



Tatacara Penggunaan Kemudahan Sukan UiTM Semasa Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB)



Sukan yang tidak dibenarkan oleh Majlis Keselamatan Negara (MKN) ialah pertandingan sukan yang melibatkan perhimpunan penyokong / penonton yang ramai (stadium), segala aktiviti sukan dalaman (termasuk penggunaan gim) serta aktiviti sukan menggunakan kolam renang.








Ia tidak dibenarkan berdasarkan beberapa justifikasi yang dikeluarkan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) iaitu keadaan tersebut sukar di kawal akibat terdapat ramai orang pada satu-satu masa, kemungkinan pendedahan kepada titisan pernafasan, sukar mengawal perilaku, kemungkinan kontak rapat dalam masa panjang yang tidak dapat dielakkan serta keberadaan di dalam ruang rapat dan tertutup dalam masa yang lama.

Bil.	Perkara
1.	Menyediakan 'Hand Sanitizer' di semua kaunter kemudahan Sukan
2.	Setiap permohonan tempahan melalui sistem e-Sukan yang diluluskan mengikut jumlah ketetapan semasa di gelanggang/dewan dan perlu daftar QR code sebelum menggunakan kemudahan
3.	Bermain badminton atau sukan outdoor yang tidak melibatkan sentuhan badan di kawasan terbuka dan mengamalkan penjarakan sosial dengan orang lain.
4.	Penggunaan penutup mulut dan hidung adalah sangat digalakkan semasa berurusan di kaunter
5.	Terdapat had masa bermain bagi setiap permainan yang dibenarkan
6.	Tiada tempahan diterima daripada pihak luar, hanya pelajar dan staf sahaja yang dibenarkan
7.	Menggalakkan penggunaan peralatan sukan persendirian, untuk mengurangkan pinjaman peralatan dari stor sukan, ini untuk mengelak perkongsian alatan yg mana boleh menyebabkan penularan virus kepada pengguna lain
8.	Mengadakan saringan suhu badan di setiap kemudahan yang dibuka. Hanya yang tidak mempunyai gejala sahaja dibenarkan

9.	Tidak dibenarkan untuk melepak selepas sesi bermain dan bersegera untuk pulang
10.	Pengguna diwajibkan membersihkan sendiri gelanggang yg digunakan, tiada tinggalan bekas dan sisa sesudah aktiviti tamat
11.	Bagi latihan pasukan UiTM - Perlu diadakan saringan kesihatan dahulu - Pengurusan pasukan perlu membuat tempahan awal
12.	Peralatan guna sama (jika digunakan) perlu dinyah kuman
13.	Keutamaan penggunaan adalah dibenarkan hanya untuk aktiviti sukan sahaja
14.	Pengguna diwajibkan mematuhi etika berpakaian sukan
15.	Penggunaan gelanggang mestilah mengikut jenis sukan yg telah ditetapkan sahaja
16.	Jogging di stadium adalah mengikut sesi. Setiap sesi hanya 30 minit beserta jumlah yang berada di stadium adalah dihadkan
17.	Pendaftaran di setiap kemudahan yang dibuka akan menggunakan sistem QR code
18.	Notis akan dipamerkan di setiap kemudahan yang ditutup
19.	Melakukan aktiviti senamrobik di kawasan lapang yang tidak melebihi sepuluh (10) individu dalam satu-satu masa.

Senarai aktiviti sukan yang dibenarkan dan tidak dibenarkan

Bil.	Sukan	Lokasi	Dibenarkan	Tidak Dibenarkan
1.	Bola Sepak	Stadium		
2.	Joging	Stadium		
3.	Renang	Kolam Renang		
4.	Bowling padang	Kolam Renang		
5.	Badminton	Terbuka		
6.	Gimnasium HEP	-		
7.	Tenis	Gelanggang HEP		
8.	Ping Pong	Kompleks Sukan		
9.	Bola Jaring	Kompleks Sukan		
10.	Ragbi	Kompleks Sukan		
11.	Bola Tampar	Kompleks Sukan		
12.	Bola Keranjang	Kompleks Sukan		
13.	SepakTakraw	Kompleks Sukan		
14.	Bola Sepak 5 Sebelah	Kompleks Sukan		
15.	Softbol)	Kompleks Sukan		
16.	Tenis	Kompleks Sukan		

17.	Petanque	Kompleks Sukan		
18.	Hoki	Stadium Hoki		
19.	Bola Sepak Pantai	Padang Seroja		
20.	Kriket	Padang Seroja		
21.	Memamah	Padang Seroja		
22.	Silat / Taekwondo	Kompleks Sukan		
23.	Basikal	Kompleks Sukan		

*Sukan yang dibenarkan perlu mengambil kira jarak sosial 2 meter

Peraturan aktiviti jogging di Stadium UiTM

Bil.	Perkara
1.	Daftar di kaunter sebelum masuk ke stadium
2.	Pastikan tidak ada gejala COVID-19 seperti demam
3.	Pastikan penjarakkan sekurang-kurangnya 1 meter antara satu sama lain
4.	Hanya dihadkan masa 30 minit sahaja
5.	Stadium di buka pada hari bekerja sahaja (Masa : 1700-1900)
6.	Tidak dibenarkan aktiviti berkumpul, hanya individu sahaja
7.	Tidak digalakkan bersembang atau bergurau senda
8.	Segera beredar keluar setelah tamat tempoh masa 30 minit yg diberikan
9.	Pemakaian alat pelindung/penutup muka adalah diwajibkan semasa pendaftaran
10.	Dilarang meludah merata-rata
11.	Jaga kebersihan sepanjang masa / tidak membuang sampah merata-rata
12.	Tidak membawa makanan
13.	Mengguna pakaian sukan yang sesuai terutamanya kasut sukan ketika menggunakan trek

14.	Mengamalkan kebersihan diri seperti membasuh tangan dan mandi selepas berjoging
15.	Membuat regangan sebelum aktiviti untuk mengelakkan kecederaan