

PROSEDUR BERSUKAN SEMASA PASCA COVID-19

Muhammad Isyham bin Ibrahim & Mohamad Nizam Bin Nazarudin
Fakulti Psikologi & Pendidikan
Universiti Malaysia Sabah

Bersukan merupakan salah satu bentuk aktiviti fizikal yang baik untuk kesihatan tubuh badan. Terdapat beberapa kepentingan bersukan untuk kesihatan iaitu saluran darah berjalan dengan lancar, mental dan fizikal yang cergas, selepas berehat daripada bersukan, otak menjadi lebih aktif, dan membantu mengimbangkan tenaga badan. Tidak cukup dengan kegiatan harian, hujung minggu atau waktu terluang, kita juga perlu meringankan badan untuk melakukan aktiviti bersukan. Namun disebabkan oleh kesibukan bekerja, mahupun masalah peribadi, kita sering berasa malas untuk melakukan kegiatan bersukan. Kehidupan zaman moden ini banyak menggunakan tenaga dalaman dan pemikiran terutama golongan profesional yang sering kali terpaksa mengabaikan kegiatan fizikal kerana kekurangan masa.

Walau bagaimanapun, kita tetap boleh mengekalkan kesihatan walaupun sudah tidak melakukan senaman. Antara kebaikan bersukan adalah dapat meningkatkan stamina, membantu mengawal berat badan, membantu membina tulang dan otot yang sihat, mengawal tekanan darah, tahap kolesterol, mengurangkan tekanan dan meningkatkan keyakinan diri. Menurut mantan Menteri Belia dan Sukan negara kita iaitu Syed Saddiq pernah berkata bahawa sukan mampu menyatukan masyarakat dan perlu dimartabatkan oleh semua pihak sekali gus merapatkan hubungan sesama kaum. Pandemik penyakit koronavirus 2019 (COVID-19) telah memaksa penduduk dunia mengubah rutin harian, termasuk tabiat bersukan. Keadaan yang tidak menjadi kebiasaan ini mempunyai akibat fizikal, psikologi, dan tingkah laku kepada semua individu, termasuk atlet elit dan rekreasi. Kehidupan dalam keadaan terkurung ini sukar kerana setiap orang harus tetap selamat dan sihat, dan pada masa yang sama mematuhi norma baru. Namun semenjak Covid-19 melanda negara kita, kerinduan untuk bersukan semakin terasa kepada penggemar sukan ketika pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) apabila aktiviti mereka kini tidak dapat diteruskan seperti biasa.

Namun kini, berita baik kepada penggemar bersukan apabila perkara tersebut telah diperincikan selepas pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan Pemulihan (PKPP) yang telah dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM). Bermula 15 Jun 2020, Kementerian Belia dan Sukan (KBS) telah mengesahkan bahawa aktiviti sukan dan rekreasi yang dibolehkan namun rakyat perlu mematuhi amalan penjarakan sosial yang serta prosedur operasi standard (SOP) yang ditetapkan. Berikut merupakan prosedur operasi standart (SOP) yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) untuk bersukan semasa perintah kawalan pergerakan bersyarat (PKPB) :- Sukan berkumpulan akan dibenarkan untuk beroperasi semula selagi sukan itu tidak melibatkan sentuhan badan. Antara yang dibenarkan ialah boling, badminton, memanah, menembak dan sukan lain yang serupa. Aktiviti berkumpulan seperti konvoi basikal dan motosikal juga akan dibenarkan. Bagaimanapun, sukan yang melibatkan penyokong dan penonton

berkumpul di stadium dan kolam renang masih tidak dibenarkan. Aktiviti yang masih tidak dibenarkan termasuk ragbi, gusti, tinju, bola sepak, bola keranjang dan hoki.

