



**GARIS PANDUAN DAN PROSEDUR OPERASI STANDARD (SOP)
LATIHAN PASUKAN FASA I (15 JUN 2020)
(PENCEGAHAN WABAK *CORONAVIRUS DISEASE 2019 / COVID-19*)**

1. LANGKAH AWAL

- Pegawai dan pemain pasukan hendaklah menjalani Ujian Calitan atau *Swab Test* seawal mungkin kerana keputusan ujian akan mengambil masa beberapa hari.
- Semua keputusan ujian tersebut hendaklah diserahkan kepada MFL setelah disahkan oleh doktor pasukan.
- Hanya pegawai dan pemain yang disahkan negatif sahaja dibenar untuk menyertai latihan.
- Melantik seorang Pegawai Penyelaras bagi memantau serta memastikan semua SOP yang digariskan dipatuhi dan dilaksanakan di peringkat pasukan.
- Pasukan wajib menamakan venue latihan.
- Venue latihan wajib didaftarkan di Kementerian Perdagangan Antarabangsa dan Industri (MITI) melalui pautan notification.miti.gov.my. Bukti pendaftaran hendaklah diserahkan kepada MFL.
- Venue latihan tersebut mesti menjalani proses nyahkuman atau sanitasi.
- Pasukan hanya dibenarkan memulakan latihan pasukan setelah mendapat kebenaran MFL.

2. PEGAWAI DAN PEMAIN PASUKAN

- Pegawai dan pemain yang mempunyai simptom seperti batuk, demam, lemah tubuh badan, sakit tekak dan sesak nafas adalah dilarang sama sekali menyertai latihan.
- Hanya 10 orang pemain dan 4 orang jurulatih yang berdaftar sahaja dibenar berada di venue dan terlibat dengan latihan.
- Memakai penutup muka atau *fasemask* ketika tiba dan balik dari venue latihan.
- *Facemask* hanya boleh ditanggalkan apabila latihan dimulakan.
- Suhu badan hendaklah diambil sebelum masuk ke venue latihan.
- Suhu badan melebihi 37.5°, tidak dibenarkan untuk menjalani latihan dan perlu menjalani pemeriksaan kesihatan.

- Wajib membersihkan tangan menggunakan *sanitizer* sebelum masuk dan selepas meninggalkan venue.
- Tidak dibenarkan masuk dan keluar ke venue secara berkumpulan.
- Hendaklah mengekalkan penjarakkan sosial 1 meter ketika masuk dan keluar ke venue.
- Meninggalkan venue dengan segera setelah tamat perlawanan.
- Mencuci pakaian, kasut bola dan membersihkan diri di rumah masing-masing.

3. **VENUE LATIHAN**

- Venue latihan seperti padang terbuka atau venue yang boleh menyebabkan tempat berkumpul yang sukar dikawal adalah tidak dibenarkan.
- Hanya 2 pintu keluar masuk dibenarkan. Masuk melalui pintu A dan keluar di pintu B.
- Sekiranya menggunakan 1 pintu masuk hendaklah mengekalkan penjarakkan sosial 1 meter setiap masa serta membuat kawalan dan penjadualan ketika masuk dan keluar.
- Kaunter saringan hendaklah dibuka di pintu masuk.
- Pastikan mencatat rekod keluar dan masuk dan suhu badan pegawai dan pemain di dalam buku rekod yang disediakan.
- Menyediakan *sanitizer* dan sabun di tempat yang difikirkan perlu (pintu masuk, tandas, tempat duduk pemain).
- Penggunaan bilik persalinan adalah tidak dibenarkan sama sekali.
- Orang yang tidak berkenaan tidak dibenarkan berada di venue latihan, termasuk penonton, ahli keluarga pegawai dan pemain pasukan atau tetamu VVIP.
- Tandas mestilah dikawal dan dihadkan penggunaannya.
- Meletakkan poster-poster peringatan seperti:
 - DILARANG MASUK
 - AMALKAN PENJARAKKAN SOSIAL
 - DILARANG BERKONGSI BOTOL MINUMAN
 - DILARANG MELUDAH
 - SILA BASUH TANGAN
 - SILA PAKAI PENUTUP MUKA
 - DILARANG MENGGUNAKAN BILIK PERSALINAN
 - TIBA, BERLATIH DAN PULANG
 - LATIHAN BERSIFAT SENTUHAN TIDAK DIBENARKAN
 - DILARANG BERLATIH SEKIRANYA MEMPUNYAI SIMPTOM BERIKUT: BATUK, DEMAM, LEMAH TUBUH BADAN, SAKIT TEKAK DAN SESAK NAFAS

- Pastikan setiap peralatan di venue latihan dinyahkuman sebelum dan selepas sesi latihan dijalankan.
- Menjalankan proses sanitasi dan disinfeksi secara berkala mengikut kekerapan penggunaan venue latihan dan perlu direkodkan.

