



**SOALAN LAZIM (FAQ)  
MENGENAI AKTIVITI SUKAN DAN REKREASI DI BAWAH  
PELAN PEMULIHAN NEGARA FASA 1 KEMASKINI 23 JULAI 2021**

**PERTANYAAN AM BAGI MAKLUMAN AWAM**

- 1. Di manakah SOP Pelan Pemulihan Negara Fasa 1 seperti di soalan lazim ini berkuat kuasa?**

SOP Pelan Pemulihan Negara Fasa 1 ini adalah berkuat kuasa di **kawasan yang diwartakan di bawah penguatkuasaan Pelan Pemulihan Negara Fasa 1 tertakluk** kepada perubahan dan pengumuman Majlis Keselamatan Negara (MKN) daripada semasa ke semasa.

**Walau bagaimanapun, SOP dan arahan terperinci bagi Sabah dan Sarawak hendaklah dirujuk di pautan <https://www.mkn.gov.my/web/ms/sop-pkp-pemulihan/>**

- 2. Apakah aktiviti sukan dan rekreasi yang dibenarkan di kawasan Pelan Pemulihan Negara Fasa 1?**

Budaya bersukan dan mengamalkan gaya hidup sihat dalam kalangan masyarakat Malaysia adalah amat membanggakan. Perkembangan ini dibuktikan dengan penglibatan hampir segenap masyarakat di dalam melakukan aktiviti sukan dan rekreasi seterusnya memperkasakan hasrat menjadikan Malaysia sebuah “Negara Sukan”.

Walaupun penularan jangkitan melibatkan aktiviti sukan dan rekreasi adalah sangat minima, namun pergerakan individu ketika melakukan aktiviti adalah berpotensi untuk meningkatkan risiko jangkitan. Seterusnya, berdasarkan penilaian risiko oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dengan mengambil kira situasi penularan semasa, aktiviti sukan dan rekreasi yang telah diberikan kebenaran oleh Majlis Keselamatan Negara (MKN) di bawah **Pelan Pemulihan Negara Fasa 1** adalah seperti berikut:

BIL	DIBENARKAN
1.	Aktiviti sukan dan rekreasi secara individu yang dilakukan di kawasan terbuka tanpa bersentuhan fizikal <b>TERHAD</b> bagi <b>joging, berbasikal, senaman dan permainan individu tanpa melibatkan pengoperasian fasiliti sukan dan rekreasi di mana boleh dimainkan secara santai berhampiran kediaman</b> sahaja dengan mematuhi penjarakan fizikal sekurang-kurangnya <b>2 hingga 3 meter</b> dan dilakukan di <b>kawasan kejiranan</b> bermula <b>7.00 pagi hingga 8.00 malam</b> . Aktiviti permainan individu tersebut adalah seperti <b>skateboarding, inline skating dan seumpamanya</b> .
2.	Program latihan berpusat termasuk kejohanan atau pertandingan tertutup secara kuarantin yang dilaksanakan oleh Majlis Sukan Negara (MSN) menggunakan konsep <i>Camp Based Training</i> .
3.	Program latihan berpusat secara kuarantin yang dilaksanakan oleh Majlis-Majlis Sukan Negeri (MSN Negeri) menggunakan konsep <i>Camp Based Training</i> .
4.	Program latihan berpusat secara kuarantin bagi pasukan-pasukan dalam <i>Malaysian Football League</i> (MFL) menggunakan model <b>GELEMBUNG SUKAN</b> ( <i>Camp Based Training</i> ).
5.	Penganjuran perlawanan Liga Bola Sepak Malaysia anjuran <i>Malaysian Football League</i> (MFL) secara tertutup mengikut model <b>GELEMBUNG SUKAN</b> tanpa kehadiran penonton atau penyokong.

### 3. Apakah aktiviti sukan dan rekreasi yang dilarang di kawasan Pelan Pemulihan Negara Fasa 1?

KBS amat prihatin dan memahami keresahan pemain dan penggiat industri sukan dan rekreasi tanah air. Namun, keputusan ini terpaksa diambil bagi memastikan usaha yang dijalankan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) di dalam melandaikan lengkung jangkitan dapat direalisasikan dengan efektif. Senarai larangan adalah seperti berikut:

