



SOP SUKAN DAN REKREASI BAGI KEMUDAHAN SUKAN UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA

SOP SUKAN & REKREASI

UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA



TAFSIRAN

TAFSIRAN

KAWASAN TERTUTUP (*INDOOR*)

- Di kawasan dan fasiliti tertutup yang memerlukan pengudaraan menggunakan penghawa dingin seperti dewan tertutup, stadium berbumbung, gelanggang berbumbung, auditorium dan lain-lain.

Pergerakan Statik

- Aktiviti sukan / rekreasi yang melibatkan pergerakan setempat.

Aktiviti Latihan

- Aktiviti sukan / rekreasi yang dilakukan secara individu / berseorangan bagi meningkatkan tahap kecergasan, kesihatan dan kemahiran individu.

Aktiviti Penganjuran Kejohanan / Pertandingan

- Aktiviti sukan / rekreasi yang terdiri daripada permainan / perlawan untuk menentukan pemenang dan penglibatan selain dari pemain seperti pegawai teknikal, penyokong dan penonton di peringkat tempatan / antarabangsa.

KAWASAN TERBUKA (*OUTDOOR*)

- Di kawasan / fasiliti terbuka seperti kawasan lapang, taman rekreasi awam, balapan, stadium terbuka
- Dewan atau fasiliti yang separa terbuka (tidak berdinding).

Pergerakan Dinamik

- Aktiviti sukan / rekreasi yang melibatkan pergerakan bukan setempat yang memerlukan ruang yang lebih luas.

Aktiviti Permainan / Perlawan

- Aktiviti sukan / rekreasi yang melibatkan permainan / perlawan yang diadakan antara individu atau pasukan.

Aktiviti Massa

- Aktiviti sukan / rekreasi yang melibatkan penyertaan melebihi 500 orang pada satu-satu masa dan sukar dikawal.

SOP SUKAN & REKREASI

UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA

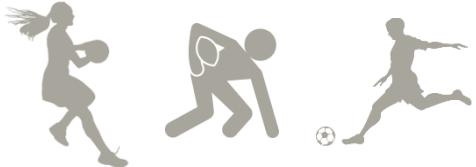
1. SUKAN AIR



2. SUKAN INDIVIDU



3. SUKAN BERPASUKAN



4. SUKAN TEMPUR / KOMBAT



5. SUKAN PERMOTORAN



6. SUKAN EKSTREM / UDARA



7. SUKAN RIADAH



SOP SUKAN & REKREASI

UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA

AKTIVITI
DAN KATEGORI

AKTIVITI

01

LATIHAN

02

PERMAINAN /
PERLAWANAN

03

PENGANJURAN
KEJOHANAN /
PERTANDINGAN

04

AKTIVITI
MASSA

KATEGORI

1

INDIVIDU

- Aktiviti sukan / rekreasi yang dilakukan secara individu atau berkumpulan dan boleh dilakukan secara berlawanan @ bertentangan antara individu tersebut dengan penjarakan fizikal (aktiviti statik 1-3 meter dan aktiviti dinamik 3-5 meter).

2

BERPASUKAN

- Aktiviti sukan dan rekreasi yang dilakukan secara berpasukan.



SOP SUKAN & REKREASI

UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA

AKTIVITI SUKAN DAN REKREASI

PELAN PEMULIHAN NEGARA FASA 3

DIBENARKAN

- Aktiviti sukan dan rekreasi adalah dengan mematuhi SOP Sektor Sukan & Rekreasi.
- Penggunaan adalah di kalangan individu, pelajar kolej, pelajar NR, staf dan pengguna luar yang telah MELENGKAPKAN VAKSINASI bagi aktiviti bersentuhan fizikal.
- Aktiviti atau latihan sukan dan rekreasi bersentuhan fizikal secara berkumpulan yang dilakukan secara terkawal DENGAN kawalan penyeliaan adalah tertakluk kepada 50% kapasiti penggunaan dan kawasan.
- Program latihan berpusat termasuk perlawanan latihan secara kuarantin dan tertutup bagi pasukan-pasukan dalam Malaysian Football League (MFL) dan mana-mana DENGAN kebenaran khas KBS sahaja menggunakan model GELEMBUNG SUKAN (Camp/ HomeBased Training).

