



PELAN PEMULIHAN NEGARA - FASA 3 NEGERI SARAWAK

SOP AM SUKAN AIR DAN REKREASI AIR – KOLAM RENANG

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

- Peratuan 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 oleh MKN bertarikh 29 September 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 Individu

PENERANGAN RINGKAS

- 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 6.00 pagi hingga 10.00 malam** (Rujuk kepada Notis Umum SDMC) tertakluk kepada arahan kawalan pergerakan yang sedang berkuat kuasa.
- 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**, golongan kelainan upaya (OKU), berkeperluan khas dan warga emas yang berumur 60 tahun dan ke atas adalah tidak digalakkan.
- 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.
- Pastikan pemakaian *face mask* sebelum dan selepas aktiviti.
- Pengoperasian fasiliti sukan dan rekreasi komersial terbuka (*outdoor*) dan separa terbuka termasuk kolam renang terbuka 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*) termasuk kolam renang tertutup dengan pematuhan kepada **50% kapasiti** penggunaan/kawasan **DENGAN** kawalan penyeliaan. Kehadiran pekerja adalah tidak melebihi **80% tenaga kerja** merangkumi pengurusan dan operasi.



PELAN PEMULIHAN NEGARA - FASA 3 NEGERI SARAWAK

SOP AM SUKAN AIR DAN REKREASI AIR – KOLAM RENANG

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:

- 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

- Peratuan 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 oleh MKN bertarikh 29 September 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 Individu

PENERANGAN RINGKAS

- Pengoperasian fasiliti sukan dan rekreasi awam adalah **TERTAKLUK** kepada SOP Kementerian Belia dan Sukan Sarawak (KBSS).
- Pastikan etika dalam amalan sukan dan rekreasi diberikan keutamaan iaitu seperti berikut:-
 - Pastikan langkah-langkah kebersihan sebelum, semasa dan selepas menjalankan aktiviti dipatuhi;
 - Pastikan aktiviti senaman yang sesuai dan sentiasa elakkan kecederaan;
 - **DILARANG** meludah sembarangan/merata-rata.
- Pastikan peralatan sukan yang dikongsi secara bersama dibersihkan, dinyahkuman dan disimpan semula dalam keadaan yang baik setiap kali penggunaan.
- Pastikan tinggalkan premis/tempat latihan secepat mungkin selepas aktiviti/latihan.
- Mempraktikkan amalan tidak bersalaman/bersentuhan dan **DILARANG** berkongsi peralatan seperti botol minuman, makanan, pakaian, tuala muka dan peralatan peribadi.
- Pastikan pengguna membersihkan diri sebelum melakukan aktiviti sukan dan rekreasi air di kolam renang.



PELAN PEMULIHAN NEGARA - FASA 3 NEGERI SARAWAK

SOP AM SUKAN AIR DAN REKREASI AIR – KOLAM RENANG

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

- Peratuan 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 oleh MKN bertarikh 29 September 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/ Badan Sukan)

PENERANGAN RINGKAS

- 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 6.00 pagi hingga 10.00 malam** (Rujuk Notis Umum SDMC) tertakluk kepada arahan kawalan pergerakan yang sedang berkuat kuasa.
- Pastikan operasi premis dimaklumkan melalui pemakluman dan pemantauan oleh Kementerian Belia & Sukan Sarawak (KBSS).
- Hanya atlet/jurulatih/pegawai/teknikal/orang awam yang mempunyai 2 dos suntikan shaja dibenarkan di premis sukan. Kanak-kanak berumur 12 tahun dan ke bawah **TIDAK DIBENARKAN**, golongan kelainan upaya (OKU), berkeperluan khas dan warga emas yang berumur 60 tahun dan ke atas adalah tidak digalakkan.
- Pastikan memuat turun dan mendaftar aplikasi MySejahtera/CovidTrace (Sarawak) ke dalam telefon bimbit masing-masing untuk pengesanan kontak rapat (*Contact Tracing*).
- Pastikan membuat saringan suhu badan dan saringan gejala (batuk, selsema, sakit tekak & susah bernafas). Individu yang mempunyai suhu melebihi 37.5° darjah celsius dan/atau bergejala (batuk, selsema, sakit tekak & susah bernafas) **DILARANG** memasuki premis/ venue.



PELAN PEMULIHAN NEGARA - FASA 3 NEGERI SARAWAK

SOP AM SUKAN AIR DAN REKREASI AIR – KOLAM RENANG

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

- Peratuan 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 oleh MKN bertarikh 29 September 201
- 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/ Badan Sukan)

PENERANGAN RINGKAS

- Pengoperasian fasiliti sukan dan rekreasi komersial terbuka (*outdoor*) dan separa terbuka termasuk kolam renang terbuka 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*) termasuk kolam renang tertutup dengan pematuhan kepada **50% kapasiti** penggunaan/kawasan **DENGAN** kawalan penyeliaan. Kehadiran pekerja adalah tidak melebihi **80% tenaga kerja** merangkumi pengurusan dan operasi.
- Pastikan ada kawalan bilangan minima petugas dan pengguna bagi setiap sesi mengikut keluasan premis/venue dan sentiasa dikawal selia oleh petugas.
- Mewajibkan pemakaian *face mask* di kawasan premis/venue/tempat awam oleh orang awam/kakitangan bertugas apabila tidak melakukan aktiviti sukan/latihan.
- Pastikan pengguna yang menghidap penyakit berjangkit yang berbahaya dan penyakit kulit **DILARANG** melakukan aktiviti sukan dan rekreasi air di kolam renang awam.
- Memastikan pengguna membersihkan diri sebelum melakukan aktiviti sukan rekreasi air di kolam renang.



PELAN PEMULIHAN NEGARA - FASA 3 NEGERI SARAWAK

SOP AM SUKAN AIR DAN REKREASI AIR – KOLAM RENANG

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

- Peratuan 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 oleh MKN bertarikh 29 September 201
- 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/ Badan Sukan)

PENERANGAN RINGKAS

- Operator premis sukan harus memastikan parameter dan nilai piawai bagi kualiti air adalah tertakluk kepada garis panduan pemantauan kualiti air kolam renang yang terkini yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).
- Operator premis sukan haruslah memastikan ujian klorin air dalam kolam renang dilakukan setiap 2 jam operasi. **Jika Operator premis mendapati ujian klorin air kolam renang tidak mencapai piawai yang ditetapkan harus ditutup untuk proses klorinasi (Section 18(1)(d) Under Act 342).**
- **Operator premis sukan haruslah mengadakan buku log bagi mencatat rekod ujian klorin yang dilakukan serta jumlah pengguna kolam renang.**
- Memastikan tiada aktiviti berkumpul berada di sisi kolam renang adalah tidak dibenarkan.
- Memastikan bilik persalinan tidak terlalu penuh dalam satu masa yang sama mengikut kapasiti keluasan bilik persalinan tersendiri serta memastikan ventilasi dan pengudaraan adalah mengikut standard yang telah ditetapkan oleh SDMC.
- **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.**
- **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).**