

e-Rencana

SUKAN BOLA TAMPAR SEMASA COVID-19

Lizawati Binti Junaidi & Mohamad Nizam Bin Nazarudin
Program Sains Sukan
Fakulti Psikologi & Pendidikan
Universiti Malaysia Sabah

World Health Organisation (WHO), telah melaporkan kes pandemik Covid-19 yang semakin meningkat pada setiap hari. Covid-19 secara amnya telah memberi impak negatif terhadap aktiviti masyarakat di seluruh pelosok dunia. Malaysia juga tidak terlepas dengan kesan pandemik terhadap segala aktiviti yang berlaku pada saat ini.

1. Isu Bola Tampar di Dunia

Volleyball Nations League (VNL 2020) yang sepatutnya dijadualkan pada 19 May 2020 untuk kategori wanita dan 22 Mei 2020 untuk kategori lelaki telah dibatalkan. Berita ini diumumkan oleh pihak Persekutuan Bola Tampar Antarabangsa (FIVB) pada 8 Mei 2020. Penangguhan kejohanan ini, adalah untuk menjaga kebajikan dan kesihatan kesemua pemain dan pihak yang terlibat. Pihak FIVB juga akan menjadualkan tarikh yang sesuai dalam masa setahun agar kejohanan dapat dijalankan. Bagaimanapun, dengan isu pandemik ini, semua pihak terlibat bersetuju agar kejohanan ini terus dijadualkan untuk VNL 2021 sambil mengekalkan Itali dan China sebagai tuan rumah sehingga di peringkat Final.

2. Sop Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB)

SOP PKPB Seluruh Sabah telah dikemaskini pada 05 December 2020. Aktiviti sukan dan rekreasi yang tidak bersentuhan fizikal (indoor dan outdoor) dan dijalankan secara individu tidak melebihi 25 orang dalam satu-satu masa seperti berjalan, jogging, berbasikal, senam robik sendiri, hiking, memancing, golf, badminton (single/double/mixed double) dan lain-lain di dalam daerah / kawasan yang sama dan terbuka sahaja adalah DIBENARKAN dengan syarat setiap pihak terbabit harus mematuhi SOP Sektor Sukan dan Rekreasi.- (MKN).

3. Sukan Bola Tampar semasa PKPB

Aktiviti sukan bola tampar ini juga termasuk dalam aktiviti sukan dan rekreasi yang tidak bersentuhan fizikal bagi mengelakkan kecederaan berlaku, dan pada masa ini, SOP PKPB Sabah wajib dipatuhi bagi mengurangkan risiko jangkitan berlaku dalam kalangan pemain bola tampar. Jumlah pemain juga perlu dihadkan iaitu tidak boleh lebih dari 25 orang dalam satu-satu masa. Perlu diketahui, dalam SOP PKPB Sabah juga menyenaraikan aktiviti sukan bola tampar yang tidak dibenarkan (negative list) iaitu, aktiviti berkelah, aktiviti kolam renang, aktiviti bersentuhan fizikal /sukan tempur, aktiviti perlawanan bagi sukan berpasukan dan aktiviti penganjuran kejohanan /pertandingan.- Majlis Keselamatan Negara (MKN).

4. Panduan aktiviti sukan bola tampar semasa pandemik Covid-19

Melalui panduan Return To Volleyball (Transition Measures Phase), yang telah disediakan oleh pihak VOLLEYBALLBC, pihak organisasi sukan, pihak yang terlibat serta pemain, boleh merujuk prosedur ini bagi menjalankan semula aktiviti sukan bola tampar sepanjang tempoh Covid-19, agar mengurangkan risiko peningkatan jangkitan wabak penyakit coronavirus (covid-19) dalam kalangan pemain bola tampar. Sebagai tambahan, panduan ini penting dirujuk, agar aktiviti sukan bola tampar tidak terhenti begitu sahaja. Tetapi, setiap pemain perlu mematuhi SOP yang telah ditetapkan oleh Majlis Keselamatan Negara (MKN). Jika gagal mematuhi SOP, buruk padahnya!

