



SOP LATIHAN SUKAN “CAMP BASE QUARANTINE”

PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN SABAH 15 JUN 2021-28 JUN 2021

KATEGORI SUKAN	SENARAI SUKAN YANG DIBENARKAN	OPERASI		
		MASA / VENUE	TINDAKAN	PERINCIAN
A) Aktiviti Sukan dan Rekreasi	<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>iii) Sukan Prestasi Tinggi yang dilakukan secara “Quarantine Base Approach”.</p> <p>iv) Sukan-sukan yang terlibat- - Olahraga - Angkat Berat - Akuatik (Terjun) - Karate - Sepak Takaw (W) - Hoki (L/W)</p>	<p>i) Masa latihan: 6.00 pagi – 7.00 petang</p> <p>ii) Venue yang terlibat:- a) Kompleks Sukan Kota Kinabalu - Stadium Likas (Olahraga) - Padang Hoki - Pusat Latihan Karate - Gelanggang Sepak Takraw - Kolam Terjun b) Kompleks Sukan Tambunan - Pusat Latihan Angkat Berat c) Padang Istiadat Tuaran (Olahraga).</p>	<p>1. Tanggungjawab pemilik venue latihan</p>	<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>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>d) 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.</p> <p>e) Individu yang tidak berkenaan TIDAK dibenarkan berada di dalam premis / venue.</p>

Dikemaskini 13 Jun 2021

			<p>2. Pergerakan Pasukan / Penjarakan Sosial</p>	<p>a) 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.</p> <p>b) Pergerakan pasukan adalah terhad kepada penginapan dan ke venue latihan. Atlet adalah tidak dibenarkan keluar daripada pasukan tanpa kebenaran daripada pihak Majlis Sukan Negeri Sabah.</p> <p>c) Pastikan meninggalkan premis / tempat latihan secepat mungkin selepas aktiviti latihan.</p> <p>d) Pihak berkuasa berhak membuat pemantauan pada bila-bila masa dan mengambil tindakan / denda (mengikut Akta / Undang-undang berkaitan) kepada pasukan jika berlaku ketidakpatuhan.</p> <p>e) Pematuhan SOP (semakan suhu badan, pelitup muka, hand sanitizing dan penjarakan sosial) setiap kali pergerakan.</p>
			<p>3. Kebersihan Premis / Penginapan dan Peralatan</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>c) Pembersihan dan nyahkuman premis / penginapan dilakukan mengikut kekerapan penggunaan.</p> <p>d) Dilarang berkongsi peralatan.</p>

Dikemaskini 13 Jun 2021

				<p>e) Perkhidmatan catering makan / minum atlet adalah digalakkan menggunakan peralatan makanan biodegradable pakai-buang bagi penyediaan makanan di penginapan atlet.</p>
			<p>4. Penggunaan Pelitup Muka</p>	<p>a) Memastikan setiap atlet / jurulatih menyediakan pelitup muka masing-masing untuk kegunaan sebelum dan selepas latihan.</p>
			<p>5. Peraturan / Arahan Pihak Berkuasa Tempatan</p>	<p>a) Tertakluk kepada peraturan dan arahan semasa Pihak Berkuasa.</p>