



SEKTOR SUKAN DAN REKREASI

Merangkumi

Sukan :

- Aktiviti sukan yang dijalankan bagi tujuan riadah, kecergasan dan rekreasi;
- Aktiviti sukan sebagaimana yang ditakrifkan dalam Jadual Pertama, Akta Pembangunan Sukan 1997 dan yang berdaftar di bawah Pesuruhjaya Sukan Malaysia.

Operasi dan Pentadbiran Organisasi Berkaitan Sukan

Protokol Sukan / Rekreasi :

- Protokol Am Individu;
- Protokol Am Pengurusan;
- Protokol Khusus mengikut kategori sukan iaitu :
 1. Sukan Air
 2. Sukan Individu
 3. Sukan Berpasukan
 4. Sukan Tempur / Kombat
 5. Sukan Permotoran
 6. Sukan Ekstrem / Udara
 7. Sukan Riadah

Arahan Tetap

Peraturan Pihak Berkuasa Tempatan (PBT)
Akta Pembangunan Sukan 1997

Lain-lain arahan/peraturan oleh KKM dan MKN dari semasa ke semasa
Jawatankuasa Pengurusan Bencana Negeri Sarawak (JPBN)



TAKRIFAN

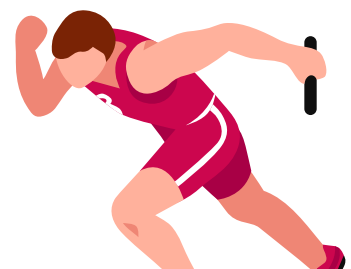
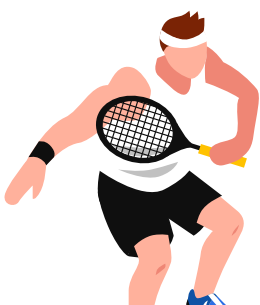


PERKARA

1. Aktiviti sukan/rekreasi di kawasan terbuka (Outdoor)
2. Aktiviti sukan/rekreasi di kawasan tertutup (indoor)
3. Sukan/rekreasi bersentuhan (contact sport)
4. Sukan / rekreasi tidak bersentuhan (non-contact sport)
5. Aktiviti Statik
6. Aktiviti Dinamik
7. Latihan
8. Permainan/Perlawanan
9. Penganjuran Kejohanan /Pertandingan

PENERANGAN RINGKAS

- Aktiviti sukan / rekreasi yang dilakukan di kawasan dan fasiliti terbuka (outdoor facility) seperti kawasan lapang, taman rekreasi awam, balapan, stadium terbuka dan lain-lain termasuk dewan atau fasiliti yang separa terbuka (tidak berdingin).
- Aktiviti sukan / rekreasi yang dilakukan di kawasan dan fasiliti tertutup (indoor facility) yang memerlukan pengudaraan menggunakan penghawa dingin seperti dewan tertutup, stadium berbumbung, gelanggang berbumbung, auditorium dan lain-lain.
- Aktiviti sukan / rekreasi yang mana pemain perlu atau berkemungkinan melakukan sentuhan fizikal (anggota badan) semasa permainan.
- Aktiviti sukan / rekreasi yang mana pemain dipisahkan secara sentuhan fizikal (sentuhan badan) tanpa berlakunya sentuhan badan semasa permainan.
- Aktiviti sukan / rekreasi yang melibatkan pergerakan setempat.
- Aktiviti sukan / rekreasi yang melibatkan pergerakan bukan setempat yang memerlukan ruang yang lebih luas.
- Aktiviti sukan / rekreasi yang dilakukan secara individu / berseorangan bagi meningkatkan tahap kecergasan, kesihatan dan kemahiran individu.
- Aktiviti sukan / rekreasi yang melibatkan permainan / perlawanan yang diadakan antara individu atau pasukan.
- Aktiviti sukan / rekreasi yang terdiri daripada permainan / perlawanan untuk menentukan pemenang dan penglibatan selain dari pemain seperti pegawai teknikal, penyokong dan penonton.





