



SEKTOR SUKAN DAN REKREASI

+

KATEGORI SUKAN	AKTIVITI YANG DIBENARKAN	TEMPOH OPERASI	PROSEDOR OPERASI STANDARD (SOP)		AKTIVITI YANG TIDAK DIBENARKAN
			TINDAKAN	PENERANGAN RINGKAS	
A) Sukan Individu / Rekreasi	<p>d) Aktiviti yang TIDAK BERSENTUHAN FIZIKAL dijalankan secara INDIVIDU atau KUMPULAN yang tidak melebihi sepuluh (10) orang.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berjalan / jogging - Berbasikal - Mengembara (hiking) - Golf - E-sports - Olahraga - Angkat Berat - Snuker & Billiard - Boling Padang - Tenpin Bowling - Petanque - Catur - Rock Climbing - Paragliding - Dance Sports - Latihan Gimnasium - Senam Robik Kendiri - Golf Driving Range 	<p>6.00 pagi – 10.00 malam</p> <p>Kapasiti Pekerja: 50%</p>	<p>1. Tanggungjawab pemilik venue latihan</p> <p>2. Kebersihan Premis dan Peralatan</p> <p>3. Penjarakan Sosial</p>	<p>a) Operator kompleks / pusat sukan perlu memuat turun aplikasi MySejahtera / Sabah Trace untuk pendaftaran pengguna / atlet bagi pengezaan kontak rapat.</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>c) Catatkan 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.</p> <p>a) Semua peralatan perlu dinyahkuman sebelum, selepas operasi dan setiap kali penggunaan.</p> <p>b) Tidak boleh berkongsi gelas, tuala, exercise mat. Atlet / pasukan kena menyediakan untuk keperluan sendiri.</p> <p>a) Pastikan penandaan dan pandu arah yang jelas menisuk kepada: -</p> <p style="text-align: center;">Aktiviti Statik: 1 – 3 meter</p>	<p>1. Perlawanan bagi sukan berpasukan</p> <p>2. Penganjuran kejohanan / pertandingan.</p> <p>3. Aktiviti Kolam Renang.</p> <p>4. Aktiviti bersentuhan fizikal.</p> <p>5. Aktiviti rekreasi terbuka (outdoor) yang melebihi sepuluh (10) orang.</p> <p>6. Aktiviti Sauna, Jacuzzi, Steam room</p>

{ 1 }

<ul style="list-style-type: none"> - Sukan Pemotoran - Sukan Lasak (Extreme Sports) 			<p>Aktiviti dinamik: 3 – 5 meter</p> <p>b) Setiap aktiviti dinamik yang dilakukan perlu ditanda dengan jarak sekurang-kurangnya 3 – 5 meter jarak antara satu sama lain.</p> <p>c) Penjarakan sosial 1 – 2 meter ketika berada dalam premis.</p> <p>d) Bilangan pengguna / ahli sukan pada satu masa yang sama adalah tertakluk kepada saiz premis dan perlu mematuhi perkara seperti di atas a, b, c dan d.</p> <p>e) Golf: hanya seorang pemain dibenarkan dalam 1 buggy.</p>	
	4. Penggunaan Pelitup Muka	a) Memastikan pengguna / atlet Negeri Sabah menyediakan pelitup muka masing-masing untuk kegunaan sebelum dan selepas latihan.		
	5. Golongan Berisiko	a) Program latihan yang melibatkan atlet bakat dan pelapis bawah umur 12 tahun dan golongan risiko tinggi 60 tahun ke atas adalah tidak digalakkan buat sementara waktu.		
	6. Transaksi Tanpa Sentuhan	a) Tiada bayaran tunai terlibat.		
	7. Peraturan / Arahan Pihak Berkuasa Tempatan	<p>a) Tertakluk kepada peraturan dan arahan semasa Pihak Berkuasa Tempatan; dan</p> <p>b) Operasi di Kawasan PKPD adalah tidak dibenarkan.</p>		