BIL	DILARANG
1.	Semua aktiviti sukan dan rekreasi yang dilakukan secara berkumpulan atau bersentuhan fizikal.
2.	Semua aktiviti sukan dan rekreasi air.
3.	Pengoperasian <b>SEMUA</b> fasiliti atau premis sukan dan rekreasi <b>KECUALI</b> taman-taman awam yang tertakluk kepada Pihak Berkuasa Tempatan (PBT) dan <i>venue</i> sukan dan rekreasi melibatkan Majlis Sukan Negara (MSN), Majlis-Majlis Sukan Negeri (MSN Negeri) dan pasukan-pasukan di bawah <i>Malaysian Football League</i> (MFL).
4.	Penganjuran kejohanan atau pertandingan atau perlawanan tempatan dan antarabangsa <b>KECUALI</b> pertandingan/ kejohanan dalaman atau tertutup anjuran Majlis Sukan Negara (MSN) dan perlawanan liga pasukan-pasukan di bawah <i>Malaysian Football League</i> (MFL).
5.	Aktiviti sukan dan rekreasi yang dijalankan di luar atau merentas kawasan arahan kawalan pergerakan yang sedang berkuat kuasa <b>KECUALI</b> mendapat kebenaran PDRM.

4. Adakah aktiviti sukan dan rekreasi seperti berbasikal secara berseorangan (solo) boleh dijalankan sepanjang Pelan Pemulihan Negara Fasa 1 berkuat kuasa?

**Dibenarkan.** Aktiviti berbasikal secara individu (*solo ride*) adalah dibenarkan sepanjang **Pelan Pemulihan Negara Fasa 1** berkuat kuasa dan **TERHAD** dalam kawasan kejiranan tempat tinggal semasa sahaja.

**Contoh:**

Encik Fadhlir Rahman tinggal di Taman Perumahan A di mana beliau melakukan aktiviti berbasikal secara berseorangan (*solo ride*) dalam kawasan kejiranan dalam Taman Perumahan A sahaja tanpa melangkau ke Taman Perumahan B.

5. Selain jogging, apakah jenis senaman yang boleh dilakukan sepanjang Pelan Pemulihan Negara Fasa 1 berkuat kuasa?

Joging dan senaman adalah elemen asas kepada semua aktiviti sukan dan rekreasi yang turut membantu untuk mengurangkan tekanan serta mengekalkan tahap kecergasan dari segi fizikal dan mental.

Aktiviti senaman yang dibenarkan adalah berbentuk **kecergasan sendiri, setempat dan dijalankan secara individu tanpa bersentuhan fizikal** seperti regangan, kelenturan, bebanan, lari setempat, lompat tali, lompat bintang dan lain-lain yang bersesuaian. Aktiviti hendaklah dilakukan secara **individu, setempat, terkawal dan di kawasan terbuka** serta dilakukan di kawasan kejiranan.

Selain itu, orang ramai juga boleh melakukan aktiviti tanpa melibatkan pengoperasian fasiliti sukan dan rekreasi di mana boleh dimainkan secara santai berhampiran kediaman (**contoh: skateboarding, inline skating dan seumpamanya**).

**6. Adakah terdapat waktu khusus bagi melaksanakan aktiviti sukan dan rekreasi sepanjang Pelan Pemulihan Negara Fasa 1 berkuat kuasa?**

Bagi mengekalkan kecergasan dan kesihatan, orang ramai dibenarkan untuk melakukan aktiviti sukan dan rekreasi **bermula jam 7.00 pagi hingga 8.00 malam**. Keputusan ini dibuat Majlis Keselamatan Negara (MKN) adalah bagi menghadkan pergerakan orang ramai dan disarankan untuk terus pulang ke kediaman setelah selesai melaksanakan aktiviti sukan dan rekreasi.

Pelaksanaan aktiviti sukan dan rekreasi bermula jam **7.00 pagi hingga 8.00 malam** dengan mengambil kira saranan Majlis Keselamatan Negara (MKN) untuk mengawal pergerakan dan keselamatan masyarakat.

**7. Apakah maksud kawasan kejiranan? Di manakah saya boleh berjoging sepanjang Pelan Pemulihan Negara Fasa 1 berkuat kuasa?**

Kawasan kejiranan adalah bermaksud kawasan yang berhampiran dengan rumah/ kediaman semasa tanpa perlu melangkau kejiranan lain. Arahan untuk melaksanakan aktiviti sukan dan rekreasi dalam kawasan kejiranan ini akan mengurangkan risiko jangkitan disebarkan ke lokaliti atau kawasan lain. Contoh situasi adalah seperti berikut:

**Situasi 1:**

Puan Siti Nadrah yang menetap di Kampung Bukit Sungai Puteh boleh melakukan aktiviti joging secara individu dalam lingkungan kawasan Kampung Bukit Sungai Puteh sahaja tanpa perlu melangkau kejiranan lain.

**Situasi 2:**

Encik Syakir Che Mansor yang menetap di Taman Perumahan A boleh melakukan aktiviti berbasikal secara individu (*solo ride*) dalam lingkungan Taman Perumahan A sahaja tanpa perlu melangkau ke Taman Perumahan B walaupun hanya bersebelahan kejiranan.