KATEGORI



PERKARA

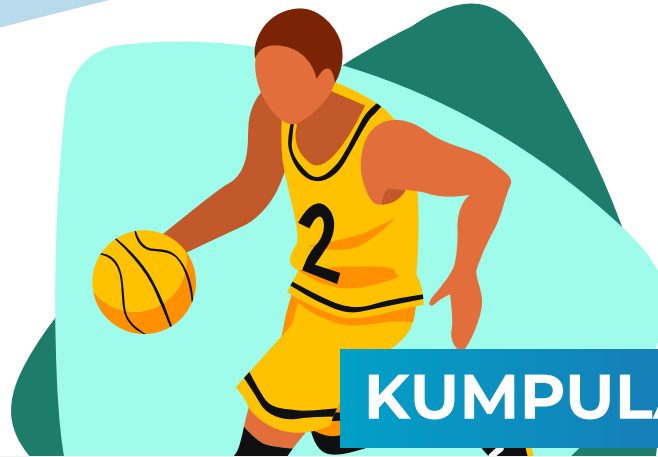
1. Individu

2. Berkumpulan

PENERANGAN RINGKAS

- Aktiviti sukan / rekreasi yang dilakukan secara individu dan boleh dilakukan secara berlawanan @ bertentangan antara individu tersebut dengan penjarakan sosial (aktiviti statik 1-5 m) dan penjarakan sukan (aktiviti dinamik 5-10 meter).
- Aktiviti sukan dan rekreasi yang dilakukan secara berkumpulan dengan penjarakan sosial (aktiviti statik 1-5 m) dan penjarakan sukan (aktiviti dinamik 5-10 meter).





KUMPULAN SUKAN

PERKARA

1. Sukan Air

PENERANGAN RINGKAS

- Aktiviti sukan / rekreasi yang berasaskan air sama ada dilakukan di atas permukaan atau di dalam air seperti kolam renang, tasik, sungai dan laut.

Senarai sukan adalah seperti berikut:

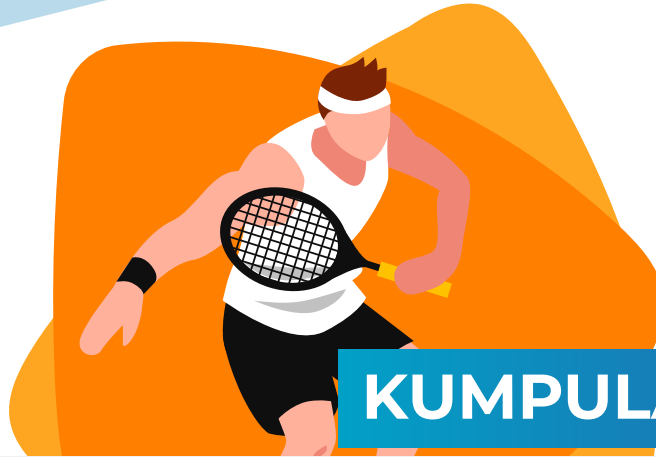
1. Hoki Dalam Air
2. Renang / Terjun / Renang Irama / Polo Air
3. *Dragon Boat*
4. Jetski
5. Kanu / Kayak
6. Perahu Panjang (*Long Boat*)
7. Luncur Layar
8. Mendayung
9. Pelayaran
10. *Powerboats*
11. *Scuba Diving*
12. Luncur Air (*Water Ski*)
13. *Skimboarding*
14. Luncur Ombak
15. *Wakeboarding*

2. Sukan Individu

- Aktiviti sukan / rekreasi yang dilakukan secara individu dan boleh dilakukan secara berlawanan @ bertentangan antara individu tersebut.

Senarai sukan adalah seperti berikut:

