



Dikemaskini 14 Jun 2021

SOP SUKAN DAN REKREASI (15 Jun 2021 hingga 28 Jun 2021)

KATEGORI SUKAN	SENARAI SUKAN YANG DIBENARKAN	OPERASI		
		MASA / VENUE	TINDAKAN	PERINCIAN
A) Sukan dan Rekreasi	<p>Aktiviti TERHAD kepada:-</p> <p>i) Jogging</p> <p>ii) Senaman Individu</p>	<p>i) Masa:</p> <p>6.00 pagi – 7.00 petang</p> <p>ii) Tempat:</p> <p>- kawasan kejiranan kediaman sahaja.</p>	1. <u>Penjarakan fizikal</u>	<p>a) <u>Aktiviti dilakukan secara individu TANPA SENTUHAN FIZIKAL</u> di kawasan terbuka.</p> <p>b) <u>Aktiviti senaman yang dibenarkan adalah bersifat KECERGASAN KENDIRI dan setempat seperti regangan, kelenturan, lompat tali, lompat bintang, larian setempat dan lain-lain yang bersesuaian.</u></p> <p>c) <u>Mematuhi penjarakan fizikal sekurang-kurangnya 2 hingga 3 meter</u> <u>Ketika melakukan aktiviti jogging dan senaman.</u></p> <p>d) <u>Memastikan setiap individu menyediakan pelitup muka masing-masing untuk kegunaan sebelum dan selepas senaman.</u></p>
B) Sukan Prestasi Tinggi	<p>i) Program Latihan Berpusat yang dilaksanakan oleh Majlis Sukan Negara.</p> <p>ii) Program Sukan Malaysia (SUKMA) dan PARA SUKMA di bawah Majlis Sukan Negeri Sabah.</p>	<p>i) Masa latihan:</p> <p>6.00 pagi – 7.00 petang</p> <p>ii) Venue yang terlibat:-</p> <p>a) Kompleks Sukan Kota Kinabalu</p> <p>- Stadium Likas (Olahraga)</p> <p>- Padang Hoki</p> <p>- Pusat Latihan Karate</p>	1. <u>Tanggungjawab pemilik venue latihan</u>	<p>a) Operator kompleks / pusat sukan perlu mempaparkan Imbasan QR (QR Code) MySejahtera untuk pendaftaran individu ke premis / tempat latihan / tempat pertandingan. Bagi kawasan yang tidak mempunyai capaian internet, perlu disediakan pendaftaran secara manual.</p> <p>b) Operator kompleks / pusat sukan wajib menyediakan hand sanitizer, dan pengimbas suhu (non – contact thermometer) di setiap pintu masuk premis terbuka (open space) untuk atlet / pasukan;</p>
	<p>iii) Sukan Prestasi Tinggi yang dilakukan secara "Quarantine Base Approach".</p> <p>iv) Sukan-sukan yang terlibat:-</p> <p>- Olahraga</p> <p>- Akuatik (Terjun)</p> <p>- Karate</p> <p>- Sepak Takaw (W)</p> <p>- Hoki (L/W)</p>	<p>- <u>Gelanggang Sepak Takraw</u></p> <p>- <u>Kolam Terjun</u></p> <p>b) <u>Padang Istiadat Tuaran (Olahraga).</u></p>	2. <u>Pergerakan Pasukan / Penjarakan Sosial</u>	<p style="text-align: right;">Dikemaskini 14 Jun 2021</p> <p>c) <u>Catitkan suhu badan (tidak melebihi 37.5°C), nama dan nombor perhubungan dicatat atau didaftar dalam aplikasi MySejahtera / Sabah Trace atau buku catatan kehadiran sebelum memasuki premis.</u></p> <p>d) <u>Pastikan membuat saringan gejala (batuk, selsema, sakit tekak dan susah bernafas). Individu yang mempunyai suhu melebihi 37.5°C atau bergejala DILARANG memasuki premis / venue.</u></p> <p>e) <u>Individu yang tidak berkenaan TIDAK dibenarkan berada di dalam premis / venue.</u></p> <p>a) <u>Pengurusan penginapan khusus untuk atlet / jurulatih secara "quarantine based". Atlet dan jurulatih TIDAK DIBEARKAN kembali ke rumah penginapan masing-masing tanpa kebenaran Majlis Sukan Negeri Sabah.</u></p> <p>b) <u>Pergerakan pasukan adalah terhadap kepada penginapan dan ke venue latihan. Atlet adalah tidak dibenarkan keluar daripada pasukan tanpa kebenaran daripada pihak Majlis Sukan Negeri Sabah.</u></p> <p>c) <u>Pastikan meninggalkan premis / tempat latihan secepat mungkin selepas aktiviti latihan.</u></p> <p>d) <u>Pihak berkuasa berhak membuat pemantauan pada bila-bila masa dan mengambil tindakan / denda (mengikut Akta / Undang-undang berkaitan) kepada pasukan jika berlaku ketidakpatuhan.</u></p> <p>e) <u>Pematuhan SOP (semakan suhu badan, pelitup muka, hand sanitizing dan penjarakan sosial) setiap kali pergerakan.</u></p>

Dikemaskini 14 Jun 2021

			<p>3. <u>Kebersihan Premis / Penginapan dan Peralatan</u></p>	<p>a) <u>Semua peralatan perlu dinyahkuman sebelum, selepas operasi dan setiap kali penggunaan.</u></p> <p>b) <u>Tidak boleh berkongsi gelas, tuala, exercise mat. Atlet / pasukan kena menyediakan untuk keperluan sendiri.</u></p> <p>c) <u>Pembersihan dan nyahkuman premis / penginapan dilakukan mengikut kekerapan penggunaan.</u></p> <p>d) <u>Dilarang berkongsi peralatan.</u></p> <p>e) <u>Perkhidmatan catering makan / minum atlet adalah digalakkan menggunakan peralatan makanan biodegradable pakai-buang bagi penyediaan makanan di penginapan atlet.</u></p>
			<p>4. <u>Penggunaan Pelitup Muka</u></p>	<p>a) <u>Memastikan setiap atlet / jurulatih menyediakan pelitup muka masing-masing untuk kegunaan sebelum dan selepas latihan.</u></p>
			<p>5. <u>Peraturan / Arahan Pihak Berkuasa Tempatan</u></p>	<p>a) <u>Tertakluk kepada peraturan dan arahan semasa Pihak Berkuasa.</u></p>