SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Am)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL AM

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
Panduan Perlindungan Individu	▪ Pastikan pemakaian penutup hidung dan mulut (*face mask*) serta mencuci tangan menggunakan air dan sabun atau *hand sanitizer* yang disediakan. ▪ Pastikan penjarakan sosial di antara setiap individu sekurang-kurangnya 1-2 meter bagi sukan statik dan 3-5 meter bagi sukan dinamik. ▪ Mempraktikkan amalan tidak bersalaman. ▪ Mematuhi jadual yang disediakan bagi meminimumkan jumlah bilangan individu di tempat latihan dan kafeteria / dewan makan. ▪ Peralatan sukan yang dikongsi secara bersama perlu dinyahkuman dan disimpan semula dalam keadaan yang baik selepas setiap kali digunakan. ▪ Dilarang berkongsi peralatan seperti botol air minuman, makanan, pakaian, tuala muka dan alatan peribadi. ▪ Pastikan mencatat rekod keluar dan masuk di semua venue di dalam buku rekod yang disediakan. ▪ Mematuhi prosedur dan arahan yang ditetapkan.

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Am)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL AM

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
Panduan Perlindungan Pengurusan	▪ Bilangan atlet, jurulatih dan kakitangan yang bertugas akan dikenalpasti berdasarkan keutamaan keperluan Program RTT sahaja. ▪ Persetujuan atlet / jurulatih / kakitangan untuk menyertai Kem Latihan Pusat Latihan RTT ini. ▪ Menjalinkan kerjasama dengan Polis Diraja Malaysia (PDRM) bertujuan mendapatkan kebenaran untuk pergerakan rentas negeri atlet / jurulatih / kakitangan terlibat. ▪ Individu yang bersetuju untuk menyertai sesi latihan khusus ini wajib menjalani ujian Covid -19 semasa pendaftaran kem yang akan diselaraskan oleh ISN bersama Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM). Atlet yang mempunyai keputusan negatif sahaja dibenarkan menyertai kem latihan ini. ▪ Semua atlet, jurulatih dan individu yang terlibat wajib ditempatkan secara berpusat sepenuh masa di asrama pusat latihan. Tidak dibenarkan pergerakan keluar / masuk atau pulang ke kediaman masing-masing setelah selesai sesi latihan serta mematuhi prosedur pencegahan Covid-19 yang telah ditetapkan oleh MSN selaras dengan Arahan Tetap untuk mengelakkan risiko yang tidak diingini.

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Am)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL AM

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
Panduan Perlindungan Pengurusan	▪ MSN/ ISN/ PSK hendaklah menyediakan alat saringan suhu badan dan hand sanitizer di pintu masuk kem, asrama dan tempat latihan sukan. Suhu badan setiap individu diambil dan direkod pada setiap hari:- ➢ Individu yang mempunyai suhu melebihi 37.5 celcius dan menunjukkan simptom seperti sakit tekak, batuk, selsema, susah bernafas tidak dibenarkan masuk dan dirujuk dengan segera ke klinik / hospital kerajaan atau swasta. ➢ Individu yang disyaki menghidapi gejala-gejala Covid-19 dan kontak rapat tersebut seberapa segera diasingkan daripada kem latihan. ▪ Garis panduan amalan terbaik sosial / *safe distancing* disediakan (seperti tanda jarak sekurang-kurangnya 1 meter di lantai, 2 ,meter untuk meja dan kerusi) dan dilaksanakan di semua premis Kem Latihan Pusat. ▪ Proses pembersihan dan nyahkuman akan dilakukan setiap hari di tempat umum seperti kafeteria / dewan makan, lobi, lif, bilik asrama, tandas, surau dan lain-lain mengikut kaedah yang disyorkan oleh KKM.