- | | | |
|--------------------------|------------------------|--------------------------|
| 1. Angkat Berat | 24. Larian Ultra | 47. Senamrobik |
| 2. Badminton | 25. Larian Menara | 48. Saidina |
| 3. Berbasikal | 26. Lompat Tali | 49. Scrabble |
| 4. Bicycle Stunt | 27. Lawn Bowls | 50. Snuker & Billiard |
| 5. Bina Badan | 28. Layang-layang | 51. Tenis Berkerusi Roda |
| 6. Boccia | 29. Luncur Ais | 52. Tern Yun Gong |
| 7. Boling Padang OKU | 30. Luncur Beroda | 53. Sukan Orang Kuat |
| 8. Catur OKU | 31. Marathon | 54. Stacking |
| 9. Cross Country Running | 32. Mountain Bike | 55. Street Workout |
| 10. Catur | 33. Memanah | 56. Squash |
| 11. Dart | 34. Menembak | 57. Tarian |
| 12. Ekuestrian | 35. Menembak Para | 58. Tenis |
| 13. Elektronik | 36. Modern Pentathlon | 59. Teqball |
| 14. Boules Bocce | 37. Olahraga | 60. Tenpin Bowling |
| 15. Freeletics | 38. Olahraga Para | 61. Triathlon |
| 16. Footbag | 39. Para Tenpin Boling | 62. Wau |
| 17. Futvoli | 40. Para Powerlifting | 63. Woodball |
| 18. Gasing Pangkah | 41. Para Karom | 64. Wiser Sport |
| 19. Gimnastik | 42. Petanque | 65. Yoga |
| 20. Golf | 43. Ping Pong | |
| 21. Indoor Golf | 44. Pickleball | |
| 22. Jom Bola | 45. Piring Terbang | |
| 23. Karom | 46. Powerlifting | |



KUMPULAN SUKAN

PERKARA

3. Sukan Berpasukan

PENERANGAN RINGKAS

- Aktiviti sukan / rekreasi yang dilakukan secara berpasukan melebihi dua (2) orang pemain bagi setiap pasukan.

Senarai sukan adalah seperti berikut:

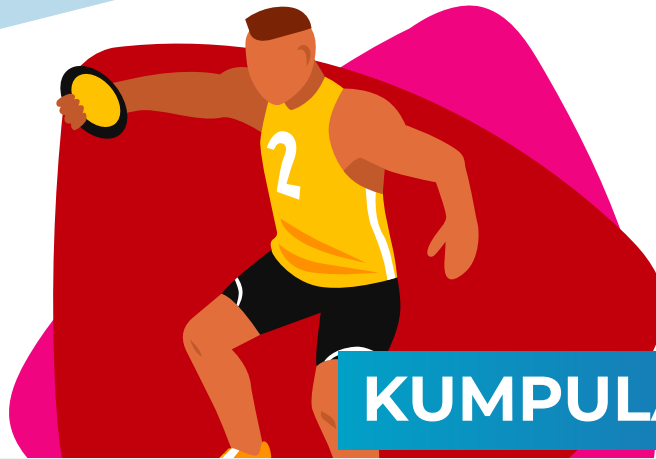
- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| 1. American Football | 19. Paintball |
| 2. Bolasepak | 20. Polo Basikal |
| 3. Bola Jaring | 21. Ragbi |
| 4. Bola Keranjang | 22. Sepak Takraw |
| 5. Bola Tampar | 23. Sofbol |
| 6. Bola Baling | 24. Tchoukball |
| 7. Besbol | 25. Touch Football |
| 8. Cheerleading | 26. Throwball |
| 9. Dodgeball | 27. Tarik Tali |
| 10. Floorball | 28. Polo |
| 11. Futsal | 29. Tarian Naga & Singa |
| 12. Hoki | 30. Bola Keranjang Kerusi Roda |
| 13. Hoki Ais | 31. Ragbi Kerusi Roda |
| 14. Hoki Kasut Roda | 32. Bola Tampar OKU |
| 15. Kabbadi | 33. Bola Sepak Orang Buta |
| 16. Kriket | 34. Goalball Orang Buta |
| 17. Lakros | 35. Bola Sepak Orang Kudung |
| 18. Orienteering | |

4. Sukan Tempur / Kombat

- Aktiviti sukan / rekreasi yang melibatkan sentuhan fizikal (anggota badan) melalui pertembungan antara dua (2) individu.

Senarai sukan adalah seperti berikut:

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1. Aikido | 17. Mixed Martial Arts |
| 2. Judo | 18. Muaythai |
| 3. Capoeira | 19. Silat |
| 4. Chenshi Taijiquan | 20. Silambam |
| 5. Choi KwangDo | 21. Soo Bahk Do |
| 6. Chun Kuhn Do | 22. Tang Soo Do |
| 7. Gusti Lengan | 23. Taekwando |
| 8. Hapkido Sung | 24. Tinju |
| 9. Jujutsu | 25. Tomoi |
| 10. Kendo | 26. Ving Tsun |
| 11. Kick Boxing | 27. Wushu |
| 12. Karate | |
| 13. Kung Fu | |
| 14. Kuoshu | |
| 15. Kurash | |
| 16. Lawan Pedang | |



KUMPULAN SUKAN

PERKARA

5. Sukan Permotoran

6. Sukan Ekstrem / Sukan Udara

7. Sukan Riadah

PENERANGAN RINGKAS

- Aktiviti sukan / rekreasi yang melibatkan penggunaan kenderaan bermotor sama ada di litar atau di jalan raya.

