



**SOP SUKAN DAN REKREASI
BAGI KEMUDAHAN SUKAN
UNIVERSITI ISLAM SELANGOR**

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 / perlawanan 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 berdingin).

Pergerakan Dinamik

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

Aktiviti Permainan / Perlawanan

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

Aktiviti Massa

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

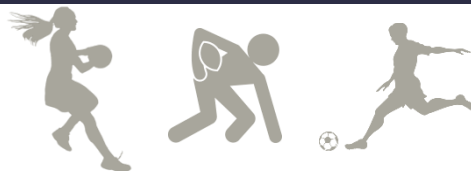
1. SUKAN AIR



2. SUKAN INDIVIDU



3. SUKAN BERPASUKAN



4. SUKAN TEMPUR / KOMBAT



5. SUKAN PERMOTORAN



6. SUKAN EKSTREM / UDARA



7. SUKAN RIADAH



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 ISLAM SELANGOR

LAMPIRAN PROTOKOL AM INDIVIDU

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

SOP

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 menjalankan aktiviti sukan



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

1

2

3

4

5

6

7

8

1

1

1

1

1

1

1

9

Pengasingan diri sekiranya mempunyai kriteria Patient- Under-Surveillance (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 digalakkan.



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



Pastikan tidak bersalaman / 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

