



KEKAL MENGAYUH SEPANJANG TEMPOH PKP

DAYANG NURFARHANA DATU AL RASHID & MOHAMAD NIZAM NAZARUDIN

KEKAL MENGGAYUH SEPANJANG TEMPOH PKP

Dayang Nurfarhana binti Datu Al Rashid &

Mohamad Nizam Nazarudin

Program Sains Sukan, Universiti Malaysia Sabah

Menurut Ketua Pengarah Kesihatan Tan Sri Dr. Noor Hisham Abdullah, Malaysia telah memasuki gelombang ke-3 wabak pandemik Covid-19. Jumlah kes yang mencanak naik amat membimbangkan pelbagai pihak rentetan daripada kes Pilihan Raya Negeri Sabah yang diadakan pada 26 September lalu. Rentetan daripada jumlah kes yang semakin membimbangkan, Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) telah dilaksanakan ke semua negeri kecuali Kelantan, Perlis dan Pulau Pinang untuk memutuskan rantaian Covid-19. PKP masih diteruskan disebabkan terdapat peningkatan kes positif di beberapa daerah khususnya dalam negeri Sabah yang mencatatkan rekod kes tertinggi di Malaysia. Terdapat beberapa sektor awam yang telah ditutup bagi memutuskan rantaian Covid-19 antaranya ialah pusat hiburan dan sektor pendidikan. Namun begitu, terdapat beberapa sektor yang masih dibenarkan beroperasi tertakluk kepada *Standard Operation Procedure (SOP)* yang telah ditetapkan oleh Majlis Keselamatan Negara (MKN). Orang awam diminta untuk mematuhi SOP ketika berada di tempat awam seperti memakai pelitup muka, pembersih tangan dan sentiasa menjaga jarak fizikal. MKN juga telah menetapkan hanya tiga orang sahaja setiap isi rumah dibenarkan dalam satu kereta atas urusan kerja, kecemasan atau membeli barang keperluan rumah. Individu yang berisiko tinggi seperti warga emas dan kanak-kanak tidak dibenarkan untuk pergi ke tempat awam.



MY eBOOK

Majlis Keselamatan Negara (MKN) telah mengemaskini SOP pada 10 November lalu menyatakan bahawa orang awam boleh menyertai sukan yang tidak melibatkan sentuhan fizikal seperti berbasikal, berjoging, senamrobik individu dan seumpamanya di tempat awam dengan tidak melebihi 10 orang. Kerajaan Sabah juga telah membenarkan aktiviti keagamaan, sukan dan rekreasi, selain melanjutkan aktiviti perniagaan mengikut SOP yang telah ditetapkan oleh kerajaan. Menteri Kerajaan Tempatan dan Perumahan negeri Sabah, Datuk Masidi Manjun menyatakan bahawa kelonggaran aktiviti ibadat tertakluk kepada keputusan pihak berkuasa tempatan (PBT), manakala aktiviti sukan dan rekreasi dihadkan kepada yang tidak membabitkan sentuhan. Berdasarkan SOP sebelum ini, Menteri Belia dan Sukan negeri Sabah iaitu Datuk Ellron Angin mengatakan bahawa sebarang aktiviti sukan, rekreasi, latihan dan penganjuran pertandingan adalah tidak dibenarkan untuk mengekang penularan pandemik Covid-19 di Sabah. Susulan daripada penguatkuasaan ini, terdapat beberapa individu yang masih degil dan mengingkari arahan pihak atasan. Mereka telah dikenakan kompaun sebanyak RM 1,000 atas kesalahan melanggar peraturan. Ketua Polis Daerah Penampang, Deputy Superintendan Mohd Haris berkata pihaknya sudah berulang kali bahawa sebarang aktiviti sukan riadah dan rekreasi tidak dibenarkan sama sekali dalam tempoh PKPN ini. Pihak polis telah menahan dan mengeluarkan kompaun terhadap seorang lelaki yang sedang melakukan aktiviti sukan riadah berbasikal di Jalan Papar Lama-Lok Kawi Baru, Penampang. Di Shah Alam pula, seorang penunggang basikal telah mengalami kemalangan kecil ketika sedang beriadah dengan suaminya. Basikalnya telah tersangkut pada besi longkang dan menyebabkan dia jatuh tersembam. Kejadian tersebut telah dirakam kamera litar tertutup di pintu masuk kawasan perumahan mereka. Ekoran kejadian tersebut, mangsa dikatakan mengalami kecederaan pada bahagian hidung dan gigi.

Keadaan sekarang berbeza 360 darjah berbanding dahulu. Penunggang-penunggang basikal perlu menyesuaikan diri dengan norma baharu yang telah diberikan oleh kerajaan dengan mengikut SOP yang telah ditetapkan. Antara SOP khusus yang perlu diketahui oleh penunggang basikal sebelum, semasa dan selepas aktiviti berbasikal adalah seperti berikut:



MY eBOOK

Sebelum Perjalanan:

- Mengambil tahu terlebih dahulu tentang informasi serta perkembangan semasa mengenai situasi kawasan yang dituju mengenai perkembangan semasa tentang penularan Covid-19 di kawasan tersebut.
- Rancang perjalanan sebaiknya. Fahami dan pelajari tentang SOP pencegahan wabak Covid-19.
- Pastikan anda mempunyai kelengkapan yang lengkap seperti topi keledar, pelindung tangan dan kaki, kasut yang bersesuaian dan pakaian yang cerah.
- Bawa bersama minuman sendiri dari rumah untuk kekal hidrasi.
- Pastikan anda berada dalam keadaan yang sihat dan mempunyai rehat yang mencukupi. Elakkan dari keluar rumah sekiranya anda kurang sihat.
- Jika terdapat simptom seperti demam dan batuk, pastikan anda segera ke klinik atau hospital berdekatan serta menangguhkan aktiviti anda.
- Sila bawa bersama surat kebenaran doktor yang menyatakan bahawa anda bebas daripada Covid-19 melalui *swab-test*.