Senarai sukan adalah seperti berikut:

1. Sukan Bermotor
2. Motor Malam (Motrosikal)
3. Motorcross
4. Cubcross
5. Sukan Pacuan Empat Roda
6. Drift Car
7. Go-Kart

- Aktiviti sukan / rekreasi yang memerlukan penglibatan fizikal secara ekstrem.

Senarai sukan adalah seperti berikut:

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 1. Ekstrem | 7. Paragliding |
| 2. Hot Air Ballooning | 8. Paramotor |
| 3. Inline skates | 9. Parkour |
| 4. Luncur Udara | 10. Payung Terjun |
| 5. Long Boarding | 11. Rock Climbing |
| 6. Mendaki | 12. Skateboarding |
| | 13. Sky Diving |

- Aktiviti sukan / rekreasi yang melibatkan pergerakan fizikal dan mental yang menyumbang kepada pembangunan sendiri dan kesejahteraan hidup.

Senarai sukan adalah seperti berikut:

1. Aerobik
2. J.Robik
3. Drift Trikes
4. Expedition
5. Remote Controlled Car
6. Remote controlled flying plane
7. Recreational aviation
8. Memancing
9. Mountaineering
10. Tamiya



AKTIVITI SUKAN / REKREASI DI LARANG



PENERANGAN RINGKAS

- Aktiviti sukan/rekreasi yang dilakukan di kolam renang (swimming pool) kecuali atlet renang dan terjun elit Sarawak
- Aktiviti sukan/rekreasi yang bersentuhan fizikal (anggota badan)
- Aktiviti perlawanan atau permainan bagi sukan berpasukan dan sukan tempur/kombat.
- Penganjuran kejohanan/pertandingan yang melibatkan selain dari pemain seperti pegawai teknikal, penyokong dan penonton.





PROTOKOL AM

PERKARA

PROTOKOL AM INDIVIDU

PENERANGAN RINGKAS

- Pastikan pematuhan Penjarakan sosial (aktiviti statik 1-5 m) dan penjarakan sukan (aktiviti dinamik 5-10 m).
- Aktiviti sukan /rekreasi yang bersentuhan fizikal (anggota badan) adalah **DILARANG**.
- Pastikan memuat turun dan mendaftar aplikasi MySejahtera / CovidTrace (Sarawak) ke dalam telefon bimbit masing-masing untuk pengesanan kontak rapat (contact tracing).
- Pastikan aktiviti sukan / rekreasi dilakukan di kawasan atau fasiliti sukan yang telah mematuhi SOP Sukan dan Rekreasi yang diluluskan oleh MKN / JPBN
- Pastikan pemakaian face mask sebelum dan selepas aktiviti.
- Pastikan aktiviti sukan / rekreasi dilakukan di kawasan yang tidak terlalu ramai orang.
- Pastikan etika dalam amalan bersukan / rekreasi diberikan keutamaan iaitu seperti berikut:-
 - ◆ Pastikan langkah-langkah kebersihan sebelum, semasa dan selepas menjalan kan aktiviti dipatuhi;
 - ◆ Pastikan aktiviti senaman yang sesuai dan sentiasa elakkan kecederaan;
 - ◆ Dilarang meludah sembarangan / merata-rata.
- Pastikan peralatan sukan yang dikongsi secara bersama dibersihkan, dinyahkuman dan disimpan semula dalam keadaan yang baik selepas setiap kali penggunaannya.
- Pastikan tinggalkan premis /tempat latihan secepat mungkin selepas aktiviti latihan.
- Pastikan mematuhi prosedur dan arahan yang ditetapkan sepanjang masa.
- Mempraktikkan amalan tidak bersalaman / bersentuhan.
- Pastikan pengurangan interaksi sosial sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti-aktiviti sukan / riadah.
- Aktiviti sukan / rekreasi 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 digalakkan.
- **DILARANG** berkongsi peralatan seperti botol air minuman, makanan, pakaian, tuala muka dan peralatan peribadi.



