



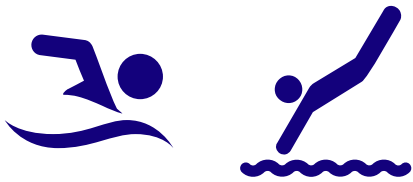
**PEMBUKAAN  
SEKTOR SUKAN DAN REKREASI FASA 2  
KEMENTERIAN BELIA & SUKAN SARAWAK**

**1 JULAI 2020**



## SOP SUKAN / REKREASI KEMENTERIAN BELIA & SUKAN SARAWAK

### 1. Sukan Air



### 2. Sukan Individu



### 3. Sukan Berpasukan



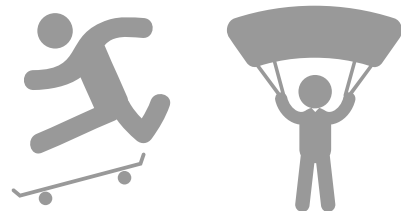
### 4. Sukan Tempur/Kombat



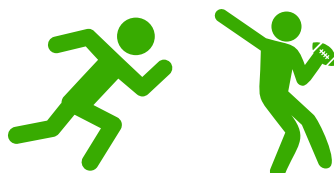
### 5. Sukan Permotoran



### 6. Sukan Ekstrem/Udara



### 7. Sukan Riadah





**SOP SUKAN / REKREASI  
KEMENTERIAN BELIA & SUKAN SARAWAK**



**AKTIVITI DILARANG**

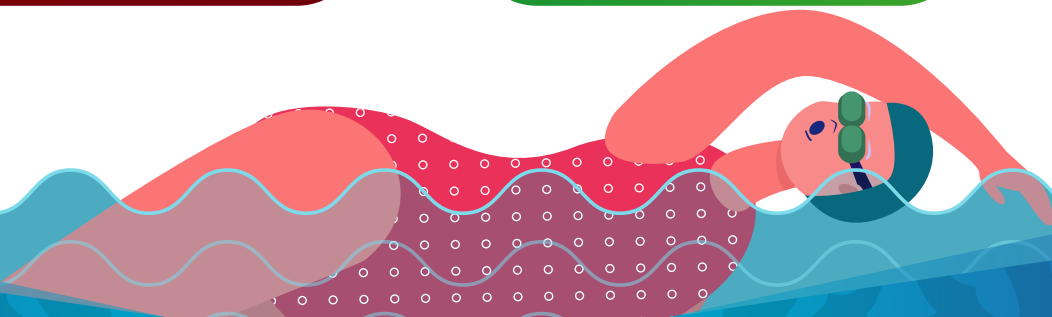


**Aktiviti  
sukan/rekreasi di  
dalam  
kolam renang  
swimming pool**

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

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

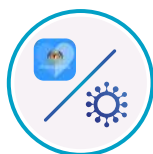
**Penganjuran  
kejohanan /  
pertandingan**





## 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)



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



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



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



3. Pastikan pemakaian face mask sebelum dan selepas aktiviti



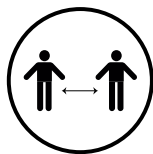
10. Pastikan tidak bersalaman/ bersentuhan dan kurangkan interaksi sosial



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



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



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



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.



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

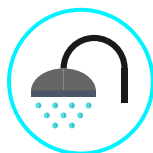


7. Dilarang meludah sembarangan/merata rata

#### \*SOP Tambahan



13. Pastikan aktiviti renang dilakukan di kolam yang standard untuk latihan dan pertandingan. **Aktiviti di kolam renang rekreasi/riadah adalah DILARANG**

