



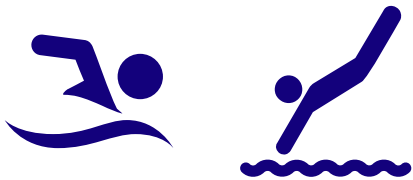
**PEMBUKAAN  
SEKTOR SUKAN DAN REKREASI FASA 2  
KEMENTERIAN BELIA & SUKAN SARAWAK**

**1 JULAI 2020**

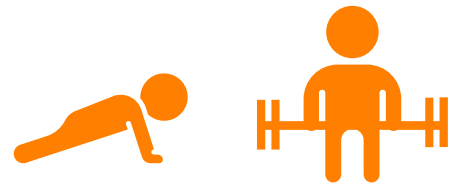


## SOP SUKAN / REKREASI KEMENTERIAN BELIA & SUKAN SARAWAK

### 1. Sukan Air



### 2. Sukan Individu



### 3. Sukan Berpasukan



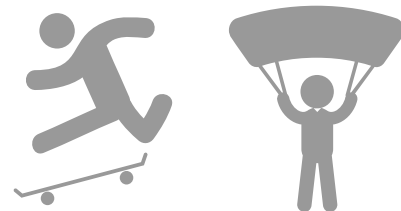
### 4. Sukan Tempur/Kombat



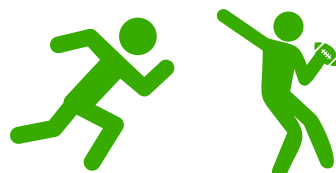
### 5. Sukan Permotoran



### 6. Sukan Ekstrem/Udara



### 7. Sukan Riadah





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



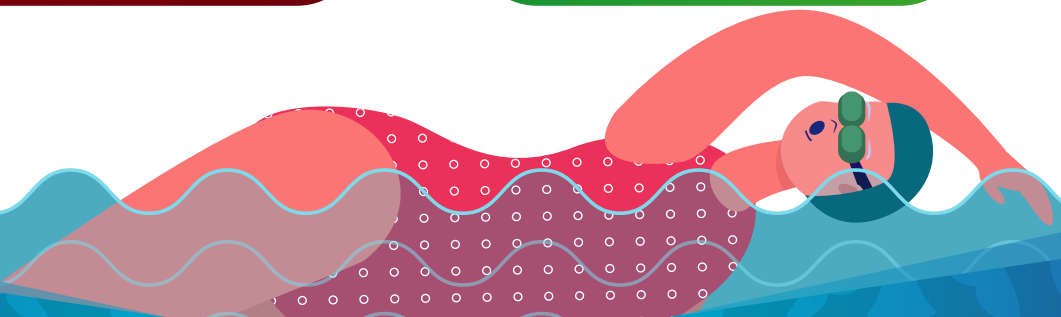
**✘ AKTIVITI DILARANG**

**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)



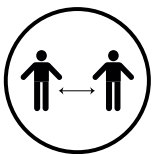
2. Pastikan aktiviti dilakukan di kawasan / fasiliti sukan yang mematuhi SOP diluluskan oleh MKN/JPBN



3. Pastikan pemakaian face mask sebelum dan selepas aktiviti



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



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



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



7. Dilarang meludah sembarangan/merata rata



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



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



10. Pastikan tidak bersalaman/bersentuhan dan kurangkan interaksi sosial



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



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 Tambahan



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

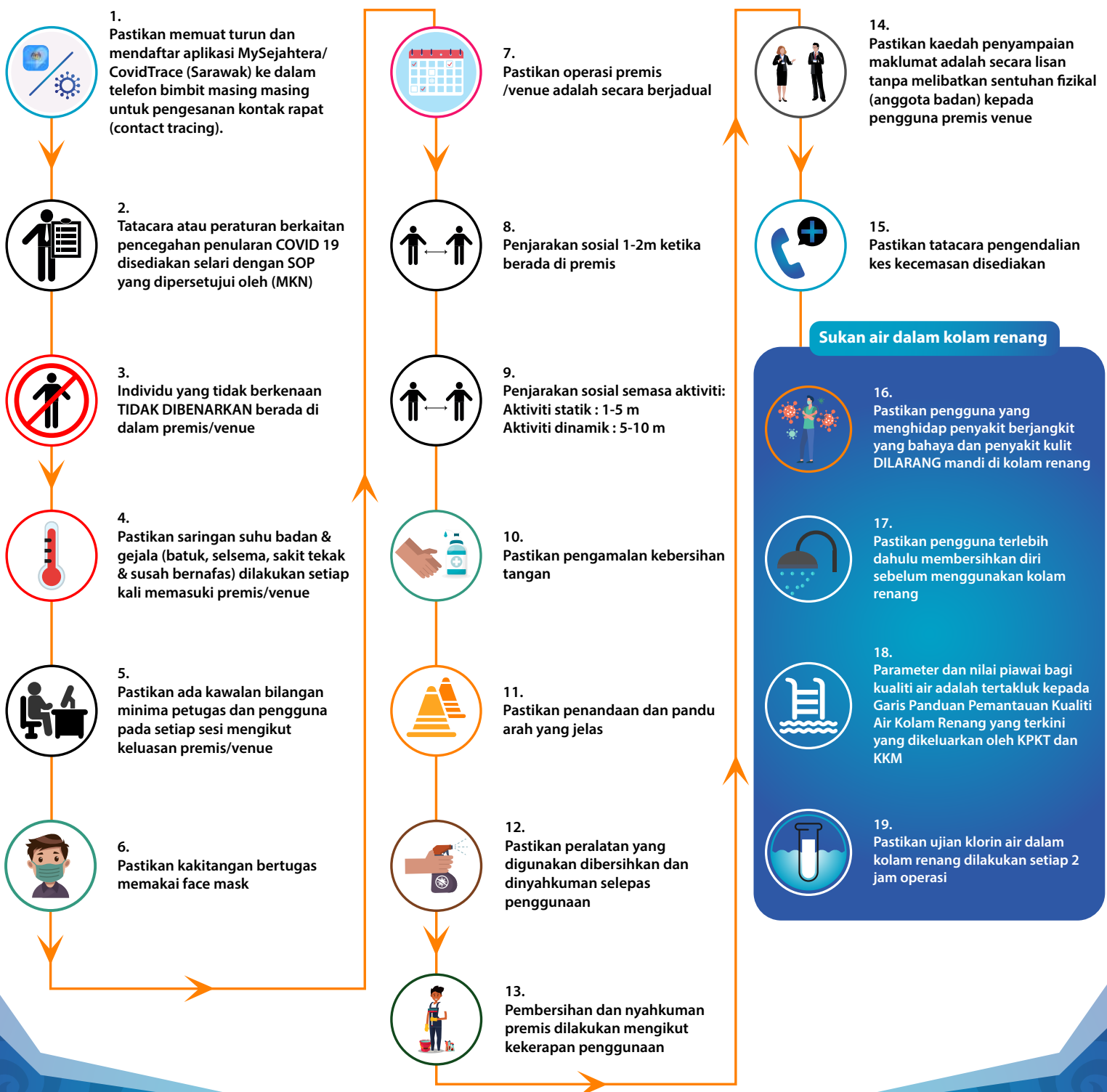


14. Pastikan pengguna terlebih dahulu membersihkan diri sebelum menggunakan kolam renang



## 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”**