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Am)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL AM

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
Panduan Perlindungan Pengurusan	▪ Jawatankuasa Pemantauan akan ditubuhkan oleh Kementerian Belia dan Sukan bagi memastikan pelaksanaan Program Kem Latihan RTT ini dijalankan mengikut pematuhan SOP yang ditetapkan. Jawatankuasa ini akan dipengerusikan oleh YB. Menteri Belia dan Sukan. ▪ Tindak Balas Kecemasan juga akan diberikan penekanan di mana Jawatankuasa Covid bertindak sepertimana yang ditetapkan oleh KKM jika terdapat kes positif jangkitan Covid-19. ▪ Kementerian melalui MSN akan menyediakan garis panduan di Kem Latihan Pusat yang dikenalpasti bagi tujuan pengawasan dan pencegahan Covid-19 mengikut standard yang ditetapkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia.
Aplikasi MySejahtera	▪ Pekerja dan pelanggan perlu memuat turun dan mendaftar aplikasi MySejahtera ke dalam telefon bimbit masing-masing untuk pengesanan kontak rapat.

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Am)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL AM

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
Panduan Perlindungan Pengurusan	**KAFETERIA /DEWAN MAKAN** ➢ Setiap individu yang bergejala seperti demam, batuk dan sakit tekak tidak dibenarkan untuk memasuki kafeteria / dewan makan. Pihak kafeteria akan menyediakan sajian berasingan secara berbungkus kepada yang bergejala. ➢ Pastikan menjaga jarak diri sekurang-kurangnya 1 meter dengan orang sekeliling termasuk di bufet makanan, 2 meter antara meja makan, sinki basuh tangan dan troli pinggan mangkuk yang telah digunakan. Penanda jarak akan disediakan di atas lantai di kawasan berkaitan untuk dipatuhi pada setiap masa. ➢ Waktu makan berperingkat mengikut sukan dijadualkan bagi mengelak pengumpulan orang ramai. ➢ Seorang atlet sahaja dibenarkan untuk masuk dan mendapatkan khidmat kaunter Grab & Go, Kafeteria MSN pada satu-satu masa. Atlet perlu beratur di luar dan patuhi penanda jarak yang disediakan ketika menunggu. ➢ Tatacara keselamatan operasi dan langkah pencegahan di kafeteria atau dewan makan yang patut dipatuhi oleh pegawai dan kakitangan bertugas adalah seperti yang dinyatakan dalam Protokol Am.

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Am)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL AM

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
Panduan Perlindungan Pengurusan	**PENGINAPAN** ➢ Semua laluan ke kemudahan penginapan adalah melalui pintu utama sahaja dan melepasi post keselamatan untuk proses saringan suhu badan, sanitasi dan rekod pergerakan. Kawalan ini bertujuan untuk memastikan tiada individu yang di luar program memasuki premis ini. ➢ Poster kaedah pencegahan wabak dan cara mencuci tangan secara efektif akan dipamerkan di setiap bilik penginapan. ➢ Kemudahan lif di asrama atlet dihadkan kepada tiga (3) orang pengguna sahaja pada satu-satu masa. ➢ Membekalkan sabun pencuci tangan penghapus bakteria di setiap bilik penginapan atlet. ➢ Jumlah maksimum penghuni bagi satu bilik penginapan di Casa, MSN adalah seramai dua (2) orang sahaja (kapasiti 1 bilik adalah untuk 6 orang). Manakala satu atlet di satu bilik penginapan Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara dan di Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan, Langkawi, Kedah.

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Am)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL AM

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
Panduan Perlindungan Pengurusan	**PENGANGKUTAN** ➢ Pastikan pembekal barangan dan perkhidmatan mendapatkan kelulusan beroperasi dan pegerakan yang sewajarnya serta mematuhi dan mengamalkan langkah pencegahan Covid-19 yang telah ditetapkan oleh KKM. ➢ Pergerakan masuk kenderaan dan bahan ke kem latihan hendaklah direkodkan dengan lengkap di dalam buku rekod pergerakan yang disediakan. ➢ Pemandu kenderaan yang membawa bahan masuk juga perlu disaring dengan mengambil suhu badan dan menggunakan *hand sanitizer*. ➢ Kenderaan perlu dilakukan pembersihan dan nyahkuman selepas setiap trip
	VENUE LATIHAN ➢ Menjalankan proses pembersihan dan disinfeksi secara berkala mengikut kekerapan penggunaan venue latihan dan perlu direkodkan dalam buku log yang disediakan.