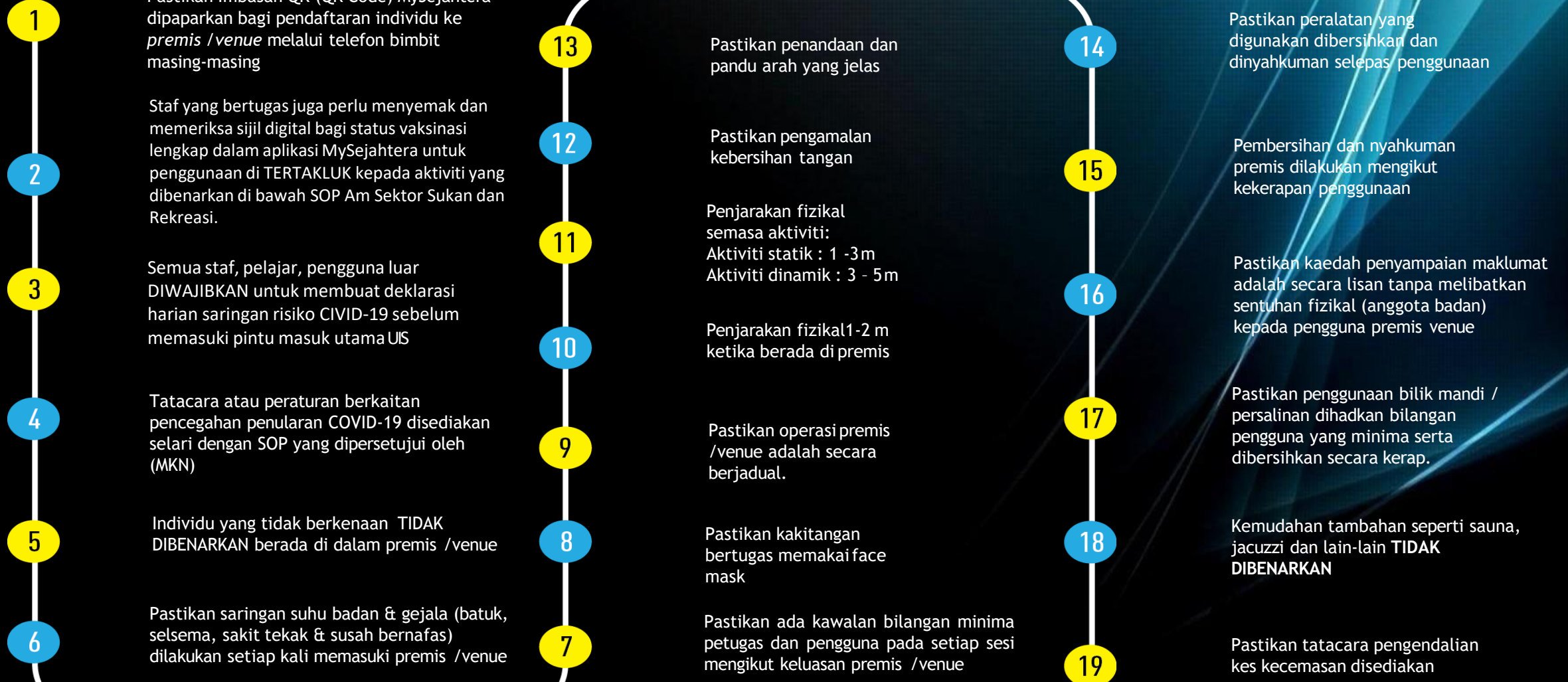


Dilarang meludah sembarangan / merata- rata



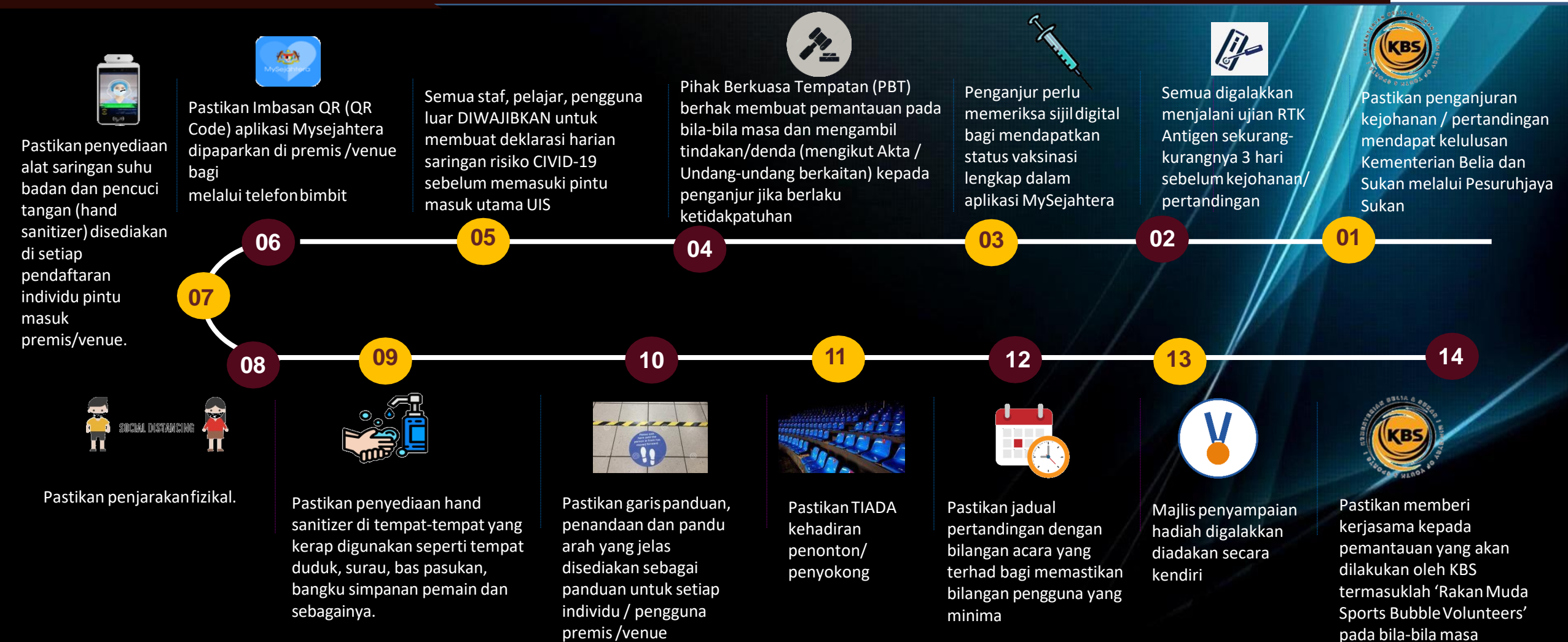
SOP SUKAN & REKREASI UNIVERSITI ISLAM SELANGOR

LAMPIRAN PROTOKOL AM PENGURUSAN



LAMPIRAN PROTOKOL AM PENGANJURAN DAN KEJOHANAN

SOP SUKAN & REKREASI UNIVERSITI ISLAM SELANGOR



TEMPAHAN KEMUDAHAN SUKAN UIS

- setiap penggunaan kemudahan untuk **aktiviti sukan** mestilah melalui tempahan yang di buat selewat lewatnya **tiga (3) hari waktu bekerja**
- setiap tempahan permohonan perlu;
 - * sertakan lampiran senarai nama setiap pemain, kad staf/pelajar
 - * membawa salinan permohonan yang telah diluluskan untuk disemak oleh staf bertugas
 - * patuh dengan kemudahan yang ditempah
- pastikan mematuhi SOP terutamanya berkaitan peraturan dan keselamatan.
- 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 mengikut peraturan serta permohonan telah diluluskan tanpa pemakluman awal sekiranya terdapat permohonan yang lebih berkepentingan