



ANADOLUBEYİ SK “SPORA DÖNÜŞ” KILAVUZU

KORONAVİRÜS (COVID-19) TEDBİRLERİMİZ

COVID-19, ilk kez 31 Aralık 2019 tarihinde Çin'in Hubei eyaleti Wuhan şehrinde ortaya çıkan koronavirüs ailesinden yeni tip bir virüsün (SARS-CoV-2) yol açtığı hastalıktır. Hastalık esas olarak damlacık yoluyla bulaşmaktadır. Semptomlar virüs ile temastan 2-14 gün sonra ortaya çıkmaktadır (ortalama 4.8 gün). COVID-19'un bulaştırıcılık süresi kesin olarak bilinmemekle birlikte semptomların başlamasından 1-2 gün önce başlayıp semptomların bitimiyle sona erdiği düşünülmektedir. Hastalık, asemptomatik geçirilebildiği gibi hafif üst solunum yolu enfeksiyonundan yoğun bakım tedavisi gerektiren (pnömoni, akut solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği) tablolara hatta ölüme neden olabilmektedir. Tanıda ağırlıklı olarak PCR testi (nazofarengeal örnekte SARS-CoV-2'ye ait viral RNA'yı aramak) ve IgM ve IgG antikorlarını saptamak kullanılmaktadır. Henüz hastalığa karşı etkili bir aşı veya ilaç tedavisi geliştirilememiştir ve bu konuda tüm dünyada çalışmalar devam etmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), Çin dışında 113 ülkede COVID-19 vakalarının görülmesi, virüsün yayılımı ve şiddeti nedeniyle 11 Mart'ta küresel salgın (pandemi) ilan etmiştir. Pandemi ilanı ile birlikte tüm dünyada birçok spor etkinliği (2020 Tokyo Yaz Olimpiyat Oyunları, 2020 Avrupa Futbol Şampiyonası vb) ertelenmiş veya iptal edilmiştir. Ülkemizde ilk COVID-19 vakası 11 Mart 2020'de tespit edilmiştir.

Bu kılavuz; antrenmanlara ve müsabakalara dönüş sürecinde COVID-19 salgınından korunma ve mücadele için gerekli tedbirleri içermekte olup bilimsel yayınlar, Sağlık Bakanlığı Bilim Kurulu, DSÖ tavsiyeleri ve ilgili federasyonların Sağlık Kurulları uzman görüşleri göz önünde bulundurularak hazırlanmıştır. Sağlık Bakanlığı kılavuzları doğrultusunda bu dosya tekrar revize edilebilir/edilecektir.

**AĞUSTOS 2020
ANKARA**

1. KİŞİSEL KORUYUCU TEDBİRLER:

- Takımlarda görevli personel, teknik ekip ve sporcular mümkün olan her alanda bireysel hijyen, sosyal mesafe ve maske kullanımı kurallarına uyarak bireysel sorumluluklarını yerine getirmelidir.
- Elleri sık sık 20 saniye süre ile su ve sabun kullanarak yıkanmalıdır.,
- Alkol bazlı el dezenfektanı kullanmak (alkol oranı > %70), kirli ellerle yüz bölgesine (göz, burun ve ağız) dokunulmamalıdır.
- Dirsek içine veya kağıt mendile hapşırma/öksürme gibi önlemler, virüsün bireyler arasında yayılımını engellediği bilinmelidir.
- Gerekmedikçe kapalı ve kalabalık alanlarda (AVM, kalabalık tesisler vb.) bulunmaktan kaçınılmalıdır.
- Yurt dışından seyahat eden kişilerle gerekmedikçe temas edilmemesine mutlaka özen gösterilmelidir.
- Öksürük, ateş ve nefes darlığı saptanan kişilerle temas olması durumunda kulüp sağlık yetkilileri/Koronavirüs sorumlularına bilgi verilmeli ve takımla temastan kaçınılmalıdır.

