



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:

- SOP AM Gymnasium
- 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 P.U.(A) 293/2021
- Akta 342
- PPHO 1999
- Ordinan Darurat (Pencegahan dan Pengawalan Penyakit Berjangkit (Pindaan) 2021.
- SOP Pelan Pemulihan Negara : Sarawak Fasa 3 yang dikeluarkan MKN bertarikh 11 Oktober 2021
- Tertakluk kepada ketetapan yang dikeluarkan oleh MKN, KKM dan JPBN Sarawak
- Arahan dan peraturan di bawah PBT.
- Lain-lain arahan dari semasa ke semasa yang dikeluarkan oleh Ketua Pengarah Kesihatan.

AKTIVITI SUKAN/ REKREASI

PERKARA

PENERANGAN RINGKAS

SOP AM GYMNASIUM

- Semua aktiviti sukan dan rekreasi secara individu yang tidak bersentuhan fizikal bagi tujuan kesihatan, kecergasan dan kemahiran sendiri dengan mematuhi penjarakan fizikal sekurang-kurangnya **2 hingga 3 meter** bermula **jam 5.00 pagi hingga 12.00 tengah malam** tertakluk kepada arahan kawalan pergerakan yang sedang berkuat kuasa.
- Aktiviti secara individu (tidak bersentuhan fizikal) yang dilakukan dalam kumpulan kecil dengan mematuhi penjarakan fizikal 2 hingga 3 meter adalah tertakluk kepada **50% kapasiti penggunaan/ kawasan atau tidak melebihi 50 orang termasuk jurulatih/ instruktur (mana-mana yang lebih rendah).**
- Pengoperasian fasiliti sukan dan rekreasi komersial terbuka (*outdoor*) dengan pematuhan kepada **60% kapasiti** penggunaan/kawasan **DENGAN** kawalan penyeliaan. Kehadiran pekerja adalah tidak melebihi **80% tenaga kerja** merangkumi pengurusan dan operasi.
- Pengoperasian fasiliti sukan dan rekreasi komersial tertutup (*indoor*) dengan pematuhan kepada **50% kapasiti** penggunaan/kawasan **DENGAN** kawalan penyeliaan. Kehadiran pekerja adalah tidak melebihi **80% tenaga kerja** merangkumi pengurusan dan operasi.
- Pengoperasian fasiliti sukan dan rekreasi awam adalah **TERTAKLUK** kepada SOP Kementerian Belia dan Sukan Sarawak (KBSS).



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:

- SOP AM Gymnasium
- 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 P.U.(A) 293/2021
- Akta 342
- PPHO 1999
- Ordinan Darurat (Pencegahan dan Pengawalan Penyakit Berjangkit (Pindaan) 2021.
- SOP Pelan Pemulihan Negara : Sarawak Fasa 3 yang dikeluarkan MKN bertarikh 11 Oktober 2021
- Tertakluk kepada ketetapan yang dikeluarkan oleh MKN, KKM dan JPBN Sarawak
- Arahan dan peraturan di bawah PBT.
- Lain-lain arahan dari semasa ke semasa yang dikeluarkan oleh Ketua Pengarah Kesihatan.

AKTIVITI SUKAN/ REKREASI

PERKARA

PENERANGAN RINGKAS

SOP AM GYMNASIUM

- Penganjuran kejohanan atau pertandingan peringkat kebangsaan atau antarabangsa mengikut model **GELEMBUNG SUKAN** tertakluk kepada **KEBENARAN** Kementerian Belia dan Sukan Sarawak (KBSS) sahaja **TANPA** kehadiran penonton atau penyokong.
- Hanya atlet/jurulatih/pegawai/teknikal/orang awam yang mempunyai 2 dos suntikan sahaja dibenarkan di premis sukan. Kanak-kanak berumur 12 tahun dan ke bawah **TIDAK DIBENARKAN** kecuali ditemani oleh **ibubapa atau penjaga yang telah lengkap vaksinasi Covid-19**, golongan kelainan upaya (OKU), berkeperluan khas dan warga emas yang berumur 60 tahun dan ke atas adalah tidak digalakkan.