Semasa perjalanan:

- Anda digalakkan untuk berbasikal sendiri atau dengan sekumpulan kecil yang dipercayai.
- Pilih jalan yang lengang dan selamat. Elakkan tempat sesak.
- Sentiasa mengekalkan jarak sosial dan memaksimumkan jarak dengan penunggang basikal lain.
- Sentiasa memakai pelitup muka.
- Berbasikal dalam intensiti sederhana.
- Tidak meludah, batuk dan bersin sembarangan semasa berbasikal.
- Sentiasa peka dengan keadaan sekeliling.

Selepas perjalanan:

- Terus pulang ke rumah.
- Bersihkan peralatan dan basikal dengan air dan sabun.
- Asingkan pakaian semasa berbasikal dan rendam dengan air dan sabun.
- Cuci tangan dan terus mandi.

Aktiviti berbasikal merupakan salah satu aktiviti sihat untuk mengekalkan kecergasan badan. Semasa berbasikal, bukan sahaja kita dapat menghirup udara yang segar kita juga dapat menikmati pemandangan yang cantik di sekeliling kita. Kita juga dapat meningkatkan kesihatan mental. Latihan fizikal digabungkan dengan aktiviti luar disamping meneroka pemandangan baru. Selain itu, aktiviti berbasikal dapat mengurangkan tekanan seseorang individu. Tekanan dari kerja, belajar dan rumah dapat dikurangkan. Hal ini kerana berbasikal akan mengeluarkan hormon endorphin sekaligus mengusir keluar perasaan negatif terutama tekanan. Ia bukan sahaja memperbaiki mood dan mengawal keseimbangan hormon bahkan menjadikan mereka lebih positif. Tambahan lagi, sukan berbasikal juga mampu menambahkan stamina dan kekuatan otot terutamanya di bahagian kaki, betis dan peha. Terdapat beberapa risiko yang perlu ditanggung oleh seseorang penunggang basikal. Timbulnya beberapa isu apabila penunggang basikal terdedah bahaya di mana mereka berkayuh di jalan raya sesak hingga mengganggu pengguna jalan raya lain. Penunggang basikal boleh terlibat dalam kemalangan sama ada dengan penunggang basikal lain ataupun lebih teruk lagi kenderaan besar. Hal ini bukan sahaja memudaratkan malah boleh membawa maut. Selain itu, penunggang basikal juga boleh terlibat dalam jenayah seperti kes samun. Di samping itu, penunggang basikal juga berisiko untuk terdedah kepada virus Covid-19. Penunggang basikal perlu mengutamakan keselamatan dan kebersihan semasa bersukan. Penunggang basikal dinasihati untuk memakai pelitup muka dan membawa pembersih tangan semasa berbasikal. Elakkan daripada berbasikal sendirian ditempat yang sunyi, jangan bawa duit yang banyak dan barang-barang berharga. Oleh itu, penunggang basikal dinasihati untuk peka dengan keadaan sekeliling dan saling menghormati sesama pengguna jalan raya.

Chika Cherryca Chia, seorang pelumba basikal Malaysia yang berasal dari Sabah telah ditemu ramah menerusi aplikasi *Whatsapp* tentang aktiviti beliau sepanjang tempoh PKP. Chika sekarang sedang menjalani latihan sendiri di Kota Marudu kerana tidak dapat pulang untuk menjalani kem latihan di Sekolah Sukan Bukit Jalil. Beliau pulang ke kampung sebelum penularan wabak Covid-19 berlaku dan hanya tinggal dirumah sambil dipantau jauh oleh jurulatih. Chika menjalani latihan seperti biasa mengikut jadual yang telah ditetapkan oleh jurulatihnya sendiri dalam aplikasi *TrainingPeaks*. Beliau akan menjalani latihan berkayuh *indoor* menggunakan *roller* atau *trainer*. Menurut beliau, segala data latihan seperti kuasa, kadar degupan jantung, kelajuan boleh dipantau menerusi aplikasi tersebut. Selain itu, Chika juga menjalani latihan di gim berdekatan. Namun begitu, gim tidak dibuka sekarang maka beliau mengambil inisiatif untuk menyewa peralatan gim dan dibawa ke rumah agar beliau membuat latihan sendiri. Chika mengakui latihan sendiri sangat susah kerana baginya latihan bersama jurulatih dan rakan sepasukan lain lebih bermotivasi berbanding latihan sendiri. Tambahnya lagi, banyak kemahiran baru tidak dapat dipelajari dan tidak dapat berlatih di veldrome menyebabkan beliau banyak ketinggalan.

MY eBOOK

Kesimpulannya, penularan wabak Covid-19 ini masih belum jumpa jalan penghabisannya malah semakin merunsingkan. Orang awam sentiasa perlu mengutamakan keselamatan, kebersihan dan kesihatan diri, keluarga dan masyarakat sekeliling. Aktiviti fizikal juga memainkan peranan penting kepada persediaan badan dijangkiti virus Covid-19. Lakukan senaman di rumah sebagai mengambil langkah inisiatif untuk mengekalkan kecergasan badan. Basikal statik bukan sahaja selamat, ia juga boleh mengekalkan kecergasan badan sekaligus dapat mengurangkan risiko jangkitan Covid-19. Langkah-langkah yang telah ditetapkan oleh kerajaan perlu dipatuhi sebaik mungkin agar rantaian penularan wabak Covid-19 dapat diputuskan. Ingat, kita masih belum menang!

