatan.

PROTOKOL AM

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
PROTOKOL AM INDIVIDU	<p>11. Pastikan peralatan yang dikongsi dibersihkan, dinyahkuman dan disimpan dalam keadaan yang baik.</p> <p>12. Pastikan meninggalkan premis / tempat latihan / tempat pertandingan secepat mungkin selepas melakukan aktiviti sukan dan rekreasi.</p> <p>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.</p> <p>14. Kontak rapat pesakit positif, <i>Patient-Under-Surveillance</i> (PUS) / <i>Patient-Under-Investigation</i> (PUI) dan individu yang mempunyai gejala (seperti selsema, batuk, sakit tekak, demam, sakit kepala dan suhu badan melebihi 37.5 darjah Celsius) adalah DILARANG untuk menyertai aktiviti sukan dan rekreasi.</p>



Merangkumi

Sukan:

- Aktiviti sukan yang dijalankan bagi tujuan riadah, kecergasan dan rekreasi.
- Aktiviti sukan sebagaimana yang ditakrifkan dalam Jadual Pertama, Akta Pembangunan Sukan 1997 dan yang berdaftar di bawah Pesuruhjaya Sukan Malaysia.

Operasi dan Pentadbiran Organisasi Berkaitan Sukan

Protokol Sukan / Rekreasi:

- Protokol Am Individu
- Protokol Am Pengurusan

Aktiviti Yang Tidak Dibenarkan

- Semua aktiviti sukan & rekreasi di kawasan PKPD.
- Sila rujuk perkara yang disenaraikan dalam Senarai Aktiviti Yang Dilarang.

Arahan Tetap

- Peraturan 16 PUA 96/2021.
- Ordinan Darurat (Pencegahan dan Pengawalan Penyakit Berjangkit) (Pindaan) 2021.
- Tertakluk kepada ketetapan yang dikeluarkan oleh MKN dan KKM.
- Arahan, peraturan dan SOP di bawah Kementerian / Jabatan / Agensi.
- Lain- lain arahan dari semasa ke semasa yang dikeluarkan oleh Ketua Pengarah Kesihatan.

PROTOKOL AM

PERKARA

PROTOKOL AM PENGURUSAN
(PENGUSAHA/ OPERATOR PREMIS)

OPERATOR PREMIS SUKAN
SEMUA FASILITI SUKAN DAN REKREASI

PENERANGAN RINGKAS

1. Pastikan Imbasan QR (*QR Code*) MySejahtera dipaparkan bagi pendaftaran individu ke premis / tempat latihan / tempat pertandingan. Bagi kawasan yang tidak mempunyai capaian internet, perlu disediakan pendaftaran secara manual.
2. Pastikan operasi premis / tempat latihan / tempat pertandingan berdaftar melalui sistem notification.miti.gov.my (bagi premis / fasiliti komersial seperti yang tertera di dalam sistem).
3. Pastikan operasi premis / tempat latihan / tempat pertandingan adalah **secara penjadualan, tempahan, kawalan penyeliaan** sepanjang tempoh operasi dan **mematuhi waktu operasi yang ditetapkan.**
4. Pastikan penggunaan bilik persalinan, bilik mandi dan tandas dengan bilangan pengguna yang minima serta dibersihkan secara kerap.
5. Kemudahan tambahan seperti sauna, *steam* dan *jacuzzi* adalah **TIDAK DIBENARKAN.**
6. Tatacara atau peraturan berkaitan pencegahan penularan COVID-19 disediakan selari dengan SOP yang dikeluarkan oleh MKN.
7. Pastikan kakitangan yang bertugas memakai pelitup muka.
8. Pastikan individu yang tidak berkenaan / berkaitan tidak berada di dalam premis / tempat latihan / tempat pertandingan.



Merangkumi

Sukan:

- Aktiviti sukan yang dijalankan bagi tujuan riadah, kecergasan dan rekreasi.
- Aktiviti sukan sebagaimana yang ditakrifkan dalam Jadual Pertama, Akta Pembangunan Sukan 1997 dan yang berdaftar di bawah Pesuruhjaya Sukan Malaysia.

Operasi dan Pentadbiran Organisasi Berkaitan Sukan

Protokol Sukan / Rekreasi:

- Protokol Am Individu
- Protokol Am Pengurusan

Aktiviti Yang Tidak Dibenarkan

- Semua aktiviti sukan & rekreasi di kawasan PKPD.
- Sila rujuk perkara yang disenaraikan dalam Senarai Aktiviti Yang Dilarang.