4. **GIMNASIUM DAN PERALATAN SUKAN/LATIHAN**

- Meminimalkan penggunaan gimnasium.
- Hanya pegawai tertentu sahaja (kitman) dibenarkan untuk menguruskan peralatan sukan / latihan.
- Meminimalkan perkongsian peralatan sukan seperti bola dan peralatan gimnasium.
- Perkongsian peralatan yang bersifat individu seperti botol air, tuala dan bib adalah tidak dibenarkan sama sekali.
- Memastikan semua peralatan latihan / sukan serta kemudahan di venue latihan dinyahkuman atau disanitasi selepas tamat latihan.

5. **SEBELUM LATIHAN**

- Pegawai Penyelaras hendaklah memastikan arahan dan SOP Covid-19 yang disediakan dipatuhi oleh pegawai dan pemain.
- Memastikan suhu badan pegawai dan pemain diambil dan direkodkan.
- Hanya mereka yang benar-benar sihat dan bebas dari gejala dibenarkan masuk.
- Memastikan laluan masuk ke venue latihan mudah diakses.
- Setiap peralatan di pusat latihan hendaklah dinyahkuman sebelum sesi latihan dijalankan.

6. **SEMASA LATIHAN**

- Sesi latihan perlu diasingkan dengan pecahan kawasan agar tumpuan penglibatan pegawai dan pemain pasukan diatas padang dapat diminimalkan.
- Pasukan boleh membuat sesi latihan dengan mengasingkan sesi / kawasan di antara pemain dengan melibatkan maksima 10 orang pemain dan dipantau oleh 4 orang jurulatih sahaja di dalam satu masa.
- Mengekalkan jarak 1-3 meter untuk sesi memanaskan badan tanpa pergerakan (static exercise).
- Mengekalkan jarak 3-5 meter di antara satu sama lain bagi sesi latihan pergerakan (dynamic exercise).

- Latihan bersifat bersentuhan atau *body contact* adalah tidak dibenarkan.
- Tidak dibenarkan untuk meludah atau menghembus selsema semasa latihan sedang dijalankan.
- Waktu latihan dihadkan selama 45 minit bagi setiap sesi.

7. **SELEPAS LATIHAN**

- Memastikan setiap peralatan latihan yang digunakan dinyahkuman dan disimpan semula dalam keadaan yang baik di tempat yang disediakan.
- Pegawai dan pemain hendaklah menyahkuman tangan menggunakan *sanitizer* yang disediakan.
- Hendaklah memakai semula topeng muka (facemask) selepas menjalani sesi latihan.
- Meninggalkan segera venue latihan.
- Semua sesi latihan digalakkan tidak melebihi jam 10.00 malam.

8. **RAWATAN & KECEDERAAN**

- Menggunakan *sanitizer* dan sarung tangan sebelum membuat sebarang tindakan dan segera menghubungi pihak hospital/pusat kesihatan untuk rawatan lanjut.
- *Taping & strapping* hanya dibenarkan dibuat di rumah masing-masing dan tidak dibenarkan dibuat di venue latihan.
- Rawatan yang bersifat bersentuhan seperti *sport massage* adalah tidak dibenarkan.

9. **LARANGAN**

- Dilarang mengadakan latihan sebelum 15 Jun 2020 seperti arahan Kerajaan Malaysia.
- Setiap pasukan hanya boleh memulakan latihan setelah mendapat kebenaran MFL.

10. **TANGGUNGJAWAB**

- Pasukan harus jujur dan bertanggungjawab sepenuhnya di atas kesihatan pegawai dan pemain.
- Pasukan hendaklah merancang penjadualan latihan yang melibatkan semua pemain.
- Menasihati pemain supaya mengurangkan aktiviti sosial seperti berkumpul ditempat yang sesak terutamanya selepas latihan.
- Segala SOP yang dilaksanakan ini adalah menjadi tanggungjawab setiap individu dan pasukan.

- Mengelakkan pertembungan kumpulan yang besar antara sesi. Contohnya sesi 1 dan sesi kedua serta dan seterusnya.
- Sebarang pelanggaran SOP yang ditetapkan akan dikenakan tindakan oleh MFL.
- MFL juga sama sekali tidak akan bertanggungjawab ke atas apa-apa kesan kepada pasukan di atas kecuaiannya di dalam melaksanakan SOP yang ditetapkan.