



# 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

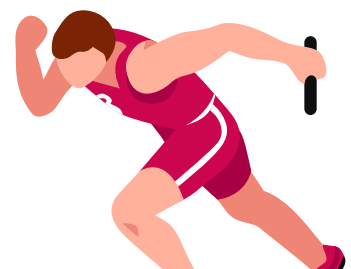
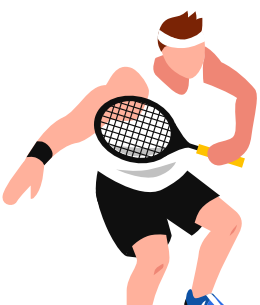


## PERKARA

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

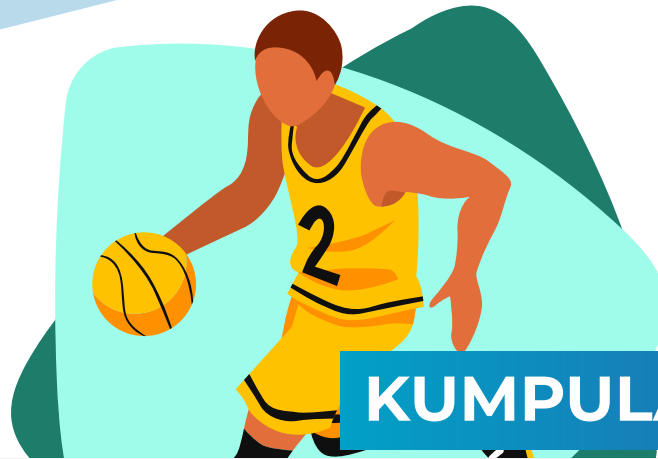
### 1. Individu

### 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:

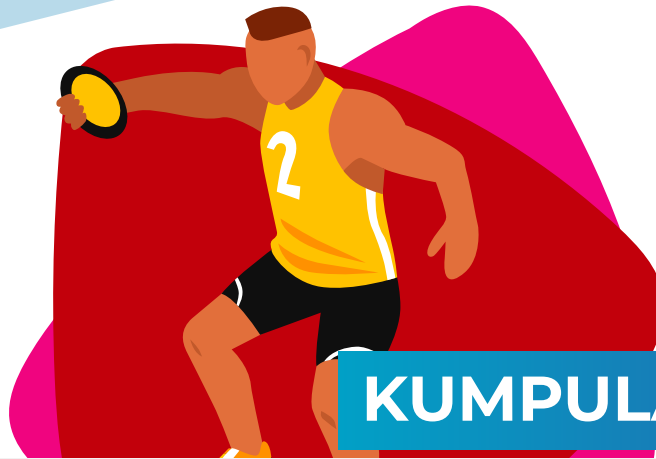
- |                      |                                |
|----------------------|--------------------------------|
| 1. American Football | 19. Paintball                  |
| 2. Bolasepak         | 20. Polo Basikal               |
| 3. Bola Jaring       | 21. Ragbi                      |
| 4. Bola 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 pegasanan 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.

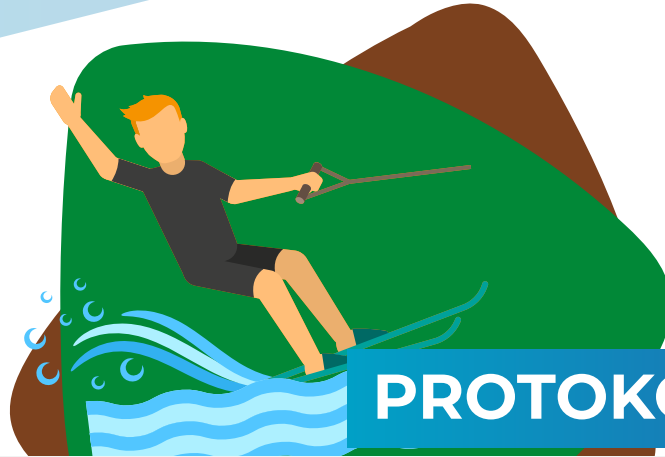
##### DILARANG

- 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 9m<sup>2</sup> (3m x 3m each person).  
Cth : Jika keluasan premis hanya 50m<sup>2</sup>, 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

