

## **Ini lima jenis sukan yang mungkin anda tidak tahu ia dilarang semasa PKPB**

**Astro Awani**

**14 Mei 2020**

**Faris Danial Razi,**

DALAM tempoh Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB) ini, semua aktiviti sukan dan riadah serta rekreasi adalah tertakluk kepada pematuhan prosedur operasi standard (SOP) yang digariskan oleh Majlis Keselamatan Negara (MKN) bagi sektor sukan dan rekreasi.

Meskipun pihak kerajaan kini membenarkan orang ramai untuk beriadah seperti berjoging di taman rekreasi dan sebagainya, tidak kesemua jenis aktiviti dibenarkan diwaktu ini.

### **Aktiviti sukan yang TIDAK DIBENARKAN adalah:-**

- 1) Pertandingan sukan yang melibatkan perhimpunan penyokong / penonton yang ramai (stadium).
- 2) Acara berkumpul di luar (outdoor) yang melebihi 10 orang, contoh, larian, kayuhan basikal, konvoi motosikal dan sebagainya.
- 3) Segala aktiviti sukan dalaman (indoor sports termasuk gymnasium)
- 4) Kolam renang
- 5) Sukan bersentuhan (Contact Sports) contoh, ragbi, gusti, tinju, bola sepak, bola keranjang).

Sementara itu, semua aktiviti bersukan secara individu, sukan kecergasan dan rekreasi, e-Sukan, sukan bermotor dan riadah serta kecergasan ringan adalah dibenarkan dalam tempoh PKPB ini.

Kelainan dalam melakukan aktiviti senaman ketika PKPB ini pastinya bakal menjadi satu normal baharu dalam setiap komuniti sukan kerana langkah pencegahan awal adalah perkara yang paling perlu dititikberatkan.

Masih gian untuk beriadah dan pada masa sama ingin melindungi diri daripada terdedah dengan orang ramai?

Ini panduan sekiranya anda tetap ingin bersukan sambil mementingkan langkah keselamatan yang disediakan oleh komuniti sukan Brand New Waves Running Club (BNWRC) :-

Untuk maklumat yang lebih terperinci, orang ramai boleh merujuk kepada SOP dan Soalan Lazim (FAQ) di laman sesawang MKN atau Kementerian Belia dan Sukan Malaysia (KBS).

Bagi menjaga keselamatan dan kesihatan, orang ramai adalah dinasihatkan untuk menjaga penjarakan sosial satu meter di antara dua individu dan mematuhi SOP Pencegahan Covid-19 yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).

**© 2020 Astro Awani Network Sdn. Bhd.  
(535275-D) All Rights Reserved.**

Source: <http://www.astroawani.com/berita-sukan/ini-lima-jenis-sukan-yang-mungkin-anda-tidak-tahu-ia-dilarang-semasa-pkpb-242828>