

ANTRENMANLAR ESNASINDA DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

1. Tesisler ve antrenman alanlarının her akşam düzenli olarak temizliğinin ve dezenfeksiyonunun yapılması,
2. Antrenman alanları ve soyunma odalarında kişi başına 6 metre kare alan düşecek şekilde planlamanın yapılması,
3. Tesislere giriş bölümünde elektronik ateş ölçme cihazlarının bulunması,
4. Antrenman ekipmanların kişiye özel olmasına özen gösterilmesi,
5. Ekipmanların ortak kullanımı zorunlu ise kullanılan malzemelerin her kullanımdan sonra dezenfekte edilmesi,
6. Tesislerin giriş ve çıkış yönleri birbiriyle çakışmayacak şekilde farklı yönlerde düzenlenmesi,
7. Tesislerde birden fazla yerde el yıkama yeri, alkol bazlı el jeli ve kolonyanın bulunması,
8. Antrenör, sporcu ve tesis çalışanları arasındaki fiziksel mesafenin korunması (en az 2 metre),
9. Antrenörlerin ve tesis çalışanlarının maske takması, Sporcularında antrenman anı hariç maskelerini takması,
10. Su şişeleri ve bardakların tek kullanımlık olması,
11. Kağıt mendil, havlu, vb. tüm tek kullanımlık veya tekrar kullanılabilir hijyen malzemelerinin güvenli kaplarda korunarak kullanılması,
12. Spor salonu ve antrenman alanlarının klima ve havalandırma sistemleri yüzde yüz temiz hava sağlanıyorsa kullanılması, aksi takdirde kullanılmaması, antrenman öncesi ve sonrası kapı ve pencerelerden faydalanarak doğal havalandırma yapılması,
13. Tesislerde bulunan tüm alanlardaki kapı kolları, banyo muslukları, tuvaletler gibi sık kullanılan alanların klozet kapakları kapatılarak günde birkaç kez dezenfekte edilmesinin sağlanması,
14. Soyunma odalarının ve duşların mümkün olduğunca kullanılmaması,
15. Buhar odaları ve saunaların kullanılmaması,
16. Tesislere ulaşımda mümkün olduğunca toplu taşıma araçları yerine, bisiklet veya özel araçların kullanılmasına özen gösterilmesi,
17. Tesislerde antrenman alanları ve soyunma odaları vb. yerlerle hijyen hizmeti için işaret ve yönlendirme tabelalarının asılması,
18. Sporcuları, teknik adamları (antrenör, teknik direktör, masör v.b), tesis personelini COVID-19 virüsünü başkalarına bulaştırmalarını önleme yolları hakkında bilgilendirme amaçlı uyarıcı işaret ve levhaların asılması,
19. Semptomları gösteren herhangi bir kişinin, hastaneye taşınmadan önce bekletileceği bir izolasyon odası/alanının belirlenmesi,
20. Soyunma odalarında temizlik mendilleri, maske ve eldivenleri atacakları özel kapaklı çöp kutuları bulundurulması,
21. Tesislerde asansörlerin mümkün olduğunca kullanılmaması, zorunlu hallerde içerisinde sosyal mesafe kuralına uygun kişi sayısı ile sınırlandırılması ve temas edilen yüzeylerin sıklıkla dezenfekte edilmesi,
22. Tesislere girişte ayakkabı hijyeninin yapılması için hijyen paspası konulması,
23. Tesislerde bulunan su sebili ve buna benzer otomatların kullanılmaması,
24. Sporcu ve üyelerin salon içine girişlerinin temassız bir şekilde sağlanması. El izi, parmak izi veya şifre gibi uygulamalar varsa kullanılmaması,
25. Maske kullanımı ve pandemi konusunda tesis personellerine eğitim verilmesi,
26. Yüzme havuzlarında mevcut kulvar başına en fazla üç sporcu olacaktır,
27. İmkanlar dahilinde soyunma dolaplarının günde en fazla bir kişi tarafından kullanılması sağlanacaktır.