DILARANG

- Aktiviti sukan dan rekreasi yang dilakukan MELEBIHI kapasiti yang ditetapkan.

SOP SUKAN & REKREASI

UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA

Aktiviti sukan dan rekreasi kategori individu bagi tujuan aktiviti latihan dan permainan (indoor dan outdoor) tanpa penonton.

SOP

1

2

3

4

5

6

7

8

16

15

14

13

12

11

10

9



Pengasingan diri sekiranya mempunyai kriteria Patient- Under-Surveilance (PUS) / Patient- Under-Investigation (PUI)



Menjalani ujian Covid-19 sekiranya diperlukan / diarahkan.



Aktiviti yang melibatkan kanak-kanak berumur 12 tahun dan ke bawah, golongan kelainan upaya (OKU), berkeperluan khas dan warga emas yang berumur 60 tahun dan ke atas adalah tidak digalakkkan.



DILARANG berkongsi air minuman, makanan, pakaian, tuala muka dan peralatan peribadi



Pastikan tidak bersalamans / bersentuhan dan kurangkan interaksi sosial



Pastikan meninggalkan premis / tempat latihan secepat mungkin selepas aktiviti latihan



Pastikan peralatan yang dikongsi dibersihkan, dinyahkuman dan disimpan dalam keadaan yang baik



Dilarang meludah sembarangan / merata-rata

Pastikan memuat turun dan mendaftar aplikasi MySejahtera ke dalam telefon bimbit masing-masing untuk pengesanan kontak rapat (*contact tracing*).



Semua staf, pelajar dan pengguna luar DIWAJIBKAN untuk membuat deklarasi harian saringan risiko COVID-19 sebelum memasuki pintu masuk utama UiTM.



Pastikan aktiviti dilakukan di kawasan / fasiliti sukan yang mematuhi SOP diluluskan oleh MKN

SOP

Pastikan pemakaian face mask sebelum dan selepas aktiviti



Pastikan aktiviti dilakukan di kawasan yang tidak terlalu ramai orang.



Pastikan penjarakan fizikal:
Aktiviti Statik : 1 - 3 m
Aktiviti Dinamik : 3 - 5 m