### **Situasi 3:**

Encik Murugapperumal yang tinggal dalam kawasan kediaman berpagar (*gated community*) melakukan aksi *trick skateboarding* secara bersendirian di kawasan atau taman terbuka dalam kawasan kejiranan beliau secara individu dan berseorangan tanpa melibatkan perkumpulan.

*\*Situasi di atas adalah contoh dan individu boleh menyesuaikan situasi dan kawasan tertakluk kepada kesesuaian lokaliti tanpa melangkau kawasan kejiranan lain*

### **8. Bagaimana pula dengan sukan elektronik (*esports*)? Adakah saya dibenarkan bermain sukan elektronik sepanjang Pelan Pemulihan Negara Fasa 1 berkuat kuasa?**

Permainan sukan elektronik (*esports*) secara dalam talian adalah **DIBENARKAN** sepanjang **Pelan Pemulihan Negara Fasa 1** berkuat kuasa dan **TERHAD** dimainkan di kediaman masing-masing sahaja tanpa melibatkan perkumpulan pemain/ peserta/ pengadil/ teknikal.

Merujuk kepada nasihat Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dan Majlis Keselamatan Negara (MKN), aktiviti di kawasan tertutup mempunyai risiko penularan COVID-19 yang sangat tinggi termasuklah di studio, kafe siber, pusat siber dan sebagainya. Sehubungan itu, perkumpulan pemain/ peserta/ pengadil/ teknikal termasuklah di studio, premis/ fasiliti sukan dan rekreasi, pusat siber dan sebagainya adalah **TIDAK DIBENARKAN** sepanjang **Pelan Pemulihan Negara Fasa 1** berkuat kuasa.

### **9. Adakah saya perlu memakai pelitup muka ketika melakukan aktiviti sukan dan rekreasi?**

**TIDAK PERLU.** Pelitup muka tidak perlu dipakai ketika melakukan aktiviti sukan dan rekreasi. Walau bagaimanapun, pelitup muka hendaklah sentiasa dipakai sebelum dan selepas melakukan aktiviti sukan dan rekreasi.

## **PENGOPERASIAN FASILITI DAN KEMUDAHAN SUKAN DAN REKREASI**

### **10. Adakah fasiliti sukan dan rekreasi komersial dibenarkan beroperasi di bawah Pelan Pemulihan Negara Fasa 1?**

Pengoperasian premis/ fasiliti/ kemudahan sukan dan rekreasi adalah **TIDAK DIBENARKAN** di kawasan **Pelan Pemulihan Negara Fasa 1** termasuklah di kediaman berstatus strata, hotel dan sebagainya **TERTAKLUK** kepada perubahan daripada semasa ke semasa.

KBS yakin keputusan ini adalah **bersifat sementara** dan sentiasa menyokong usaha yang dijalankan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) demi membendung penularan COVID-19 seterusnya melandaikan lengkung jangkitan. Penilaian risiko oleh pihak berkuasa seperti KKM akan dibuat dari semasa ke semasa dan kebenaran bagi sektor/ aktiviti sukan dan rekreasi untuk dibenarkan beroperasi semula adalah menjadi komitmen utama KBS.

### **11. Bagaimana jika saya selaku pemilik fasiliti sukan dan rekreasi hendak pergi ke premis bagi tujuan pengurusan perlu (kewangan) atau penyelenggaraan? Adakah ia dibenarkan?**

Merujuk kepada kenyataan media yang dikeluarkan Polis Diraja Malaysia (PDRM) pada 6 Jun 2021 yang menyatakan "bagi pekerja di sektor yang tidak dibenarkan beroperasi tetapi perlu untuk ke tempat kerja bagi tujuan khusus seperti penyediaan dokumen/ invois pembayaran gaji dan sebagainya. Kebenaran oleh PDRM akan diberi secara *"one-off"* iaitu bagi tempoh 2-3 hari sahaja. Surat pengesahan daripada majikan perlu dikemukakan sebagai bukti".

Sehubungan itu, pemohon boleh mengemukakan permohonan ke Balai Polis berhampiran dan pertimbangan adalah **TERTAKLUK** kepada PDRM.

**12. Sampai bilakah penutupan premis/ fasiliti sukan dan rekreasi ini akan berkuat kuasa?**

Pengoperasian fasiliti sukan dan rekreasi adalah **DILARANG** sepanjang **Pelan Pemulihan Negara Fasa 1** berkuat kuasa seperti SOP yang dikeluarkan Majlis Keselamatan Negara (MKN) bermula 29 Jun sehingga satu tempoh yang akan dimaklumkan **TERTAKLUK** kepada perubahan daripada semasa ke semasa.