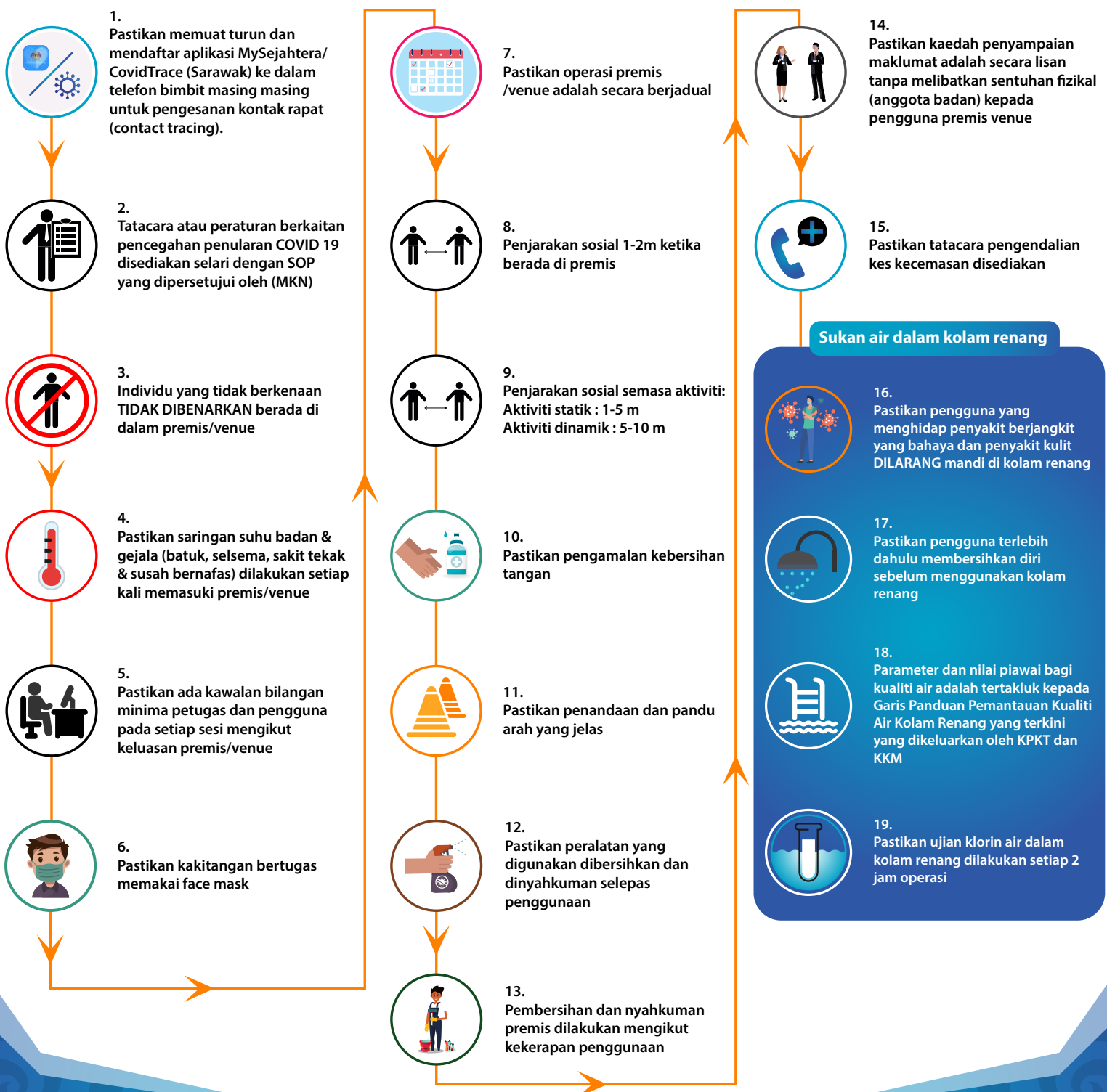


14. Pastikan pengguna terlebih dahulu membersihkan diri sebelum menggunakan kolam renang



## SOP SUKAN / REKREASI KEMENTERIAN BELIA & SUKAN SARAWAK

### SUKAN AIR & DALAM KOLAM RENANG PROTOKOL AM PENGURUSAN





## SOP SUKAN / REKREASI KEMENTERIAN BELIA & SUKAN SARAWAK

### SUKAN AIR DALAM KOLAM RENANG

#### Pertandingan / Latihan

- Latihan / kompetitif.
- Program Learn To Swim.
- Struktur dan reka bentuk kolam adalah standard.
- Saiz kolam dan kedalaman air mengikut standard yang digunakan untuk latihan dan pertandingan.
- Kebanyakan kolam renang dimiliki oleh PBT / institusi latihan dan pendidikan.
- Presmis mudal dikawal oleh pemilik venue dan operator / akademi / kelab.

#### Rekreasi / Riadah

- Tarikan utama khususnya bagi industri pelancongan dan hiburan keluarga.
- Struktur dan reka bentuk yang tidak menentu.
- Saiz kolam dan kedalaman air yang berbeza-beza.
- Kebanyakannya terletak di kawasan kediaman mewah, hotel dan home stay.
- Sukar dikawal kerana bebas digunakan oleh orang awam.

JENIS KOLAM

TAFSIRAN

AKTIVITI

AKTIVITI

#### ✓ DI BENARKAN

##### Latihan/Kompetitif

- Dilakukan secara terkawal & berstruktur.
- Kendalian badan-badan sukan / akademi yang berdaftar.

##### Learn To Swim

- Penyertaan masyarakat yang ramai dari segenap peringkat umur.
- Dikendalikan oleh kelab dan akademi renang swasta.
- Bermotifkan perniagaan.

#### ✗ TIDAK DI BENARKAN

##### Rehabilitasi

- Pengguna yang tidak terlalu banyak.
- Dikawalselia oleh organisasi yang kukuh.
- Instruktur yang berkelayakan.

##### Rekreasi (Recreational swimming)

- Melibatkan orang ramai yang hanya berenang atau berada di kolam renang sebagai aktiviti riadah dan suka-suka.





## AKTIVITI SUKAN & REKREASI DIBENARKAN DAN DILARANG BAGI NEGERI SARAWAK

### JADUAL AKTIVITI DIBENARKAN / DILARANG

KRITERIA	SUKAN AIR	SUKAN INDIVIDU	SUKAN BERPASUKAN	SUKAN TEMPUR/ KOMBAT	SUKAN PERMOTORAN	SUKAN EKSTREM /SUKAN UDARA	SUKAN RIADAH
Indoor	 (KECUALI kolam renang rekreasi/riadah)						
Outdoor	 (KECUALI kolam renang rekreasi/riadah)						
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”**