{ 2 }

KATEGORI SUKAN	AKTIVITI YANG DIBENARKAN	TEMPOH OPERASI	PROSEDOR OPERASI STANDARD (SOP)		AKTIVITI YANG TIDAK DIBENARKAN
			TINDAKAN	PENERANGAN RINGKAS	
B) Sukan Seni Mempertahankan Diri (Martial Art)	<p>i) Aktiviti yang TIDAK BERSENTUHAN FIZIKAL dijalankan secara INDIVIDU atau KUMPULAN yang tidak melebihi sepuluh (10) orang.</p> <p>ii) Hanya aktiviti SENI dibenarkan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pencak Silat - Karate - Taekwondo - Silambam - Wushu - Judo - Shorinji Kempo - Muay - Akido 	<p>6.00 pagi – 10.00 malam</p> <p>Kapasiti Pekerja: 50%</p>	<p>1. Tanggungjawab pemilik venue latihan</p> <p>2. Kebersihan Premis dan Peralatan</p> <p>3. Penjarakan Sosial</p>	<p>a) Operator kompleks / pusat sukan perlu memuat turun aplikasi MySejahtera / Sabah Trace untuk pendaftaran pengguna / atlet bagi penganjuran kontak rapat.</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>c) Catatan 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.</p> <p>a) Semua peralatan perlu dinyahkuman sebelum selepas operasi dan setiap kali penggunaan.</p> <p>b) Tidak boleh berkongsi peralatan latihan, gelas, tuala, exercise mat. Pengguna / atlet kena menyediakan untuk keperluan sendiri.</p> <p>a) Pastikan penandaan dan pandu arah yang jelas mengikut kepada:- Aktiviti Statik: 1 – 3 meter Aktiviti dinamik: 3 – 5 meter</p>	<p>1. Perlawanan bagi sukan berpasukan</p> <p>2. Penganjuran kejohanan / pertandingan.</p> <p>3. Aktiviti Kolam Renang.</p> <p>4. Aktiviti bersentuhan fizikal.</p> <p>5. Aktiviti rekreasi terbuka (outdoor) yang melebihi sepuluh (10) orang.</p> <p>6. Aktiviti perlawanan (Sparring)</p>

				<p>b) Setiap aktiviti dinamik yang dilakukan perlu ditanda dengan jarak sekurang-kurangnya 3 – 5 meter jarak antara satu sama lain.</p> <p>c) Penjarakan sosial 1 – 2 meter ketika berada dalam premis.</p> <p>d) Bilangan pengguna / ahli sukan pada satu masa yang sama adalah tertakluk kepada saiz premis dan perlu mematuhi perkara seperti di atas a, b, c dan d.</p>	
			4. Penggunaan Pelitup Muka	a) Memastikan pengguna / atlet Negeri Sabah menyediakan pelitup muka masing-masing untuk kegunaan sebelum dan selepas latihan.	
			5. Golongan Berisiko	a) Program latihan yang melibatkan atlet bakat dan pelapis bawah umur 12 tahun dan golongan risiko tinggi 60 tahun ke atas adalah tidak digalakkan buat sementara waktu.	
			6. Transaksi Tanpa Sentuhan	a) Tiada bayaran tunai terlibat.	
			7. Peraturan / Arahan Pihak Berkuasa Tempatan	<p>a) Tertakluk kepada peraturan dan arahan semasa Pihak Berkuasa Tempatan; dan</p> <p>b) Operasi di Kawasan PKPD adalah tidak dibenarkan.</p>	

KATEGORI SUKAN	AKTIVITI YANG DIBENARKAN	TEMPOH OPERASI	PROSEDOR OPERASI STANDARD (SOP)		AKTIVITI YANG TIDAK DIBENARKAN
			TINDAKAN	PENERANGAN RINGKAS	
C) Sukan Raket	<p>i) Aktiviti yang TIDAK BERSENTUHAN FIZIKAL dijalankan secara INDIVIDU atau KUMPULAN yang tidak melebihi sepuluh (10) orang.</p> <p>ii) Latihan untuk perseorangan (<i>single</i>) sahaja</p> <ul style="list-style-type: none"> - Badminton - Ping Pong - <u>Tenis</u> - Squash - Soft <u>Tenis</u> 	<p>6.00 pagi – 10.00 malam</p> <p>Kapasiti Pekerja: 50%</p>	<p>1. Tanggungjawab pemilik venue latihan</p> <p>2. Kebersihan Premis dan Peralatan</p> <p>3. Penjarakan Sosial</p>	<p>a) Operator kompleks / pusat sukan perlu memuat turun aplikasi MySejahtera / Sabah Trace untuk pendaftaran pengguna / atlet bagi pengesanan kontak rapat.</p> <p>b) Operator kompleks / pusat sukan wajib menyediakan hand sanitizer, dan pengimbas suhu (<i>non – contact thermometer</i>) di setiap pintu masuk premis terbuka (<i>open space</i>) untuk atlet / pasukan;</p> <p>c) Catatkan suhu badan (tidak melebihi 37.5°C), nama dan nombor perhubungan dicatit atau didaftar dalam aplikasi MySejahtera / Sabah Trace atau buku catatan kehadiran sebelum memasuki premis.</p> <p>a) Semua peralatan perlu dinyahkuman sebelum, selepas operasi dan setiap kali penggunaan.</p> <p>b) Tidak boleh berkongsi raket, gelas, tuala, exercise mat. Pengguna / atlet kena menyediakan untuk keperluan sendiri.</p> <p>a) Pastikan penandaan dan pandu arah yang jelas mengikut kepada:-</p> <p style="padding-left: 40px;">Aktiviti Statik: 1 – 3 meter Aktiviti dinamik: 3 – 5 meter</p>	<p>1. Perlawanan bagi sukan berasukan</p> <p>2. Penganjuran kejohanan / pertandingan.</p> <p>3. Aktiviti Kolam Renang.</p> <p>4. Aktiviti bersentuhan fizikal.</p> <p>5. Aktiviti rekreasi terbuka (<i>outdoor</i>) yang melebihi sepuluh (10) orang.</p> <p>6. Perlawanan / Latihan bergu (<i>doubles</i>)</p>

