



**GARIS PANDUAN
AKTIVITI SUKAN SEMASA
PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN BERSYARAT (PKPB)**

**GARIS PANDUAN
AKTIVITI SUKAN SEMASA
PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN BERSYARAT (PKPB)**

1. TUJUAN

- 1.1 Garis panduan ini disediakan bagi memberikan penerangan kepada orang awam dan pihak berkepentingan berhubung panduan melakukan aktiviti sukan semasa Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB) yang bertujuan untuk membendung penularan wabak COVID-19.

2. OBJEKTIF

- 2.1 Memastikan pelaksanaan aktiviti fizikal dan riadah dibuat secara terkawal supaya tidak bertentangan dengan arahan di bawah Akta Pencegahan dan Pengawalan Penyakit Berjangkit 1988 [Akta 342].
- 2.2 Mengurangkan risiko berlakunya jangkitan COVID-19 melalui aktiviti sukan di samping menggalakkan budaya hidup sihat dalam kalangan masyarakat.

3. TAFSIRAN

- 3.1 Aktiviti sukan bermaksud:
- i. Pergerakan, perlakuan dan pelaksanaan fizikal yang aktif serta sinonim dengan sesuatu sukan termasuklah kecergasan, rekreasi dan sebagainya; dan
 - ii. Apa-apa aktiviti lain yang bersampingan atau berkaitan dengan sesuatu sukan
- 3.2 Sukan terbuka bermaksud segala aktiviti sukan yang dilakukan di kawasan dan fasiliti sukan terbuka (*outdoor facility*) seperti kawasan lapang, taman rekreasi awam serta balapan dan stadium terbuka.
- 3.3 Sukan tertutup bermaksud segala aktiviti sukan yang dilakukan di kawasan dan fasiliti sukan tertutup (*indoor facility*) seperti dewan tertutup, stadium berbumbung, gelanggang berbumbung dan auditorium tertutup.

- 3.4 Sukan bersentuhan (*contact sport*) bermaksud sukan di mana pemain perlu atau berkemungkinan melakukan sentuhan fizikal semasa permainan seperti bola sepak, bola jaring, ragbi dan sebagainya.
- 3.5 Sukan tidak bersentuhan (*non-contact sport*) bermaksud sukan di mana pemain dipisahkan secara fizikal tanpa berlakunya sentuhan fizikal semasa permainan seperti badminton, golf, larian dan sebagainya.

4. TATACARA

Kawasan aktiviti

- 4.1 Semua individu dibenarkan melakukan aktiviti sukan ketika PKPB berkuat kuasa.
- 4.2 Namun, adalah digalakkan membuat aktiviti sukan di dalam rumah dan di sekitar kawasan rumah masing-masing.
- 4.3 Individu yang tinggal di dalam kawasan Perintah Kawalan Pergerakan Diperketatkan (PKPD) pula adalah **DILARANG** melakukan aktiviti sukan dan tertakluk kepada arahan MKN dari semasa ke semasa.
- 4.4 Individu yang tinggal di perumahan bertingkat seperti kondominium, pangsapuri atau rumah pangsa, aktiviti kecergasan dan riadah boleh dilakukan menggunakan kemudahan terbuka sedia ada seperti taman, balkoni, tangga dan sebagainya.
- 4.5 Penggunaan taman dan fasiliti sukan terbuka adalah terhad dalam lingkungan zon dan komuniti yang berdekatan kawasan kediaman masing-masing.
- 4.6 Kawasan terbuka yang sesak atau dikunjungi oleh ramai orang serta fasiliti seperti kolam renang, gimnasium dan kemudahan tertutup adalah **DILARANG** sama sekali.

Jenis aktiviti yang dibenarkan

4.7 Hanya aktiviti sukan terbuka (*outdoor sports*) secara individu dan terhad dalam perkumpulan kecil tidak melebihi sepuluh (10) individu dalam satu-satu masa yang dilakukan di kawasan terbuka DIBENARKAN seperti berikut:

a) Aktiviti Kecergasan -

- Berjoging
- Berjalan kaki
- Berbasikal
- Senaman ringan / statik
- Senamrobik
- Lain-lain aktiviti kecergasan yang bersesuaian

b) Aktiviti Rekreasi -

- Sukan ekstrem
- *Inline Skating*
- *Skateboarding*
- Lain-lain aktiviti rekreasi yang bersesuaian

c) Sukan Bermotor -

Aktiviti latihan, ujian masa dan percubaan litar bagi sukan bermotor kategori dua (2) roda dan empat (4) roda di kawasan litar (trek) terbuka.

d) Sukan tanpa sentuhan (*non-contact sport*) dan dijalankan di kawasan terbuka seperti:

- Badminton
- Tenis
- Golf
- Sepak Takraw

- Sukan Tradisional
- Lain-lain sukan yang bersesuaian

e) Sukan elektronik (*esports*) adalah turut dibenarkan tetapi terhad dimainkan di kediaman masing-masing.

