



PEMBUKAAN SEKTOR SUKAN DAN REKREASI FASA 2: 17 JUN 2020



SARINGAN SUHU BADAN

Menjalani saringan suhu badan sebelum memulakan latihan dan masuk ke tempat latihan



GARISAN LANTAI YANG BERTANDA

Sentiasa menjaga penjarakan sosial dengan berdiri di belakang garisan lantai yang bertanda



PENDAFTARAN PERGERAKAN

Mesti mendaftar dalam buku log yang disediakan di kaunter
Digalakkan membawa pen sendiri



SANITASI TANGAN

Sanitasi tangan menggunakan sanitizer yang di sediakan sebelum masuk ke tempat latihan



PENJARAKAN SOSIAL & PENJARAKAN SUKAN

Sentiasa menjaga penjarakan sosial dan penjarakan sukan
(Aktiviti Statik 1-5m)
(Aktiviti Dinamik 5-10m)



DIBENARKAN



- Gimnasium
- Dewan badminton
- Kompleks sukan pelbagai
- Pusat snuker
- Pusat-pusat sukan lain



DIBENARKAN

Untuk tujuan latihan sahaja bukan secara permainan (*non-contact*)

Sukan berpasukan contohnya seperti:

- Bola Sepak
- Hoki
- Ragbi
- Bola keranjang

Sukan tempur/kombat contohnya seperti:

- Karate
- Taekwondo
- Silat
- Wushu

Aktiviti sukan dan rekreasi tersebut (*non-contact*) dibenarkan bermula 15 Jun 2020 dengan syarat penjarakan sosial:

- Sukan individu
- Sukan permotoran
- Sukan ekstrem
- Sukan rekreasi/riadah

LARANGAN



- Penganjuran sebarang kejohanan dan pertandingan
- Aktiviti sukan dan rekreasi yang bersentuhan badan
- Permainan atau perlawanan sukan berpasukan dan sukan tempur/kombat
- Aktiviti sukan / rekreasi di dalam kolam renang (swimming pool) kecuali atlet Renang dan Terjun Elit Sarawak



PEMBUKAAN SEKTOR SUKAN DAN REKREASI FASA 2: 17 JUN 2020

1 STADIUM

- Stadium Utama Terbuka
 - ◆ Had maksima atlet/ orang awam tidak lebih dari 100 orang pada satu masa
- Stadium Mini Terbuka
 - ◆ Had maksima atlet/ orang awam tidak lebih dari 50 orang pada satu masa.
- Stadium Utama Tertutup
 - ◆ Had maksima atlet/ orang awam tidak lebih dari 100 orang pada satu masa.
 - ◆ Jika melibatkan penggunaan gelanggang, tidak lebih dari DUA orang bagi SATU gelanggang pada satu masa bagi tujuan latihan dan bukan dalam bentuk perlawanan/ permainan/ pertandingan. (cth : Badminton)
- Stadium Mini Tertutup
 - ◆ Had maksima atlet/ orang awam tidak lebih dari 50 orang pada satu masa.
 - ◆ Jika melibatkan penggunaan gelanggang, tidak lebih dari DUA orang bagi SATU gelanggang pada satu masa bagi tujuan latihan dan bukan dalam bentuk perlawanan/ permainan/ pertandingan.

GELANGGANG TERBUKA 2

- Jika melibatkan penggunaan gelanggang, tidak lebih dari DUA orang bagi SATU gelanggang pada satu masa bagi tujuan latihan dan bukan dalam bentuk perlawanan/ permainan/ pertandingan.

3 KOLAM RENANG

- Tutup untuk Awam (kecuali atlet Renang dan Terjun Elit Sarawak)

GIMNASIUM AWAM 4

- Bergantung kepada keluasan premis – sebagai panduan had keluasan bagi seorang pengguna ialah $9m^2$ (3m x 3m each person).

Cth : Jika keluasan premis hanya $50m^2$, hanya ENAM orang sahaja dibenarkan pada satu masa termasuk pelatih dan pekerja.

5 PUSAT SNUKER/BILLIARD AWAM

- Bergantung kepada keluasan premis – sebagai panduan hanya dibenarkan DUA orang pemain bagi satu meja sahaja.
- Penjarakan sosial mesti di patuhi sepanjang masa