Protokol Am Bagi Individu

- Pastikan pematuhan penjarakan fizikal (aktiviti statik : 1 – 3 m dan aktiviti dinamik : 3 – 5 m).
- Mewajibkan pemakaian face mask di kawasan premis / venue / tempat awam apabila tidak melakukan aktiviti sukan.
- Pastikan memuat turun dan mendaftar aplikasi MySejahtera ke dalam telefon bimbit masing-masing untuk pengesanan kontak rapat (contact tracing).
- Pastikan aktiviti sukan / rekreasi dilakukan di premis /venue yang mematuhi SOP Sukan dan Rekreasi yang diluluskan oleh Kerajaan.
- Pastikan aktiviti sukan / rekreasi dilakukan di kawasan yang tidak terlalu ramai orang.
- Pastikan peralatan sukan yang dikongsi secara bersama dibersihkan, dinyah kuman dan disimpan semula dalam keadaan yang baik selepas setiap kali penggunaannya.
- Pastikan tinggalkan premis / tempat latihan secepat mungkin selepas aktiviti sukan / rekreasi dijalankan. Mempraktikkan amalan tidak bersalaman / bersentuhan tangan dan fizikal dengan sengaja.
- Pastikan pengurangan interaksi fizikal 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.
- Membuat tempahan / pengesahan slot atas talian / telefon sebelum hadir ke premis / venue.
- Pastikan pengguna membersihkan diri sebelum melakukan aktiviti sukan / rekreasi air di kolam renang.
- Pastikan mematuhi prosedur dan arahan yang ditetapkan sepanjang masa.

Protokol Am bagi Pengurusan

- Pastikan Imbasan QR (QR Code) aplikasi Mysejahtera dipaparkan di premis /venue bagi pendaftaran individu melalui telefon bimbit masing-masing untuk pengesanan kontak rapat (contact tracing).
- Mencatatkan nama dan nombor telefon sebelum memasuki premis jika tidak menggunakan aplikasi MySejahtera.
- Membuat tempahan / pengesahan slot atas talian / telefon sebelum hadir ke premis / venue.
- Tatacara atau peraturan berkaitan pencegahan penularan COVID-19 disediakan selari dengan arahan Kerajaan dari semasa ke semasa.

- 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.
- Mewajibkan pemakaian face mask di kawasan premis / venue / tempat awam apabila tidak melakukan aktiviti sukan.
- Pastikan operasi premis /venue adalah secara berjadual dengan bilangan orang yang terkawal.
- Pastikan pematuhan penjarakan fizikal. Pastikan mengamalkan kebersihan tangan bagi setiap individu yang berurusan dengan premis / organisasi.
- Pastikan penandaan dan pandu arah yang jelas digunakan sebagai panduan untuk pelanggan /pengguna premis /venue.
- Pastikan setiap peralatan yang digunakan dibersihkan dan dinyah kuman selepas penggunaan.
- Pastikan kaedah penyampaian maklumat adalah dilakukan secara lisan tanpa melibatkan sentuhan fizikal (anggota badan) kepada pengguna premis /venue .
- Pastikan penggunaan bilik mandi dan bilik persalinan dihadkan bilangan pengguna yang minima serta dibersihkan secara kerap
- Pembersihan dan nyah kuman premis /venue dilakukan mengikut kekerapan penggunaan.
- Pastikan tatacara pengendalian kes kecemasan disediakan.
- Pastikan pengguna yang menghidap penyakit berjangkit yang berbahaya dan penyakit kulit **DILARANG** melakukan aktiviti sukan / rekreasi air di kolam renang.
- Pastikan pengguna membersihkan diri sebelum melakukan aktiviti sukan /rekreasi air di kolam renang.
- Bagi aktiviti sukan / rekreasi air di kolam renang, pastikan parameter dan nilai piawai bagi kualiti air adalah tertakluk kepada Garis Panduan
- Pemantauan Kualiti Air Kolam Renang yang terkini yang dikeluarkan oleh Kementerian Perumahan dan Kerajaan Tempatan (KPKT) dan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).
- Pastikan ujian klorin air dalam kolam renang dilakukan setiap 2 jam operasi.

Kategori

1. Individu

Aktiviti sukan / rekreasi yang dilakukan secara individu dan boleh dilakukan secara berlawanan @ bertentangan antara individu tersebut dengan penjarakan fizikal (aktiviti statik 1-3 m dan aktiviti dinamik 3-5 meter).

2. **Berkumpulan**

Aktiviti sukan dan rekreasi yang dilakukan secara berkumpula dengan penjarakan fizikal (aktiviti statik 1-3 m dan aktiviti dinamik 3-5 meter).