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:

- SOP AM Gymnasium
- 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 P.U.(A) 293/2021
- Akta 342
- PPHO 1999
- Ordinan Darurat (Pencegahan dan Pengawalan Penyakit Berjangkit (Pindaan) 2021.
- SOP Pelan Pemulihan Negara : Sarawak Fasa 3 yang dikeluarkan MKN bertarikh 11 Oktober 2021
- Tertakluk kepada ketetapan yang dikeluarkan oleh MKN, KKM dan JPBN Sarawak
- Arahan dan peraturan di bawah PBT.
- Lain-lain arahan dari semasa ke semasa yang dikeluarkan oleh Ketua Pengarah Kesihatan.

PROTOKOL AM

PERKARA

PENERANGAN RINGKAS

PROTOKOL AM INDIVIDU

1. Pastikan aktiviti sukan dan rekreasi yang dilakukan adalah **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 (*contact tracing*). Sila daftar secara *check-in* atau pendaftaran secara manual bagi kawasan yang tidak mempunyai capaian internet.
3. Pastikan aktiviti sukan dan rekreasi dilakukan secara **individu** mengikut masa yang ditetapkan di kawasan yang mematuhi SOP yang dikeluarkan Majlis Keselamatan Negara (MKN) dan *Sarawak Disaster Management Committee (SDMC)*.
4. Pastikan pemakaian pelitup muka sebelum dan selepas aktiviti dilakukan serta sudah melengkapkan 2 dos vaksinasi untuk berada di dalam premis/tempat latihan/tempat pertandingan.
5. Pastikan hanya 1 Jam sahaja bagi sesi latihan/rekreasi sukan.
6. Pastikan peralatan yang digunakan dibersihkan dan dinyahkuman selepas penggunaan.
7. Pastikan penjarakan fizikal sekurang-kurangnya 2 hingga 3 meter ketika melakukan aktiviti sukan dan rekreasi (kecuali bagi kejohanan/pertandingan **DENGAN** kebenaran KBSS).
8. **DILARANG** berkongsi air minuman, makanan, pakaian, tuala muka dan peralatan peribadi.
9. Pastikan langkah-langkah kebersihan sebelum, semasa dan selepas menjalankan aktiviti dipatuhi.
10. Pastikan kebersihan diri dan memakai pakaian yang bersesuaian sepanjang melakukan aktiviti.



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:

- SOP AM Gymnasium
- 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 P.U.(A) 293/2021
- Akta 342
- PPHO 1999
- Ordinan Darurat (Pencegahan dan Pengawalan Penyakit Berjangkit (Pindaan) 2021.
- SOP Pelan Pemulihan Negara : Sarawak Fasa 3 yang dikeluarkan MKN bertarikh 11 Oktober 2021
- Tertakluk kepada ketetapan yang dikeluarkan oleh MKN, KKM dan JPBN Sarawak
- Arahan dan peratuan di bawah PBT.
- Lain-lain arahan dari semasa ke semasa yang dikeluarkan oleh Ketua Pengarah Kesihatan.

PROTOKOL AM

PERKARA

PENERANGAN RINGKAS

PROTOKOL AM INDIVIDU

11. Pastikan tiada sentuhan fizikal sepanjang melakukan aktiviti sukan dan rekreasi (kecuali bagi kejohanan/pertandingan **DENGAN** kebenaran KBSS).
12. Pastikan meninggalkan tempat aktiviti/latihan/pertandingan secepat mungkin selepas melakukan aktiviti sukan dan rekreasi.
13. Aktiviti yang melibatkan kanak-kanak berumur 12 tahun dan ke bawah adalah tidak dibenarkan kecuali ditemani oleh ibubapa atau penjaga yang telah lengkap vaksinasi Covid-19, golongan kelainan upaya (OKU), berkeperluan khas dan warga emas yang berumur 60 tahun dan ke atas adalah tidak digalakkan.
14. Kontak rapat pesakit positif, *Person Under Surveillance* (PUS) atau *Person Under Investigation* (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/ 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:

- SOP AM Gimnasium
- 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 P.U.(A) 293/2021
- Akta 342
- PPHO 1999
- Ordinan Darurat (Pencegahan dan Pengawalan Penyakit Berjangkit (Pindaan) 2021.
- SOP Pelan Pemulihan Negara : Sarawak Fasa 3 yang dikeluarkan MKN bertarikh 11 Oktober 2021
- Tertakluk kepada ketetapan yang dikeluarkan oleh MKN, KKM dan JPBN Sarawak
- Arahan dan peraturan di bawah PBT.
- Lain-lain arahan dari semasa ke semasa yang dikeluarkan oleh Ketua Pengarah Kesihatan.

PROTOKOL AM

PERKARA

**PROTOKOL AM
 PENGURUSAN
 (PENGUSAHA/
 OPERATOR
 PREMIS AWAM
 DAN PRIVATE)**

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 saringan suhu badan & gejala (batuk, selsema, sakit tekak & susah bernafas) dilakukan setiap kali memasuki premis/tempat latihan/tempat pertandingan. Seterusnya, pemeriksaan status MySejahtera perlu dilakukan di mana individu yang berstatus “Low Risk” termasuk “Casual Contact Low Risk” sahaja dibenarkan masuk.
3. Pastikan operasi premis/tempat latihan/tempat pertandingan berdaftar melalui *Ministry of Local Government & Housing (MLGH)*.
4. Pastikan operasi premis/tempat latihan/tempat pertandingan adalah **secara penjadualan, tempahan (reservation/appointment basis) dan mempunyai kawalan penyeliaan** sepanjang tempoh operasi dan **mematuhi waktu operasi yang ditetapkan**.
5. Pastikan penggunaan premis hanya **50% kapasiti** penggunaan kawasan/tempat dengan penyeliaan. Kehadiran pekerja adalah tidak melebihi **80% tenaga kerja** merangkumi pengurusan dan operasi.
6. Pastikan hanya 1 Jam maksima bagi setiap seorang pengguna untuk menjalankan latihan/ rekreasi.
7. Pastikan juga premis/tempat latihan/tempat pertandingan mempunyai sistem pengudaraan (*ventilation*) yang baik dan mematuhi peraturan yang ditetapkan oleh *Sarawak Disaster Management Committee (SDMC)*.
8. Pastikan penggunaan bilik persalinan, bilik mandi dan tandas dengan bilangan pengguna yang minima serta dibersihkan secara kerap.



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:

- SOP AM Gymnasium
- 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 P.U.(A) 293/2021
- Akta 342
- PPHO 1999
- Ordinan Darurat (Pencegahan dan Pengawasan Penyakit Berjangkit (Pindaan) 2021.
- SOP Pelan Pemulihan Negara : Sarawak Fasa 3 yang dikeluarkan MKN bertarikh 11 Oktober 2021
- Tertakluk kepada ketetapan yang dikeluarkan oleh MKN, KKM dan JPBN Sarawak
- Arahan dan peraturan di bawah PBT.
- Lain-lain arahan dari semasa ke semasa yang dikeluarkan oleh Ketua Pengarah Kesihatan.