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Am)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL AM

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
Panduan Perlindungan Pengurusan	**PERKHIDMATAN ISN** ➢ SOP tambahan telah disediakan oleh ISN bagi perkhidmatan sokongan yang menggunakan kemudahan makmal bersepadu dan *recovery centre*. ➢ Bagi perkhidmatan fisioterapi, maksimum 10 pesakit sahaja boleh mendapatkan perkhidmatan pada satu-satu masa. ➢ Perkhidmatan terapi urutan sukan memaksimumkan lima (5) sesi setiap hari untuk setiap juru urut. ➢ Semua barang yang bersentuhan dengan pesakit seperti peralatan terapi, katil, kerusi dibersihkan dan dinyahkuman setiap kali selepas penggunaan.

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Khusus)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL KHUSUS : SOP LATIHAN SUKAN

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
Penglibatan	▪ Hanya atlet, jurulatih dan kakitangan di bawah Program RTT sahaja dibenarkan untuk berada di pusat latihan yang telah dikenalpasti. ▪ Menghadkan seramai 10 orang sahaja pada setiap sesi latihan selaras dengan Arahan Tetap.
Tatacara khusus pengendalian sesi latihan atlet RTT	**SEBELUM SESI LATIHAN** ▪ Jurulatih memastikan arahan dan peraturan Covid-19 yang disediakan dipatuhi oleh atlet dan kakitangan di bawah seliaannya. ▪ Setiap sesi latihan dikendalikan dan diawasi oleh jurulatih. ▪ Pastikan semua atlet, jurulatih dan kakitangan yang hadir ke sesi latihan perlu merekodkan kehadirannya di dalam buku rekod kehadiran yang disediakan di venue latihan. ▪ Pastikan semua atlet, jurulatih dan kakitangan menjalani saringan suhu badan dengan menggunakan pengukur suhu yang disediakan dan menyahkuman tangan dengan menggunakan *hand sanitizer* yang disediakan sebelum memasuki pusat latihan. Mereka yang mempunyai suhu melebihi 37.5 celcius dan menunjukkan simptom seperti sakit tekak, batuk, selsema atau susah bernafas tidak dibenarkan bertugas.

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Khusus)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL KHUSUS : SOP LATIHAN SUKAN

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
	SEMASA SESI LATIHAN ▪ Pastikan setiap individu patuhi penjarakan sosial 1-2 meter bagi sukan statik dan 3-5 meter bagi sukan dinamik sepanjang sesi latihan. Jurulatih menyusun kedudukan atlet semasa sesi latihan bagi memastikan pematuhan jarak setiap atlet. ▪ Pastikan pergerakan keluar dan masuk ke venue latihan mendapat kebenaran jurulatih dan menyahkuman tangan dengan *hand sanitizer* yang disediakan di pintu masuk. ▪ Bagi sebarang kecedaraan, pastikan langkah keselamatan diambil iaitu dengan menggunakan *hand sanitizer* dan sarung tangan sebelum membuat sebarang tindakan dan segera menghubungi pihak ISN untuk rawatan lanjut. ▪ Minimakan keberadaan di dalam bilik loker, bilik air, bilik mandi dan bilik yang tertutup.

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Khusus)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL KHUSUS : SOP LATIHAN SUKAN

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
	SELEPAS SESI LATIHAN ▪ Pastikan setiap peralatan latihan yang digunakan dinyahkuman dan disimpan semula dalam keadaan yang baik di dalam stor. ▪ Pastikan atlet, jurulatih dan kakitangan menyahkuman tangan menggunakan *hand sanitizer* yang disediakan setelah menyimpan peralatan latihan di dalam stor. ▪ Pastikan jurulatih merekod waktu selesai sesi latihan di dalam buku rekod yang disediakan. ▪ Pastikan setiap individu memakai semula topeng muka (*face mask*) selepas menjalani sesi latihan. ▪ Pastikan atlet memaklumkan keberadaan mereka selepas sesi waktu latihan.