PROTOKOL AM

PERKARA

PROTOKOL AM
PENGURUSAN
(Pengusaha / Operator
Premis / Badan Sukan)

Operator Premis Sukan

Kompleks Sukan
Pusat Sukan Komuniti
Pusat Kecergasan/
Gimnasium
Gelanggang Luncur Ais
Velodrome
Pusat Boling
Pusat Snuker
Pusat ESports/Cyber Cafe
Taman Tema
Taman Rekreasi
Gelanggang/Padang/Dewan
Stadium Litar
Lapang Sasar
Taman Skate

PENERANGAN RINGKAS

- Pastikan pematuhan Penjarakan sosial (aktiviti statik 1-5 m) dan penjarakan sukan (aktiviti dinamik 5-10 meter).
- Pastikan aktiviti sukan / rekreasi yang bersentuhan fizikal (anggota badan) tidak dilakukan.
- Pastikan operasi premis dimaklumkan melalui pemakluman dan pemantauan oleh Kementerian Belia & Sukan Sarawak (KBSS)
- Pastikan Imbasan QR (QR Code) aplikasi Mysejahtera / CovidTrace (Sarawak) dipaparkan di premis /venue bagi pendaftaran individu melalui telefon bimbit masing-masing untuk pengesanan kontak rapat (contact tracing).
- Pastikan membuat saringan suhu badan dan saringan gejala (batuk, selsema, sakit tekak & susah bernafas). Individu yang mempunyai suhu melebihi 37.5° Celcius dan /atau bergejala (batuk, selsema, sakit tekak & susah bernafas) DILARANG memasuki premis /venue .
- Pastikan ada kawalan bilangan minima petugas dan pengguna bagi setiap sesi mengikut keluasan premis /venue dan sentiasa dikawal selia oleh petugas. Pastikan pemakaian face mask oleh kakitangan bertugas.





PROTOKOL KHUSUS

PERKARA

1. Sukan Air

DIBENARKAN

- Aktiviti sukan / rekreasi di tasik / laut.
- Aktiviti sukan / rekreasi berbentuk latihan.
- Aktiviti sukan / rekreasi berbentuk permainan / perlawanan.

DILARANG

- Aktiviti sukan / rekreasi di dalam kolam renang (swimming pool) kecuali atlet Renang dan Terjun Elit Sarawak
- Aktiviti bersentuhan fizikal (anggota badan).
Penganjuran Kejohanan / Pertandingan.

DIBENARKAN

- Aktiviti sukan / rekreasi di kawasan terbuka (outdoor).
- Aktiviti sukan / rekreasi di kawasan tertutup (indoor).
- Aktiviti sukan / rekreasi berbentuk latihan.
- Aktiviti sukan / rekreasi berbentuk permainan / perlawanan.

DILARANG

- Aktiviti bersentuhan fizikal (anggota badan).
- Penganjuran Kejohanan / Pertandingan.

DIBENARKAN

- Aktiviti sukan / rekreasi di kawasan terbuka (outdoor).
- Aktiviti sukan / rekreasi di kawasan tertutup (indoor).
- Aktiviti sukan / rekreasi berbentuk latihan sahaja.

DILARANG

- Permainan / perlawanan.
- Penganjuran Kejohanan / Pertandingan.
- Aktiviti bersentuhan fizikal (anggota badan).

DIBENARKAN

- Aktiviti sukan / rekreasi di kawasan terbuka (outdoor)
- Aktiviti sukan / rekreasi di kawasan tertutup (indoor).
- Aktiviti sukan / rekreasi berbentuk latihan sahaja.

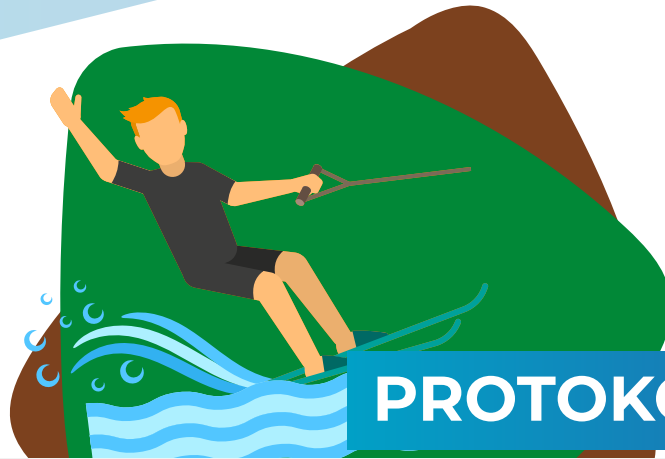
DILARANG

- Aktiviti bersentuhan fizikal (anggota badan).
- Permainan / perlawanan.
- Penganjuran Kejohanan / Pertandingan.
- Aktiviti berbentuk sparring, sentuhan pads, paddles dan shields.

