



**GARIS PANDUAN DAN PROSEDUR OPERASI STANDARD (SOP)
LATIHAN PASUKAN FASA II LATIHAN KONTAK (*CONTACT TRAINING*)
(PENCEGAHAN WABAK *CORONAVIRUS DISEASE 2019 / COVID-19*)**

1. LANGKAH AWAL

- Pegawai dan pemain pasukan (Piala Presiden dan Piala Belia) yang baharu didaftarkan hendaklah menjalani Ujian Calitan atau *Swab Test*.
- Semua keputusan ujian tersebut hendaklah diserahkan kepada MFL.
- Doktor pasukan hendaklah mengeluarkan surat pengesahan menyatakan pegawai dan pemain yang didaftarkan bebas dari gejala Covid-19.
- Hanya pegawai dan pemain yang disahkan negatif sahaja dibenar untuk menyertai latihan.
- Sebarang pertukaran dalam jawatan Pegawai Penyelaras hendaklah dimaklumkan kepada MFL.
- Venue latihan yang baharu 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. Hendaklah mengemukakan surat dan bukti bergambar.
- Pasukan hanya dibenarkan memulakan latihan pasukan setelah mendapat kebenaran MFL.
- **Perlawanan melibatkan dua pasukan berlainan atau bersifat kompetitif seperti perlawanan persahabatan adalah tidak dibenarkan.**

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 pegawai dan pemain yang berdaftar dan telah disahkan bebas Wabak Covid-19 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.
- Digalakkan mencuci pakaian, kasut bola dan membersihkan diri di rumah masing-masing.

3. **VENUE LATIHAN**

- Venue latihan padang terbuka adalah dibenarkan. Walau bagaimanapun, pasukan hendaklah memohon serta memaklumkan pelan kawalan keselamatan venue kepada MFL. Hanya venue latihan yang telah diluluskan oleh MFL dan berdaftar dengan MITI sahaja dibenar untuk digunakan.
- Bagi pasukan yang berkongsi venue latihan hendaklah memastikan jadual latihan diatur rapi bagi mengelakkan pertembungan terutamanya ketika pertukaran sesi latihan.
- 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 dibenarkan dan hendaklah mematuhi SOP penjarakkan sosial dengan kawalan dan sentiasa dipantau penggunaanya.
- 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
 - TIBA, BERLATIH DAN PULANG
 - 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**

- Hanya gimnasium (gimnasium selain di dalam venue latihan) yang berdaftar dengan MITI dan diluluskan oleh MFL sahaja dibenar untuk digunakan.
- 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**

- Pegawai dan pemain yang telah menjalani Ujian Calitan (*swab test*) dan diluluskan MFL sahaja dibenar untuk menjalani sesi latihan.
- Tiada sekatan jumlah pegawai dan pemain yang telah berdaftar untuk terlibat di dalam latihan.

- Tidak dibenarkan untuk meludah atau menghembus selsema semasa latihan sedang dijalankan.
- Waktu latihan selama **2 jam** bagi setiap sesi.
- Tiada had bagi sesi latihan dikhususkan dalam 1 hari.

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.

8. **RAWATAN & KECEDERAAN**

- Pegawai dan pemain yang telah menjalani Ujian Calitan (*swab test*) dan diluluskan MFL sahaja dibenarkan untuk berada di kawasan latihan.
- Doktor Pasukan, Fisioterpis dan Jurupulih hendaklah menggunakan *sanitizer*, sarung tangan dan penutup muka sebelum membuat sebarang rawatan dan segera menghubungi pihak hospital/pusat kesihatan untuk rawatan lanjut sekiranya perlu.
- *Taping & strapping* di venue latihan hanya dibenarkan dibuat oleh fisioterapis yang berdaftar dengan pasukan sahaja.
- Rawatan yang bersifat bersentuhan seperti *sport massage* adalah dibenarkan.

9. **LARANGAN**

- 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.

- 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.