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Khusus)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL KHUSUS : SOP LATIHAN SUKAN

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
SOP latihan mengikut sukan	**AKUATIK : RENANG** ▪ Pastikan mandi sebelum memasuki kolam. ▪ Wajib memakai '*goggle*' apabila memasuki kolam renang. ▪ Hadkan satu perenang untuk satu lorong sahaja. ▪ Menjarakkan perenang jika mengadakan latihan di darat sekurang-kurangnya 3 meter. ▪ Meminimakan jumlah orang yang berada di bilik mandi dan bilik persalinan.

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Khusus)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL KHUSUS : SOP LATIHAN SUKAN

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
	AKUATIK : TERJUN ▪ Pastikan mandi sebelum memasuki kolam. ▪ Hadkan satu penerjun untuk satu papan anjal atau platform bagi latihan acara individu. ▪ Menjarakkan penerjun sekurang-kurangnya 3-5 meter atau lebih semasa berlatih di '*dry gym*' untuk mengelakkan penyebaran melalui titisan air semasa membuat "*somersault*" atau lompatan. ▪ Memastikan pemakaian baju t-shirt pada sesi latihan untuk mengelakkan rembesan peluh. ▪ Meminimakan jumlah orang yang berada di bilik mandi dan bilik persalinan.

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Khusus)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL KHUSUS : SOP LATIHAN SUKAN

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
	BERBASIKAL **LEBUHRAYA** • 'Pasukan Basikal' DILARANG sama sekali untuk berhenti rehat di kawasan yang mempunyai lebih daripada 10 orang. • Maksimum lima (5) orang sahaja dibenarkan menaiki kenderaan MSN (van). • Pastikan penjarakkan 3-5 meter antara pelumba semasa sesi latihan. • Van yang dinaiki perlu dibersihkan / disanitasikan setiap kali tamat sesi latihan. • Sekiranya berlaku kemalangan jurulatih perlu segera menghubungi pihak ISN atau hospital berdekatan sebelum tindakan lanjut diambil.

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Khusus)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL KHUSUS : SOP LATIHAN SUKAN

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
	BERBASIKAL **TREK** • Maksimum lima (5) orang sahaja dibenarkan menaiki kenderaan MSN (van). • Pastikan penjarakkan 3-5 meter antara pelumba semasa sesi latihan. • Maksimum lapan (8) orang sahaja dibenarkan berada di atas trek berbasikal pada satu masa. • Jurulatih / atlet yang memegang basikal (*standing start*) wajib memakai penutup hidung dan mulut (*facemask*) serta memakai sarung tangan. • Van yang dinaiki perlu dibersihkan setiap kali selepas tamat sesi latihan.

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Khusus)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL KHUSUS : SOP LATIHAN SUKAN

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
	BADMINTON ▪ Menghadkan satu sesi (1 kategori) untuk tempoh 2 jam sahaja. ▪ Pastikan gelanggang yang digunakan adalah Nombor 1 hingga 4 dan Nombor 10 hingga 14 sahaja. ▪ Aktiviti pemanasan badan dan regangan dijalankan secara individu (*warm up, cooling down, stretching*). ▪ Latihan fizikal akan dijalankan di luar (*outdoor*). ▪ Latihan spesifik skill (*court*) sahaja dibenarkan dijalankan di dalam dewan.

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Khusus)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL KHUSUS : SOP LATIHAN SUKAN

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
	GIMNASTIK ▪ Meminimakan perkongsian peralatan sukan dalam satu masa latihan. ▪ Pembahagian 2 atlet bagi setiap disiplin pada satu masa.

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Khusus)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL KHUSUS : SOP LATIHAN SUKAN

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
	MEMANAH **LAPANG MEMANAH** ▪ Penggunaan lorong pemanah secara individu. ▪ Meminimakan perkongsian peralatan sukan. **STOR** ▪ Mengambil dan menyimpan perlatan secara berseorangan mengikut giliran dan pengawasan jurulatih.