2. SOSYAL MESAFE:

- Her koşulda bireyler (sporcular, antrenörler, yardımcı personel vb) arası mesafenin en az 2 metre olması sağlanmalıdır.
- Özellikle kapalı alanlardaki kişi sayısı her 6 m² için bir kişi olacak şekilde sınırlandırılmalıdır.
- Toplantılar mümkünse telefon, sosyal medya veya video konferans yöntemiyle yapılmalıdır.

3. YAŞAM/AKTİVİTE TARZI DEĞİŞİKLİKLERİ:

- Tebrik/kutlama amacı ile yapılan el sıkışma, karşılıklı avuç içini veya yumruğu dokundurmak, sarılmak, grup olarak saha içinde bir araya gelmek gibi fiziksel temas oluşturan davranışlardan kaçınılmalıdır.
- Havlu, su veya sporcu içeceklerinin ve egzersiz ekipmanlarının (lastik band, roller, ağırlık vb) ortak kullanılmaması, kişisel olarak temin edilmesi sağlanmalıdır.

4. SEMPTOM TAKİBİ:

- Sporcular, antrenörler ve yardımcı personel, düzenli olarak COVID-19 semptomları açısından takip edilmelidir.
- Vücut sıcaklığı temas gerektirmeyen bir termometre kullanılarak ölçülmelidir.
- Vücut sıcaklığının 37,8 °C'nin üzerinde olduğu her durum aksi kanıtlanana kadar "**Şüpheli COVID-19 Vakası**" olarak kabul edilmelidir.

5. EĞİTİM VE BİLGİLENDİRME:

- Covid-19 salgınına karşı alınacak tedbirlerin uygulanmasından sorumlu ve denetim ekiplerinin iletişim içinde olacağı işletmenin Koronavirüs sorumlusu/sorumluları görevlendirilmelidir.
- Pandemi sürecinde alınacak önlemlere bireysel uyumun artırılması için kulüp idarecilerinin ve teknik ekiplerin protokole bağlı olması esastır. Bu nedenle süreç sırasında protokol ile ilgili sağlık ekipleri/koronavirüs sorumluları tarafından teknik ekiplere eğitim verilmeli ve önerilerin eksiksiz yerine getirilmesi sağlanmalıdır.
- Sporcular protokoldeki detaylar ve dikkat edilmesi gereken bireysel önlemler konusunda bilgilendirmeli, dönemsel olarak önlemlere uyum konusunda dijital gruplar ve sosyal medya üzerinden hatırlatma mesajları yayımlanmalıdır.

Genel Kurallar ve Önlemler

- Tesiste çalışan, tesise giren ve kullanan her müşterinin **HES kodu** ile giriş yapması, görevli bir personel marifetiyle "Hayat Eve Sığar" mobil uygulaması üzerinden müşterilerin HES kodlarının sorgulanması ve uygulamanın onay verdiği kişiler tesisleri kullanmalıdır.
- Açık alan/Salon içindeki yaşam, sosyal mesafe kurallarına göre organize edilmelidir.
- Tesislere **maskesiz müşteri/çalışan alınmaması**, antrenman ve maç haricinde maskenin kesintisiz kullanılmalıdır. Tesis içindeki tüm kapalı alanlarda maske takılmalıdır. (N95/FFP2 maskeler kullanılmamalıdır),
- Tesislerdeki kişi sayısının **kapalı alanlar için 6 metrekareye bir kişi** düşecek şekilde sınırlandırılması ve buna ilişkin bilgi tesis girişine asılmalıdır.
- Tesise giriş öncesi herkes el antiseptiği kullanmalı ve yeterli sayıda el antiseptiği her alanda bulundurulmalıdır. Az sayıda çalışan ile en üst düzey güvenliğin sağlanması için önlemler alınmalıdır.
- Sporcu, ekip ve çalışanların günlük aktivite ve organizasyon bilgileri ile isim listeleri takip edilmelidir. Görevli olmayan ve listelerde olmayan hiç kimse tesise alınmamalıdır.
- Tesis girişinde izole bir bekleme alanı/salonu oluşturulması gereklidir. Bu salon sosyal mesafe kurallarına göre düzenlenmelidir.
- Müşterilerin giriş/çıkış saatlerinin kaydedilmesi ve **en az 14 gün süreyle** bu kayıtların saklanması,