				<p>b) Seorang sahaja umat yang menggunakan perlu ditanda dengan jarak sekurang-kurangnya 3 – 5 meter jarak antara satu sama lain.</p> <p>c) Penjarakan sosial 1 – 2 meter ketika berada dalam premis.</p> <p>d) Bilangan pengguna / ahli sukan pada satu masa yang sama adalah tertakluk kepada saiz premis dan perlu mematuhi perkara seperti di atas a, b, c dan d.</p>	
			4. Penggunaan Pelitup Muka	a) Memastikan pengguna / atlet Negeri Sabah menyediakan pelitup muka masing-masing untuk kegunaan sebelum dan selepas latihan.	
			5. Golongan Berisiko	a) Program latihan yang melibatkan atlet bakat dan pelapis bawah umur 12 tahun dan golongan risiko tinggi 60 tahun ke atas adalah tidak digalakkan buat sementara waktu.	
			6. Transaksi Tanpa Sentuhan	a) Tiada bayaran tunai terlibat.	
			7. Peraturan / Arahan Pihak Berkuasa Tempatan	<p>a) Tertakluk kepada peraturan dan arahan semasa Pihak Berkuasa Tempatan; dan</p> <p>b) Operasi di Kawasan PKPD adalah tidak dibenarkan.</p>	

KATEGORI SUKAN	AKTIVITI YANG DIBENARKAN	TEMPOH OPERASI	PROSEDOR OPERASI STANDARD (SOP)		AKTIVITI YANG TIDAK DIBENARKAN
			TINDAKAN	PENERANGAN RINGKAS	
D) Sukan Kemahiran	<p>i) Aktiviti yang TIDAK BERSENTUHAN FIZIKAL dijalankan secara INDIVIDU atau KUMPULAN yang tidak melebihi sepuluh (10) orang.</p> <p>- Memanah - Lawan Padang - Pelayaran - Gimnastik - Menembak - Kayak / Kanu</p>	<p>6.00 pagi – 10.00 malam</p> <p>Kapasiti Pekerja: 50%</p>	<p>1. Tanggungjawab pemilik venue latihan</p> <p>2. Kebersihan Premis dan Peralatan</p> <p>3. Penjarakan Sosial</p>	<p>a) Operator kompleks / pusat sukan perlu memuat turun aplikasi MySejahtera / Sabah Trace untuk pendaftaran pengguna / atlet bagi pengesanan kontak rapat.</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>c) Catatkan 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.</p> <p>a) Semua peralatan perlu dinyahkuman sebelum, selepas operasi dan setiap kali penggunaan.</p> <p>b) Tidak boleh berkongsi raket, gelas, tuala, exercise mat. Pengguna / atlet kena menyediakan untuk keperluan sendiri.</p> <p>a) Pastikan penandaan dan pandu arah yang jelas mengikut kepada:- Aktiviti Statik: 1 – 3 meter Aktiviti dinamik: 3 – 5 meter</p>	<p>1. Perlawanan bagi sukan berpasukan</p> <p>2. Penganiuran kejohanan / pertandingan.</p> <p>3. Aktiviti Kolam Renang.</p> <p>4. Aktiviti bersentuhan fizikal.</p> <p>5. Aktiviti rekreasi terbuka (outdoor) yang melebihi sepuluh (10) orang.</p>