5. Apakah yang perlu dilakukan untuk menjalankan semula aktiviti sukan bola tampar?

SOP sukan rekreasi kini berada di fasa 4. Dengan berpandukan kepada panduan Return To Volleyball (Transition Measures Phase), yang telah disediakan oleh pihak VOLLEYBALLBC dan serta senarai SOP yang telah disenaraikan oleh Majlis Keselamatan Negara (MKN). Kelab dan organisasi sukan bola tampar mesti membuat Pelan Keselamatan dengan menggunakan garis panduan yang telah disediakan. Antara aktiviti yang boleh dilakukan semasa fasa 4 PKPB, ini ialah pemain melakukan teknik tumpuan semasa latihan, serta menjalankan latihan dalam kumpulan kecil iaitu tidak melebihi 6 orang di gelanggang (3 pemain bagi setiap pihak) dan / atau berkongsi bola yang sama serta selaras dengan SOP yang telah ditetapkan oleh MKN. Pemain menjaga jarak 2 meter dari peserta lain setiap masa, termasuk di gelanggang. Sama seperti SOP MKN, panduan ini menyatakan bahawa perlawanan bola tampar tidak dibenarkan berlangsung, kerana berkemungkinan berlaku sentuhan fizikal secara langsung antara pemain semasa perlawanan. Rentas daerah untuk bermain dalam perlawanan bola tampar juga tidak dibenarkan sama sekali. Kini, aktiviti berjabat tangan, 'high five', berpelukan untuk meraih kemenangan adalah tidak dibenarkan. Menghadang bola di jaring juga sama sakali tidak dibenarkan! Pastikan pemain melakukan langkah pencucian tangan yang kerap dan betul sepanjang sesi aktiviti.

6. Sebelum anda keluar untuk latihan.

Pastikan kelab atau organisasi anda mempunyai Pelan Keselamatan COVID-19 yang sesuai untuk dirujuk. Garis panduan sesebuah kelab atau organisasi, mesti dipaparkan dengan jelas di laman web rasmi, agar pemain dapat mengetahui panduan yang telah disediakan. Pastikan anda mengetahui gejala COVID-19. Kaji keadaan anda. Tinggal di rumah jika anda mempunyai sebarang gejala Covid-19. Hadkan apa yang anda bawa ke sesi latihan tersebut. Bawa botol air, tuala dan barang peribadi anda sendiri. Jangan berkongsi! Pertimbangkan untuk memakai penutup mulut hidung dan sarung tangan. Bungkus pembersih tangan dan basuh tangan anda sebaik sebelum dan selepas bermain. Akhir sekali, anda masuk, bermain, dan keluar. Elakkan perhimpunan sosial sebelum atau selepas bermain ataupun mengelakkan 3S (Sesak, Sempit, dan Sembang dekat).

7. Tahukah anda?

Bola tampar dianggap sukan berisiko sederhana untuk COVID-19 kerana pemain bola tampar berkongsi penggunaan bola. Sekiranya anda berusia lebih dari 65 tahun, imunitas atau mengalami kesihatan yang mempunyai salah satu kategori yang mudah mendapat jangkitan, bola tampar adalah tidak digalakkan untuk anda sertai. Sekiranya anda tinggal dengan individu

berisiko lebih tinggi, pertimbangkan penyertaan anda dengan teliti. Fikirkan sedalam-dalamnya!

8. STAY AT HOME!

Anda mesti tinggal di rumah sekiranya tidak berasa sihat atau menunjukkan sebarang gejala COVID-19 ataupun seseorang di rumah anda menghidap COVID-19 atau menunjukkan sebarang gejala COVID-19. Kemudian, adakah anda atau seseorang di rumah anda telah melakukan perjalanan di luar negara dalam 14 hari terakhir sebelum menyertai aktiviti sukan bola tampar? Atau anda telah berhubung dengan kes COVID-19 yang diketahui / boleh dianggap sebagai individu dalam siasatan (PUI) dalam 14 hari terakhir. Tuntasnya, semua pihak seharusnya bertanggungjawab dalam mengekang wabak ini dari menular secara berleluasa. Walau dalam apa jua keadaan pun, rakyat Malaysia, khususnya pemain bola tampar, haruslah mematuhi SOP yang telah disediakan oleh pihak MKN. Mohon semua pihak dapat memberi kerjasama dalam memerangi wabak. Musuh yang tidak kelihatan dengan mata kasar kita. Maka dengan itu, ingatlah! KITA BELUM MENANG!