

2020-06-04 17:10:34

体育领域SOP·只限备战奥运选手复训

全国综合 (https://www.sinchew.com.my/column/node_21.html)

(布城4日讯) 根据最新出炉的体育领域标准作业程序 (SOP), 主要是针对前往东京之路的相关项目运动员所设, 并且主要分部在3个地点, 分别是武吉加里尔体育中心、大马羽球学院以及国际帆船训练中心。

政府目前只批准体育领域的备战奥运会选手率先在6月1日与8日恢复训练, 负责单位包括青年与体育部、国家体理会 (MSN)、国家体育研究院 (ISN) 与国家各体育总会。

体育领域: 前往东京之路 (标准作业程序)

* 一般作业程序

●自我防护

静态运动保持1-2公尺距离, 动态运动至少保持3-5公尺距离

实行不握手的习惯

遵守时间表, 以减少训练和食堂的人数

共用的运动器材每次使用后消毒并收好

禁止共享瓶装水、食物、衣物、毛巾和个人物品等

记录所有场所的进出人士

●管理层保护

仅根据前往东京之路计划的需求确定运动员, 教练和值班人员的人数

与警方合作获得运动员/教练/工作人员跨州的许可

同意参加特别训练的人在营地报到时必须接受冠病检测。

运动员, 教练和个人必须全天在训练中心的宿舍完成训练课后, 不得出/进或返回各自的家

公共场所如食堂, 大厅, 电梯, 宿舍, 厕所, 祈祷室等每天进行清洁和消毒

●MySejahtera应用程序

员工和客户需要在手机下载和注册MySejahtera应用程序, 以便密切追踪联系人

●管理层保护 (食堂)

禁止所有症状的人进入食堂。食堂为他们提供单独打包的餐食

根据运动项目分阶段用餐时间

只允许一名运动员进入MSN食堂获得Grab & Go柜台服务

●管理层保护 (宿舍)

所有进入房间的通道都只能通过正门进入

宿舍电梯每次只限3人使用

MSN 宿舍的每间套房最多可容纳2人（1套房源可容纳6人）。大马国家羽球学院和浮罗交怡国家帆船中心的宿舍一间房其限住一名运动员。

特别作业程序：运动训练SOP（事项简介）

涉及

- 仅允许前往东京之路计划下的运动员，教练和工作人员进入指定的训练中心。
- 每次训练课只限制10人。

前往东京之路运动员训练特别作业程序

在训练过程中，每个人遵循1-2公尺的静态运动和3-5公尺的动态运动的社交距离规则。教练在训练过程中安排运动员的位置，与运动员保持社交距离

尽量减少更衣室，洗手间，浴室和封闭房间的使用

- 训练之后

确保所有使用的训练设备被消毒并完好收入储藏室

教练记录训练完成的时间

训练结束后，运动员通知行踪

* 训练指南

- 游泳

下泳池前必须洗澡

下水时必须戴护眼镜

一条游道仅限1名泳将

陆上训练必须确保至少3公尺社交距离

- 跳水

确保下泳池前必须洗澡

个人项目仅限1选手站在高台或跳板上

户内训练保持至少3公尺社交距离，避免在做翻筋斗动作和跳躍动作时汗水扩散

训练时必须穿T恤，以免汗水渗漏

- 公路脚车

禁止车队在超过10人的地点同时停下休息

同一辆国家体理会交通工具（客货车/面包车）最多5人乘坐

训练时确保3至5公尺社交距离

- 场地脚车

同一时段只限8人在场地内

教练或拿着脚车的选手必须戴上口罩及手套

- 羽毛球

一个训练时段只限2小时

确保征用第1至第4块以及第10至第14块场地

热身与缓身必须独自进行

体能训练户外进行

仅限场上技术训练在户内进行

●风帆

每艘船的距离需保持3公尺以上

双人艇470级舵手与船员必须在左舷与右舷

舵手与船员在同一区域时，必须确保至少3公尺社交距离

避免触碰其他选手的船

帆船下海：

双人艇470级选手在拉船上舷梯时，受鼓励处于不同位置

准备扬帆出海前，每次只限3人同时出发

精练结束后，船只必须清洗，尤其选手触碰过的地方

禁止选手们在洗船地点一同洗澡

●空手道

每个训练时段，只限4名选手在同一榻榻米上

●田径

径赛（跑步）：

冲刺（100、200、400公尺、接力赛）

每位选手只限用一条跑道，并且与另一选手必须间隔一条跑道

中距离（800、1500、5000公尺、竞走）

只限在国家体理会径场、武吉加里尔体育场以及柏威年草场进行训练

每位选手只限在最多6人组里训练

田赛（跳跃）：

跳远、三级跳、跳高

只限最多6人在场上训练

每位选手只用一条跑道，与另一选手间隔一条跑道

●乒乓球

只允许独自进行热身、缓身和伸展

体能训练需在户外进行

技术训练在户内进行