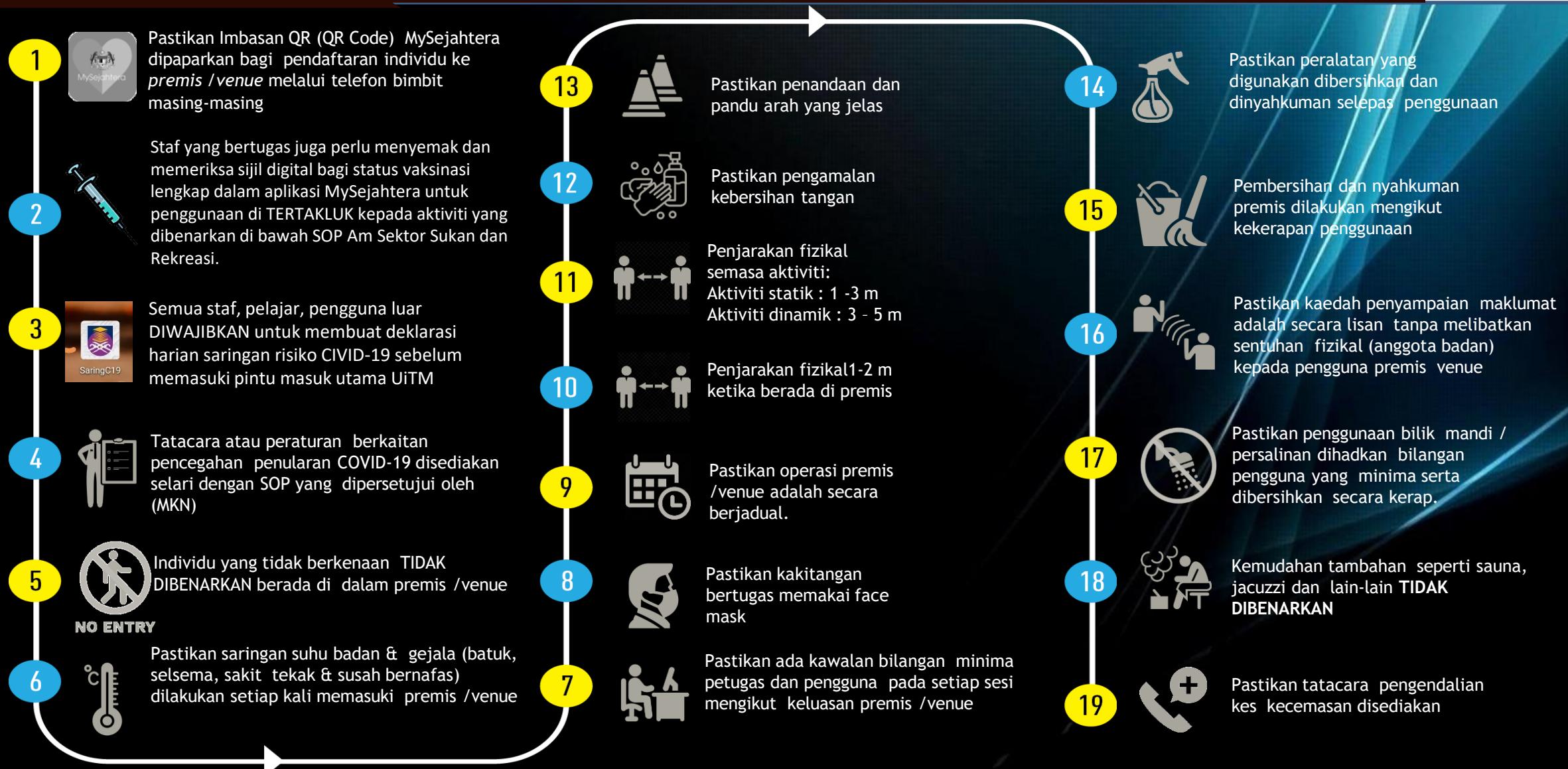
Pastikan langkah-langkah kebersihan sebelum, semasa dan selepas menjalankan aktiviti dipatuhi