Tesis Yönetimi

1. Spor Tesisine **giriş ve çıkış sırasında el antiseptiği** kullanılacaktır.
2. Tesiste belirli yerlere el antiseptiği yerleştirilmeli ve kullanımı için yazı/işaret gibi uyarıcılar yerleştirilmelidir. El antiseptikleri tesis girişinde, salon girişinde, soyunma odası girişinde, sağlık odası girişinde, kondisyon salonu girişinde ve ortak alan kullanım yerlerinde mutlaka bulunmalıdır.
3. Tesis girişindeki güvenlik noktasında ateş ölçer cihaz bulundurulmalıdır.
4. Tesis içinde kullanılan maske ve eldivenler geliş güzel yerlere bırakılmamalıdır. Maske ve eldiven atıkları için temas gerektirmeyecek, farklı çöp kovaları kullanılmalıdır. Temizlik elemanları her temas ve kullanım sonrası eldivenlerini dezenfekte ederek tıbbi atık kutusuna atmalı ve her işlem sonunda eldivenlerini yenisi ile değiştirmelidir.
5. Sosyal mesafenin ve kişisel hijyenin korunmasını hatırlatıcı uyarı yazıları, poster vb materyaller tesise yerleştirilmelidir.
6. Spor Tesisi içerisinde bulunabilen diğer oda / depolar günlük düzenli temizlenecektir.
7. Spor salonu ve kondisyon salonu her kullanımdan sonra mutlaka temizlenmelidir. İnsan sağlığını tehdit etmeyen sterilizasyon için etkin temizlik ajanları kullanılmalıdır.
8. Kapı kolları, musluk başları, asansör vb yerler, her antrenman sonrası yeni bireyler gelmeden temizlenmelidir.
9. Mümkünse kapıların açık kalması sağlanmalıdır, fotocelli lambaların kullanımı tercih edilmelidir.
10. Eller ile sık dokunulan yüzeylerin temizlik ve dezenfeksiyonu için su ve deterjan ile temizlik yapıldıktan sonra 1/100 oranında sulandırılmış çamaşır suyu (Sodyum hipoklorit Cas No: 7681-52-9) veya klor tablet (ürün tarifine göre) kullanılabilir.
11. Tesis giriş ve çıkışlarında ziyaretçilerin karşılıklı temasını engellemek için tedbir alınmalı, mümkün olduğunca tek yönden giriş, tek yönden çıkış yapılması sağlanmalı, bu amaçla yer işaretlemeleri ile yönlendirmede bulunulmalıdır.
12. Tesis girişlerinde bulunan döner kapılar ile içeride bulunan yürüyen merdivenlerin bantları, kapı kolları, tırabzan ve asansör düğmeleri gibi sık dokunulan yüzeyler 3 saatte bir temizlenmeli ve gerekli dezenfeksiyon işleminin yapılması sağlanmalıdır.
13. Yer ve yüzeylerin temizliğinde nemli silme - paspaslama tercih edilmelidir. Toz çıkaran fırça ile süpürme işlemlerinden kaçınılmalıdır.