KBS yakin keputusan ini adalah **bersifat sementara** dan sentiasa menyokong usaha yang dijalankan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) demi membendung penularan COVID-19 seterusnya melandaikan lengkung jangkitan. Penilaian risiko oleh pihak berkuasa berkaitan seperti KKM akan dibuat dari semasa ke semasa dan kebenaran bagi sektor/ aktiviti sukan dan rekreasi untuk dibenarkan beroperasi semula adalah menjadi komitmen utama KBS.

**PENGANJURAN KEJOHANAN/ PERTANDINGAN SUKAN DAN REKREASI**

**13. Adakah penganjuran kejohanan dan pertandingan sukan tempatan dan antarabangsa dibenarkan di kawasan Pelan Pemulihan Negara Fasa 1?**

**TIDAK DIBENARKAN.** Semua aktiviti penganjuran kejohanan/ pertandingan sukan tempatan dan antarabangsa adalah **DILARANG** sepanjang **Pelan Pemulihan Negara Fasa 1** berkuat kuasa **KECUALI** anjuran Majlis Sukan Negara (MSN) dan *Malaysian Football League* (MFL) secara tertutup dan kuarantin sahaja.

KBS yakin keputusan ini adalah **bersifat sementara** dan sentiasa menyokong usaha yang dijalankan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) demi membendung penularan COVID-19 seterusnya melandaikan lengkung jangkitan. Penilaian risiko oleh pihak berkuasa berkaitan seperti KKM akan dibuat dari semasa ke semasa dan kebenaran bagi sektor/ aktiviti sukan dan rekreasi untuk dibenarkan beroperasi semula adalah menjadi komitmen utama KBS.



## **OPERASI PEJABAT PENTADBIRAN PERSATUAN SUKAN**

**14. Adakah pejabat pentadbiran dan operasi persatuan sukan yang berdaftar di bawah Pejabat Pesuruhjaya Sukan (PPS) dibenarkan beroperasi sepanjang Pelan Pemulihan Negara Fasa 1 berkuat kuasa?**

Merujuk kepada kenyataan media yang dikeluarkan Polis Diraja Malaysia (PDRM) pada 6 Jun 2021 yang menyatakan "bagi pekerja di sektor yang tidak dibenarkan beroperasi tetapi perlu untuk ke tempat kerja bagi tujuan khusus seperti penyediaan dokumen/ invois pembayaran gaji dan sebagainya. Kebenaran oleh PDRM akan diberi secara "one-off" iaitu bagi tempoh 2-3 hari sahaja. Surat pengesahan daripada majikan perlu dikemukakan sebagai bukti".

Sehubungan itu, pemohon boleh mengemukakan permohonan ke Balai Polis berhampiran dan pertimbangan adalah **TERTAKLUK** kepada PDRM.

## **LAIN-LAIN PERTANYAAN**

**15. Adakah saya dibenarkan untuk melakukan perjalanan merentas negeri dan daerah bagi tujuan sukan dan rekreasi?**

Perjalanan merentas negeri dan daerah bagi tujuan sukan dan rekreasi di bawah **Pelan Pemulihan Negara Fasa 1** adalah **DILARANG KECUALI** mendapat kebenaran PDRM.

## **MAKLUMAT PERHUBUNGAN**

**16. Di manakah saya boleh mendapatkan maklumat mengenai SOP Sektor Sukan dan Rekreasi sepanjang Pelan Pemulihan Negara Fasa 1 berkuat kuasa?**

Orang ramai boleh akses dan mendapatkan maklumat mengenai SOP Sektor Sukan dan Rekreasi di pautan <https://www.mkn.gov.my/web/ms/sop-pkp-pemulihan/> atau <http://www.kbs.gov.my/sopsukanrekreasi>. Selain itu, juga

boleh dihubungi melalui e-mel [spike@kbs.gov.my](mailto:spike@kbs.gov.my)/ [sopspportrec@kbs.gov.my](mailto:sopspportrec@kbs.gov.my) atau panggilan telefon ke:

<b>BIL</b>	<b>NOMBOR TELEFON</b>	<b>WAKTU OPERASI</b>
1.	03-8871 3585	Isnin – Jumaat (8.00 pagi – 5.00 petang) <b>(KECUALI CUTI UMUM)</b>
2.	03-8871 3784	
3.	03-8871 3299	
4.	03-8871 3391	

Selain itu, orang ramai juga boleh berhubung dan mengunjungi Jabatan Belia dan Sukan Negeri (JBS Negeri) dan Pejabat Belia dan Sukan Daerah/ Bahagian/ Kawasan yang berhampiran. Maklumat pejabat boleh dirujuk di <http://www.jbsn.gov.my/>

**DIKELUARKAN OLEH:**

**KEMENTERIAN BELIA DAN SUKAN**  
**23 Julai 2021**