2. Sukan Individu

3. Sukan Berpasukan

4. Sukan Tempur / Kombat



PROTOKOL KHUSUS

PERKARA

5. Sukan Permotoran

DIBENARKAN

- Aktiviti sukan / rekreasi di kawasan terbuka (outdoor).
- Aktiviti sukan / rekreasi di kawasan tertutup (indoor).
- Aktiviti sukan / rekreasi berbentuk latihan.
- Aktiviti sukan / rekreasi berbentuk permainan / perlawanan.

DILARANG

- Aktiviti bersentuhan fizikal (anggota badan).
- Penganjuran Kejohanan / Pertandingan.

6. Sukan Ekstrem / Sukan Udara

DIBENARKAN

- Aktiviti sukan / rekreasi di kawasan terbuka (outdoor).
- Aktiviti sukan / rekreasi di kawasan tertutup (indoor).
- Aktiviti sukan / rekreasi berbentuk latihan.
- Aktiviti sukan / rekreasi berbentuk permainan / perlawanan.

DILARANG

- Aktiviti bersentuhan fizikal (anggota badan).
- Penganjuran Kejohanan / Pertandingan.

7. Sukan Riadah

DIBENARKAN

- Aktiviti sukan / rekreasi di kawasan terbuka (outdoor).
- Aktiviti sukan / rekreasi di kawasan tertutup (indoor).
- Aktiviti sukan / rekreasi berbentuk latihan.
- Aktiviti sukan / rekreasi berbentuk permainan / perlawanan.

DILARANG

- Aktiviti bersentuhan fizikal (anggota badan).
- Penganjuran Kejohanan / Pertandingan.





PROTOKOL KHUSUS BAGI PENGGUNAAN PREMIS SUKAN UNTUK ORANG AWAM

PERKARA

1. Stadium

- Stadium Utama Terbuka
 - ◆ Had maksima atlet/ orang awam tidak lebih dari 100 orang pada satu masa
- Stadium Mini Terbuka
 - ◆ Had maksima atlet/ orang awam tidak lebih dari 50 orang pada satu masa.
- Stadium Utama Tertutup
 - ◆ Had maksima atlet/ orang awam tidak lebih dari 100 orang pada satu masa.
 - ◆ Jika melibatkan penggunaan gelanggang, tidak lebih dari DUA orang bagi SATU gelanggang pada satu masa bagi tujuan latihan dan bukan dalam bentuk perlawanan/ permainan/ pertandingan. (cth : Badminton)
- Stadium Mini Tertutup
 - ◆ Had maksima atlet/ orang awam tidak lebih dari 50 orang pada satu masa.
 - ◆ Jika melibatkan penggunaan gelanggang, tidak lebih dari DUA orang bagi SATU gelanggang pada satu masa bagi tujuan latihan dan bukan dalam bentuk perlawanan/ permainan/ pertandingan.
- Jika melibatkan penggunaan gelanggang, tidak lebih dari DUA orang bagi SATU gelanggang pada satu masa bagi tujuan latihan dan bukan dalam bentuk perlawanan/ permainan/ pertandingan.
- Tutup untuk Awam (kecuali atlet Renang dan Terjun Elit Sarawak)
- Bergantung kepada keluasan premis – sebagai panduan had keluasan bagi seorang pengguna ialah 9m² (3m x 3m each person).
Cth : Jika keluasan premis hanya 50m², hanya ENAM orang pengguna sahaja dibenarkan pada satu masa
- Bergantung kepada keluasan premis – sebagai panduan hanya dibenarkan DUA orang pemain bagi satu meja sahaja.
Penjarakan sosial mesti di patuhi sepanjang masa

2. Gelanggang Terbuka

3. Kolam Renang Awam

4. Gimnasium Awam

5. Pusat Snuker/ Billiard Awam