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Khusus)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL KHUSUS : SOP LATIHAN SUKAN

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
	MENEMBAK **LAPANG SASAR** ▪ Penggunaan *bay / lane* secara berselang-seli. ▪ Meminimakan perkongsian peralatan sukan. **BILIK KEBAL** ▪ Mengambil dan memulang senjata secara berseorangan mengikut giliran dan arahan Pegawai Persenjataan. ▪ Atlet / jurulatih / pegawai perlu memakai *facemask* bagi urusan di bilik kebal.

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Khusus)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL KHUSUS : SOP LATIHAN SUKAN

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
	PELAYARAN **PENYEDIAAN BOT DAN PERALATAN LATIHAN** ▪ *Boat rigging* mestilah sekurang-kurangnya berada dalam jarak 3 meter dengan bot lain. ▪ Bagi *double handed boat*, *helm* dan *crew* haruslah berada pada kedudukan *port* dan *starboard side* bot masing-masing. ▪ Sekiranya keadaan memerlukan *helm* dan *crew* berada dalam kawasan yang sama, jarak antara mereka haruslah sekurang-kurangnya 3 meter. ▪ Atlet disyorkan menggunakan *hand sanitizer* sebelum mula *rigging*. ▪ Elakkan daripada atlet lain menyentuh *boat* masing-masing.

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Khusus)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL KHUSUS : SOP LATIHAN SUKAN

PERAKARA	PENERANGAN RINGKAS
	PELAYARAN **MENURUNKAN BOT KE AIR** ▪ Bagi *acara double handed*, atlet adalah digalakkan berada pada dua kedudukan yang berbeza semasa menarik bot ke *ramp*. ▪ Bagi acara *single handed* pula atlet perlu membawa peralatan dan *boat* masing-masing ke *ramp.* ▪ Hanya tiga (3) buah bot dibenarkan berada di gigi air untuk belayar keluar pada satu masa. **SESI LATIHAN DI AIR** ▪ Atlet tidak dibenarkan merapat antara satu sama lain sepanjang sesi latihan di air.

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Khusus)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL KHUSUS : SOP LATIHAN SUKAN

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
	PELAYARAN **MENAIKKAN *BOAT* KE DARAT** ▪ Hanya tiga (3) buah *boat* sahaja dibenarkan berada di gigi air semasa menaikkan *boat* ke atas *troli*. Sekiranya ketiga-tiga *boat* masih berada di gigi air, atlet lain haruslah menunggu terlebih dahulu sebelum mendaratkan *boat*. ▪ Setiap atlet harus menaikkan *boat* atlet itu secara sendiri. Sekiranya memerlukan bantuan, atlet yang membantu untuk menaikkan *boat* hanya dibenarkan membantu dari tepi atau belakang *boat*. Menarik troli bersama adalah tidak dibenarkan sama sekali.

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Khusus)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL KHUSUS : SOP LATIHAN SUKAN

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
	PELAYARAN **MEMBERSIHKAN *BOAT* DAN PERALATAN LATIHAN** ▪ Selepas sesi latihan, *boat* mestilah dibersihkan dengan air bersih terutama di kawasan yang disentuh oleh atlet. Bahagian-bahagian tersebut juga digalakkan dicuci menggunakan sabun. ▪ Hanya tiga (3) buah *boat* sahaja dibenarkan pada setiap satu hos air dengan penjarakkan 3 meter antara *boat*. *Boat* dan peralatan yang telah dicuci mestilah dikeringkan dengan menggunakan tuala bersih sebelum disimpan semula. ▪ Tidak dibenarkan mandi beramai-ramai di tempat mencuci *boat*. **PENYIMPANAN *BOAT*** ▪ Elakkan menyentuh *boat* atlet lain semasa menyimpan *boat* di bawah hangar. ▪ Bagi aturan penyimpanan *boat*, atlet hendaklah memasukkan *boat* secara bergilir-gilir. Tidak dibenarkan menyimpan *boat* secara serentak. Apabila seseorang atlet itu telah selesai meletakkan *boat* ditempat yang betul dan meninggalkan kawasan tersebut, barulah atlet seterusnya memasukkan *boat* mereka. ▪ *Boat* mestilah diletakkan dalam keadaan yang membolehkan air mengalir kering apabila ditinggal semalaman.