				<p>b) Setiap aktiviti dinamik yang dilakukan perlu ditanda dengan jarak sekurang-kurangnya 3 – 5 meter jarak antara satu sama lain.</p> <p>c) Penjarakan sosial 1 – 2 meter ketika berada dalam premis.</p> <p>d) Bilangan pengguna / ahli sukan pada satu masa yang sama adalah tertakluk kepada saiz premis dan perlu mematuhi perkara seperti di atas a, b, c dan d.</p>	
			4. Penggunaan Pelitup Muka	a) Memastikan pengguna / atlet Negeri Sabah menyediakan pelitup muka masing-masing untuk kegunaan sebelum dan selepas latihan.	
			5. Golongan Berisiko	a) Program latihan yang melibatkan atlet bakat dan pelapis bawah umur 12 tahun dan golongan risiko tinggi 60 tahun ke atas adalah tidak digalakkan buat sementara waktu.	
			6. Transaksi Tanpa Sentuhan	a) Tiada bayaran tunai terlibat	
			7. Peraturan / Arahan Pihak Berkuasa Tempatan	<p>a) Tertakluk kepada peraturan dan arahan semasa Pihak Berkuasa Tempatan; dan</p> <p>b) Operasi di Kawasan PKPD adalah tidak dibenarkan.</p>	

KATEGORI SUKAN	AKTIVITI YANG DIBENARKAN	TEMPOH OPERASI	PROSEDOR OPERASI STANDARD (SOP)		AKTIVITI YANG TIDAK DIBENARKAN
			TINDAKAN	PENERANGAN RINGKAS	
E) Sukan Berpasukan	i) Latihan keergasan (<i>Fitness Training</i>) secara INDIVIDU ii) Latihan Kemahiran secara TIDAK BERSENTUHAN FIZIKAL dalam kumpulan tidak melebihi 10 orang - Hoki - Bola Jaring - Bola Keranjang - Sepak Takraw - Ragbi - Kriket - Bola Sepak	6.00 pagi – 10.00 malam Kapasiti Pekerja: 50%	1. <u>Tanggungjawab</u> pemilik venue latihan 2. <u>Kebersihan</u> Premis dan Peralatan 3. <u>Penjarakan Sosial</u>	a) Operator kompleks / pusat sukan perlu memuat turun aplikasi MySejahtera / Sabah Trace untuk pendaftaran pengguna / atlet bagi pengesanan kontak rapat. b) Operator kompleks / pusat sukan wajib menyediakan hand sanitizer, dan pengimbas suhu (<i>non – contact thermometer</i>) di setiap pintu masuk premis terbuka (<i>open space</i>) untuk atlet / pasukan; c) Catatkan suhu badan (tidak melebihi 37.5°C), nama dan nombor perhubungan dicatat atau didaftarkan dalam aplikasi MySejahtera / Sabah Trace atau buku catatan kehadiran sebelum memasuki premis. a) Semua peralatan perlu dinyahkuman sebelum selepas operasi dan setiap kali penggunaan. b) Tidak boleh berkongsi peralatan sukan, gelas, tuala, exercise mat. Pengguna / atlet kena menyediakan untuk keperluan sendiri. a) Pastikan penandaan dan pandu arah yang jelas mengikut kepada:- Aktiviti Statik: 1 – 3 meter Aktiviti dinamik: 3 – 5 meter	1. Perkhidmatan bagi sukan berpasukan 2. Penganjuran kejohanan / pertandingan. 3. Aktiviti Kolam Renang. 4. Aktiviti bersentuhan fizikal. 5. Aktiviti rekreasi terbuka (<i>outdoor</i>) yang melebihi sepuluh (10) orang.

{ o }

				b) Setiap aktiviti dinamik yang dilakukan perlu ditanda dengan jarak sekurang-kurangnya 3 – 5 meter jarak antara satu sama lain. c) <u>Penjarakan sosial</u> 1 – 2 meter ketika berada dalam premis. d) <u>Bilangan pengguna / ahli sukan</u> pada satu masa yang sama adalah tertakluk kepada saiz premis dan perlu mematuhi perkara seperti di atas a, b, c dan d.	
			4. <u>Penggunaan Pelitup Muka</u>	a) Memastikan pengguna / atlet Negeri Sabah menyediakan pelitup muka masing-masing untuk kegunaan sebelum dan selepas latihan.	
			5. <u>Golongan Berisiko</u>	a) Program latihan yang melibatkan atlet bakaat dan pelapis bawah umur 12 tahun dan golongan risiko tinggi 60 tahun ke atas adalah tidak digalakkan buat sementara waktu.	
			6. <u>Transaksi Tanpa Sentuhan</u>	a) Tiada bayaran tunai terlibat.	
			7. <u>Peraturan / Arahan Pihak Berkuasa Tempatan</u>	a) Tertakluk kepada peraturan dan arahan semasa Pihak Berkuasa Tempatan; dan b) Operasi di Kawasan PKPD adalah tidak dibenarkan.	

{ 10 }