



TEMPAHAN DAN PENGGUNAAN DEWAN BAGI AKTIVITI ZUMBA/TAEKWANDO/AEROBIK

Waktu Operasi : 8.00 pagi – 11.00 malam

Hari Operasi : Setiap hari

Premis : Dewan badminton yang diuruskan oleh Majlis dan pihak swasta

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

Prosedur Am

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
Panduan Perlindungan Individu	- Tempahan dan pembayaran digalakkan menggunakan secara atas talian yang disediakan oleh pihak pengurusan. - 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 premis. - 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 dalam buku rekod atau mengimbas QR code SELANGKAH yang disediakan di pintu masuk premis. - Mematuhi prosedur dan arahan yang ditetapkan.
Panduan Perlindungan Pengurusan	- Pihak pengurusan hendaklah menyediakan alat saringan suhu badan dan hand sanitizer di pintu masuk dewan. Suhu badan setiap individu diambil dan direkod pada setiap hari. Individu yang mempunyai suhu melebihi 37.5 celsius dan menunjukkan simptom seperti sakit tekak, batuk, selsema, susah bernafas tidak dibenarkan masuk. - 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 dewan. - Proses pembersihan dan nyahkuman akan dilakukan setiap hari di tempat umum seperti pintu utama, tandas, surau dan lain-lain mengikut kaedah yang disyorkan oleh KKM.
Aplikasi SELANGKAH	Pengurusan dan pelanggan perlu memuat turun dan mendaftar aplikasi SELANGKAH ke dalam telefon bimbit masing-masing untuk pengesanan kontak rapat.



TEMPAHAN DAN PENGGUNAAN DEWAN BAGI AKTIVITI ZUMBA/TAEKWANDO/AEROBIK

Waktu Operasi : 8.00 pagi – 11.00 malam

Hari Operasi : Setiap hari

Premis : Dewan badminton yang diuruskan oleh Majlis dan pihak swasta

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

Prosedur Khusus

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
Penglibatan	- Hanya penyelia dan penyewa sahaja dibenarkan untuk berada di kawasan dewan yang telah dikenalpasti. - Kanak-kanak tidak dibenarkan masuk Manakala Warga Emas hanya pemain sahaja dibenarkan - Menghadkan seramai 20 orang sahaja pada setiap sesi tempahan selaras dengan Arahan Tetap.
Pengendalian sesi	- Menghadkan satu sesi (1 kategori) untuk tempoh 2 jam sahaja. - Aktiviti pemanasan badan dan regangan dijalankan secara individu (warm up, cooling down, stretching . - Setiap individu memakai topeng muka (face mask sebelum dan selepas menjalani sesi. Kecuali jika sedang bersukan atau beriadah. - Setiap individu perlu patuhi penjarakan sosial 1-2 meter bagi sukan statik dan 3-5 meter bagi sukan dinamik sepanjang sesi. - Pastikan pergerakan keluar dan masuk ke premis direkodkan dan menyahkuman tangan dengan hand sanitizer yang disediakan di pintu masuk. - Bagi sebarang kecederaan, pastikan langkah keselamatan diambil iaitu dengan menggunakan hand sanitizer dan sarung tangan sebelum membuat sebarang tindakan dan segera menghubungi pihak hospital untuk rawatan lanjut. - Minimalkan keberadaan di dalam bilik air, bilik surau dan bilik yang tertutup. - Tidak dibenarkan membuka mana-mana pintu yang telah dikunci - Tidak dibenarkan aktiviti bersentuhan seperti perlawanan tempur. Hanya latihan kecergasan dan skill individu



TEMPAHAN DAN PENGGUNAAN DEWAN BAGI AKTIVITI ZUMBA/TAEKWANDO/AEROBIK

Waktu Operasi : 8.00 pagi – 11.00 malam

Hari Operasi : Setiap hari

Premis : Dewan badminton yang diuruskan oleh Majlis dan pihak swasta