Jenis aktiviti yang tidak dibenarkan

- 4.8 Semua jenis aktiviti fizikal dan riadah secara berkumpulan besar iaitu melebihi sepuluh (10) individu.
- 4.9 Sebarang aktiviti sukan yang melibatkan sentuhan terus (*direct contact*) seperti bola sepak, ragbi, hoki, bola jaring, seni mempertahankan diri (disiplin pertempuran) dan sebagainya.
- 4.10 Semua aktiviti sukan air seperti renang, terjun, kayak, perahu layar dan sebagainya.
- 4.11 Aktiviti sukan yang dijalankan di fasiliti tertutup (*indoor facility*) merangkumi gimnasium, dewan tertutup (*indoor stadium/hall*), auditorium dan sebagainya.
- 4.12 Senarai aktiviti yang dilarang juga boleh dirujuk melalui Senarai Aktiviti Yang Dilarang (*negative list*) yang dikeluarkan oleh Majlis Keselamatan Negara (MKN) yang dikemaskini dari semasa ke semasa.

Masa aktiviti luaran

- 4.13 Aktiviti sukan di kawasan terbuka (*outdoor*) hanya dibenarkan pada waktu siang sahaja bermula pada jam 6.30 pagi hingga 7.00 petang.

Operasi fasiliti sukan

4.14 Operasi fasiliti sukan terbuka (*outdoor facility*) adalah DIBENARKAN beroperasi seperti padang, trek dan taman rekreasi awam.

4.15 Peranan operator (agensi kerajaan, pihak berkuasa tempatan, syarikat, persatuan) adalah seperti berikut:

- i. Menghadkan bilangan pengguna bagi setiap sesi tertakluk kepada kesesuaian *venue* dan kawal selia;
- ii. Menjalankan proses sanitasi pembasmian kuman setiap kali sebelum operasi bermula dan perlu dilaksanakan tiga (3) kali sehari;
- iii. Penyediaan penutup hidung dan mulut (*face mask*) kepada pekerja fasiliti serta penyediaan *hand sanitizer*, dan
- iv. Pemantauan kepada pematuhan peraturan perlulah dilakukan dari semasa ke semasa oleh staf yang bertugas.

Penganjuran acara sukan

4.16 Semua jenis penganjuran acara sukan adalah tidak dibenarkan.

Pematuhan umum

4.17 Ketika melakukan aktiviti fizikal dan riadah, setiap individu adalah diwajibkan memastikan penjarakan sosial (*social distancing*) sekurang-kurangnya satu (1) meter daripada individu lain.

4.18 Aktiviti yang melibatkan kanak-kanak memerlukan pengawasan rapi oleh ibu bapa/penjaga masing-masing.

5. PENJAGAAN KESIHATAN

5.1 Bagi individu yang mempunyai gejala seperti demam, batuk, selsema dan kesukaran bernafas pula adalah DILARANG melakukan sebarang aktiviti sukan dan riadah serta disarankan mendapatkan nasihat dan rawatan daripada institusi kesihatan.

- 5.2 Setiap individu dinasihatkan untuk membawa air minuman bersih ketika melakukan aktiviti fizikal dan riadah supaya kekal terhidrat dan tuala kecil bagi tujuan mengeringkan peluh setelah selesai melakukan aktiviti dan pulang dalam keadaan kering.
- 5.3 Setiap individu dinasihatkan untuk terus pulang ke kediaman masing-masing selepas melakukan aktiviti serta tidak digalakkan untuk mengunjungi fasiliti-fasiliti lain seperti kedai serbaneka, restoran dan sebagainya.

6. PEMAKAIAN

- 6.1 Garis panduan ini adalah terpakai tertakluk perubahan dan semakan dari semasa ke sesama berpandukan kepada Akta Pencegahan dan Pengawalan Penyakit Berjangkit 1988 [Akta 342], Perintah Kawalan Pergerakan Berperingkat (PKPB) serta lain-lain arahan yang dikeluarkan oleh Majlis Keselamatan Negara, Kementerian Kesihatan Malaysia dan Pihak Berkuasa Tempatan.

TAMAT

Dikeluarkan oleh:

**Jabatan Belia dan Sukan Negara
Kementerian Belia dan Sukan**

1 Mei 2020