PROTOKOL AM

PERKARA

**PROTOKOL AM
 PENGURUSAN
 (PENGUSAHA/
 OPERATOR
 PREMIS AWAM
 DAN PRIVATE)**

PENERANGAN RINGKAS

9. Kemudahan tambahan seperti sauna, *steam* dan *jacuzzi* adalah **TIDAK DIBENARKAN.**
10. Tatacara atau peraturan berkaitan pencegahan penularan COVID-19 disediakan selari dengan SOP yang dikeluarkan oleh MKN dan SDMC.
11. Pastikan kakitangan yang bertugas memakai pelitup muka.
12. Hanya kakitangan yang sudah melengkapkan 2 dos suntikan vaksinasi dibenarkan bertugas/ berada di dalam premis/tempat latihan/tempat pertandingan.
13. Pastikan individu yang tidak berkenaan/berkaitan tidak berada di dalam premis/ tempat latihan/ tempat pertandingan.
14. Pastikan penjarakan fizikal di premis/tempat latihan/tempat pertandingan adalah 2 hingga 3 meter.
15. Pastikan semua tingkap ataupun sistem pengudaraan (*Ventilation*) dihidupkan mengikut spesifikasi yang ditetapkan oleh *Sarawak Disaster Management Committee (SDMC)*.
16. Pastikan kaedah penyampaian maklumat adalah secara lisan tanpa melibatkan sentuhan fizikal (anggota badan) kepada pengguna premis/tempat latihan/tempat pertandingan.
17. Pastikan cecair pencuci tangan (*hand sanitizer*) disediakan untuk kemudahan pengguna.
18. Pastikan susun atur peralatan dengan penjarakan 2 hingga 3 meter dan disertakan penandaan dan pandu arah yang jelas.
19. Pastikan peralatan yang digunakan dibersihkan dan dinyahkuman selepas penggunaan.



Merangkumi

Sukan:

- Aktiviti sukan yang dijalankan bagi tujuan riadah, keceriaan 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:

- SOP AM Gimnasium
- 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 P.U.(A) 293/2021
- Akta 342
- PPHO 1999
- Ordinan Darurat (Pencegahan dan Pengawalan Penyakit Berjangkit (Pindaan) 2021.
- SOP Pelan Pemulihan Negara : Sarawak Fasa 3 yang dikeluarkan MKN bertarikh 11 Oktober 2021
- Tertakluk kepada ketetapan yang dikeluarkan oleh MKN, KKM dan JPBN Sarawak
- Arahan dan peraturan di bawah PBT.
- Lain-lain arahan dari semasa ke semasa yang dikeluarkan oleh Ketua Pengarah Kesihatan.

PROTOKOL AM

PERKARA

**PROTOKOL AM
 PENGURUSAN
 (PENGUSAHA/
 OPERATOR
 PREMIS AWAM
 DAN PRIVATE)**

PENERANGAN RINGKAS

20. Pastikan pembersihan nyahkuman premis/tempat latihan/tempat pertandingan dilakukan mengikut kekerapan penggunaan.
21. Pastikan tatacara pengendalian kes kecemasan disediakan. Jika terdapat kes positif dalam kalangan pengunjung ke premis, Pejabat Kesihatan Daerah (PKD) dan *Sarawak Disaster Management Committee (SDMC)* perlu dimaklumkan dengan segera. Arahan PKD untuk penutupan sementara bagi proses pembersihan dan disinfeksi perlu dipatuhi. Setelah disinfeksi, PKD & SDMC perlu dimaklumkan untuk pembukaan semula premis.
22. Pastikan penyeliaan pematuan pengguna kepada SOP dan juga memberi kerjasama kepada pemantauan yang akan dilakukan oleh KBS termasuklah 'Rakan Muda *Sports Bubble Volunteers*' pada bila-bila masa.
23. JBS dan SDMC berhak membuat pemantauan pada bila-bila masa dan mengambil tindakan/denda (mengikut akta/undang-undang berkaitan) kepada operator jika berlaku ketidakpatuhan.
24. Jika permis sukan tersebut telah dilawati oleh pesakit Covid-19, operator premis haruslah melakukan proses sanitasi. Bagi pekerja/staf premis yang telah terdedah digalakkan menjalani ujian rT-PCR/ rtk antigen swab test.
25. Jika Staf/pekerja/operator premis didapati positif Covid-19, premis sukan haruslah ditutup sehingga proses sanitasi dilakukan sepenuhnya (Section 18(1)(d) under Act 342).