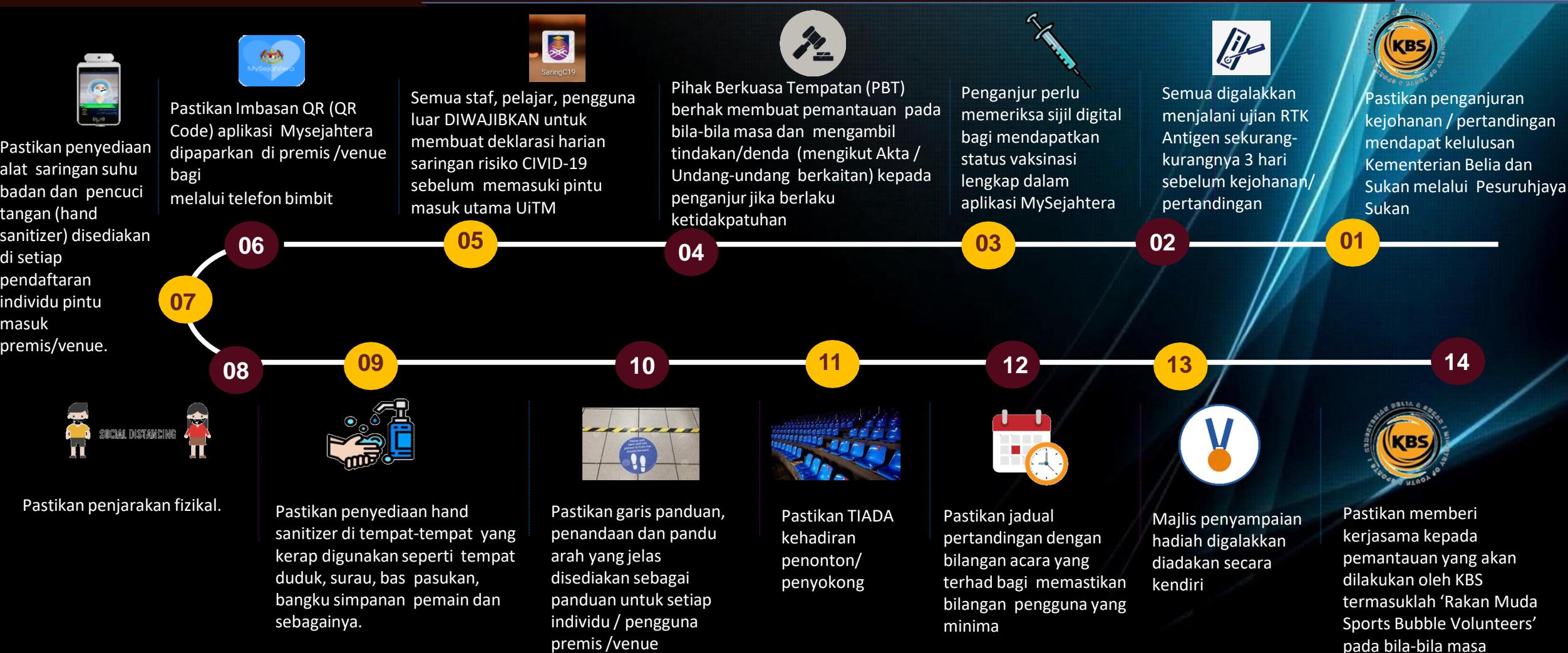
SOP SUKAN & REKREASI

UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA

LAMPIRAN PROTOKOL AM PENGURUSAN



SOP SUKAN & REKREASI UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA



SOP SUKAN & REKREASI

UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA



TEMPAHAN KEMUDAHAN SUKAN UiTM

- penggunaan kemudahan sukan UiTM adalah TERHAD bagi individu yang telah MELENGKAPKAN VAKSINASI sahaja serta yang memohon melalui pelaksanaan penggunaan Booking System UiTM (BSU) bagi kemudahan sukan UiTM di dalam laman sesawang pautan berikut
<https://pusatsukan.uitm.edu.my/index.php/activity/facility/10-tempahan-fasiliti>
- semua staf, pelajar, pengguna luar DIWAJIBKAN untuk membuat deklarasi harian saringan risiko CIVID-19 sebelum memasuki pintu masuk utama UiTM
- setiap penggunaan kemudahan untuk **aktiviti sukan** mestilah melalui tempahan yang dibuat selewat lewatnya **tiga (3) hari waktu bekerja**
- setiap tempahan permohonan perlu;
 - * sertakan lampiran senarai nama setiap pemain, kad staf/pelajar/kad pengenalan (pihak luar)
 - * pengesahan status vaksinasi lengkap dalam aplikasi MySejahtera
 - * membawa salinan permohonan yang telah diluluskan untuk disemak oleh staf bertugas
 - * patuh dengan kemudahan yang ditempah
- pastikan mematuhi SOP terutamanya pemakaian pelitup muka dan penjarakan fizikal
- pinjaman peralatan kemudahan sukan tidak digalakkan kecuali yang diperlukan sahaja boleh dimohon secara manual/isi borang
- pihak pusat sukan berhak membatalkan permohonan yang tidak lengkap, pemohon yang tidak mengikuti peraturan serta permohonan telah diluluskan tanpa pemakluman awal sekiranya terdapat permohonan yang lebih berkepentingan