Arahan Tetap

- Peraturan 16 PUA 96/2021.
- Ordinan Darurat (Pencegahan dan Pengawalan Penyakit Berjangkit) (Pindaan) 2021.
- Tertakluk kepada ketetapan yang dikeluarkan oleh MKN dan KKM.
- Arahan, peraturan dan SOP di bawah Kementerian / Jabatan / Agensi.
- Lain- lain arahan dari semasa ke semasa yang dikeluarkan oleh Ketua Pengarah Kesihatan.

PROTOKOL AM

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
PROTOKOL AM PENGURUSAN (PENGUSAHA/ OPERATOR PREMIS)	9. Pastikan saringan suhu badan & gejala (batuk, selsema, sakit tekak & susah bernafas) dilakukan setiap kali memasuki premis / tempat latihan / tempat pertandingan.
<u>OPERATOR PREMIS SUKAN</u> SEMUA FASILITI SUKAN DAN REKREASI	10. Pastikan penjarakan fizikal di premis / tempat latihan / tempat pertandingan adalah sekurang-kurangnya 1.5 meter.
	11. Pastikan kaedah penyampaian maklumat adalah secara lisan tanpa melibatkan sentuhan fizikal (anggota badan) kepada pengguna premis / tempat latihan / tempat pertandingan.
	12. Pastikan cecair pencuci tangan (<i>hand sanitizer</i>) disediakan untuk kemudahan pengguna.
	13. Pastikan susun atur peralatan dengan penjarakan sekurang-kurangnya 1.5 meter dan disertakan penandaan dan pandu arah yang jelas.
	14. Pastikan peralatan yang digunakan dibersihkan dan dinyahkuman selepas penggunaan. Perkongsian peralatan sukan peribadi seperti raket, kayu hoki, peralatan golf dan sebagainya adalah DILARANG .
	15. Pastikan tatacara pengendalian kes kecemasan disediakan. Jika terdapat kes positif dalam kalangan pengunjung ke premis, Pejabat Kesihatan Daerah (PKD) perlu dimaklumkan dengan segera. Arahan PKD untuk penutupan sementara bagi proses pembersihan dan disinfeksi perlu dipatuhi. Setelah didisinfeksi, PKD perlu dimaklumkan untuk pembukaan semula premis.



Merangkumi

Sukan:

- Aktiviti sukan yang dijalankan bagi tujuan riadah, kecergasan dan rekreasi.
- Aktiviti sukan sebagaimana yang ditakrifkan dalam Jadual Pertama, Akta Pembangunan Sukan 1997 dan yang berdaftar di bawah Pesuruhjaya Sukan Malaysia.

Operasi dan Pentadbiran Organisasi Berkaitan Sukan

Protokol Sukan / Rekreasi:

- Protokol Am Individu
- Protokol Am Pengurusan

Aktiviti Yang Tidak Dibenarkan

- Semua aktiviti sukan & rekreasi di kawasan PKPD.
- Sila rujuk perkara yang disenaraikan dalam Senarai Aktiviti Yang Dilarang.

Arahan Tetap

- Peraturan 16 PUA 96/2021.
- Ordinan Darurat (Pencegahan dan Pengawalan Penyakit Berjangkit) (Pindaan) 2021.
- Tertakluk kepada ketetapan yang dikeluarkan oleh MKN dan KKM.
- Arahan, peraturan dan SOP di bawah Kementerian / Jabatan / Agensi.
- Lain- lain arahan dari semasa ke semasa yang dikeluarkan oleh Ketua Pengarah Kesihatan.

PROTOKOL AM

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
PROTOKOL AM PENGURUSAN (PENGUSAHA/ OPERATOR PREMIS) <u>OPERATOR PREMIS SUKAN</u> SEMUA FASILITI SUKAN DAN REKREASI	16. Pastikan pembersihan dan nyahkuman premis / tempat latihan / tempat pertandingan dilakukan mengikut kekerapan penggunaan. 17. Kolam renang: pastikan nilai piawaian bagi kualiti air mematuhi Garis Panduan Pemantauan Kualiti Air Kolam Renang yang terkini dan undang-undang kecil yang berkaitan yang dikeluarkan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), Kementerian Perumahan dan Kerajaan Tempatan (KPKT) dan Pihak Berkuasa Tempatan (PBT). 18. Pastikan penyeliaan pematuhan pengguna kepada SOP dan juga memberi kerjasama kepada pemantauan yang akan dilakukan oleh KBS termasuklah 'Rakan Muda <i>Sports Bubble Volunteers</i> ' pada bila-bila masa.