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Khusus)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL KHUSUS : SOP LATIHAN SUKAN

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
	KARATE ▪ Penambahbaikan sistem pengudaraan di tempat latihan (cth: kipas tambahan) ▪ Hanya empat (4) atlet dibenarkan berada di satu tatami (satu gelanggang) pada setiap sesi latihan.

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Khusus)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL KHUSUS : SOP LATIHAN SUKAN

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
	OLAHRAGA **TREK (LARIAN)** **Pecutan (100m, 200m, 400m, *Relay*)** ▪ Setiap atlet hanya dibenarkan menggunakan satu (1) lorong trek sahaja dan satu lorong lagi dibiarkan kosong bagi penjarakan atlet. ***Middle & Long Distance* (800m, 1500m, 5000m & Jalan Kaki)** ▪ Latihan di atas trek MSN, trek Stadium Bukit Jalil dan padang turf pavilion MSN sahaja dibenarkan buat masa ini sehingga arahan semasa yang akan dikeluarkan oleh pihak MSN & PSK (KOM). ▪ Setiap atlet boleh berlari di dalam kumpulan (maksimum 6 orang) dengan pematuhan kepada penjarakan sosial.

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Khusus)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL KHUSUS : SOP LATIHAN SUKAN

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
	OLAHRAGA **TREK (LOMPATAN)** **Lompat Jauh, Lompat Kijang & Lompat Tinggi.** ▪ Latihan di atas trek dalam jumlah yang kecil (maksimum 6 orang). ▪ Setiap atlet hanya dibenarkan menggunakan satu (1) lorong trek sahaja dan satu lorong lagi dibiarkan kosong bagi penjarakan atlet. **PADANG (BALINGAN)** **Lontar Peluru & Lontar Cakera.** ▪ Latihan di atas padang (baling tukul besi & lontar peluru) dalam jumlah yang kecil (maksimum 6 orang sahaja). ▪ Setiap atlet hanya dibenarkan menggunakan satu (1) atau dua (2) tukul besi / peluru sahaja pada satu masa latihan

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Khusus)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL KHUSUS : SOP LATIHAN SUKAN

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
	BOCCIA ▪ Format latihan yang digalakkan adalah *Single* dan *Pairs* sahaja

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Khusus)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL KHUSUS : SOP LATIHAN SUKAN

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
	POWERLIFTING ▪ Menggunakan satu (1) set latihan bagi seorang atlet pada setiap sesi latihan.

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Khusus)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL KHUSUS : SOP LATIHAN SUKAN

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
	PING PONG ▪ Aktiviti pemanasan badan dan regangan dijalankan secara individu (*warm up, cooling down, stretching*). ▪ Latihan fizikal akan dijalankan di luar (*outdoor*). ▪ Latihan spesifik skill sahaja dibenarkan dijalankan di dalam dewan.

SEKTOR SUKAN: PROGRAM ROAD TO TOKYO (Protokol Khusus)

MERANGKUMI

KEM PUSAT LATIHAN KHUSUS PROGRAM ROAD TO TOKYO (RTT)

1. **Kompleks Sukan Bukit Jalil, KL**
2. **Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara, KL**
3. **Pusat Latihan Perahu Layar Kebangsaan Langkawi, Kedah**

Tarikh Program :
1 Jun sehingga tamat PKPB / PKP

Penglibatan (Kementerian / Agensi)

1. Kementerian Belia dan Sukan
2. Majlis Sukan Negara
3. Institut Sukan Negara
4. Persatuan Sukan Kebangsaan

ARAHAN TETAP

Akta Kawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) dan lain-lain arahan daripada KKM dan MKN dari semasa ke semasa.
Peraturan-peraturan Pihak Berkuasa Tempatan

PROTOKOL KHUSUS : SOP LATIHAN SUKAN

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
	TENNIS BERKERUSI RODA ▪ Aktiviti pemanasan badan dan regangan dijalankan secara individu (*warm up, cooling down, stretching*). ▪ Latihan fizikal di padang luar (*outdoor*).