- 14.** Temizlik bezleri kullanım alanına göre ayrılmalı ve her kullanım sonrası uygun şekilde temizlenmelidir. Yıkabilen, tekrar kullanılan temizlik malzemelerinin en az 60 derecede yıkanması önerilir.
- 15.** Paspas başlıkları su içerisinde bekletilmemelidir.
- 16.** Temizlik, temiz alandan kirli alana doğru yapılmalıdır.
- 17.** Kullanılacak çöp kovaları, el ile temas etmeyecek şekilde pedallı ya da fotoselli olmalıdır.
- 18.** Kantin ve yemekhane sosyal mesafeyi koruyacak şekilde organize edilmelidir. Minimum 1,5 metrenin korunması sağlanmalı, masa ve sandalye sayısı minimumda tutulmalıdır. Sporcular ve teknik ekip küçük gruplar halinde yemek yemeli, bir grup yemeğini bitirdikten 15 dakika sonra diğer grup gelmelidir.
- 19.** Tesis görevlileri topluca yemek yememelidir. Yemek saatleri sosyal mesafeyi koruyacak şekilde küçük gruplar halinde ayarlanmalıdır.
- 20.** Tabldot yemek dağıtımı olmayacaktır, açık büfe servisi yapılmayacaktır. Yemekler yemekhane personeli tarafından uygun şekilde paketlenmiş olarak önceden masalara yerleştirilmelidir. Tek kullanımlık malzemeler (köpük tabak, plastik çatal-kaşık-bıçak) kullanılmalıdır.)
- 21.** Ortak dinlenme alanları kullanıma kapatılmalıdır.
- 22.** COVID-19 semptomu gösteren kişinin hastaneye taşınmadan önce izole edileceği alan belirlenmelidir.
- 23.** Tesislerde ortak kullanım amacıyla gazete, dergi vb. bulundurulmayacaktır.
- 24.** Klimaların çalıştırılması tavsiye edilmemektedir. Tesisteki tüm odaların ve salonun havalandırması pencerelerin açılması suretiyle dış ortamdaki havadan yapılmalıdır.
- 25.** Tesislerin kullanıma açılışı öncesi ve kapanışı sonrası ULV (Ultra Low Volume) Dezenfekte Makinası kullanılarak 1/100 oranında sulandırılmış çamaşır suyu (Sodyum hipoklorit Cas No: 7681-52-9) veya klor tablet (ürün tarifine göre) ile genel dezenfeksiyon önerilmektedir.
- 26.** Kullanımda olan tüm alanlar günde en az 2 kez havalandırılmalıdır. Antrenmanlardan sonra alanların dezenfekte edilmesi ve havalandırılması için en az 1 saat ayrılmalıdır. Bu süreden önce antrenman ve/veya müsabaka yapılmamalıdır. HVAC ile ilgili genel uygulamalar ve tedbirler Ek-1'de verilmiştir.
- 27.** Tuvaletler genişlik açısından sosyal mesafeye uygun değilse aynı anda en fazla 1 kişi tarafından kullanılmalıdır. Tuvaletlerde sıvı sabun kullanılmalı ve teması mümkün olduğunca azaltabilmek adına muslukların, sıvı sabun ünitelerinin imkan varsa fotoselli olması sağlanmalıdır. Tuvaletlerin ana giriş/çıkış kapılarının elle temas etmeden açılabilmesi için gereken sistemlerin kurulmasına çalışılmalıdır. Tuvalet dezenfeksiyonu için 1/10 sulandırılmış çamaşır suyu (Sodyum hipoklorit Cas No: 7681529) kullanılmalıdır.
- 28.** Tuvaletlerden de virüsün yayılabilmesi mümkün olduğundan tuvalet egzoz sistemleri de 7/24 çalıştırılarak bu alanlar negatif basınçta tutulmalıdır. Tuvaletlerde bulunan üfleme el kurutma makineleri içerisinde bulunduğu bölgenin havasını çevirdiği için bu süreçte kullanılmaması, bunun yerine tek kullanımlık kâğıt havluların kullanımı uygun olacaktır. Lavabo, klozet armatürleri ve kapı kulplarının sensörlü yapılması tavsiye edilir.
- 29.** Süreç boyunca teknik ekip ve sporcuların kullanımı için tesis içinde bir adet toplantı odası belirlenecektir. Bu oda kullanıcıların birer metre arayla oturacağı şekilde düzenlenmeli, kullanımdan önce ve sonra protokollere uygun şekilde havalandırılarak dezenfekte edilmelidir.
- 30.** Tesisteki ortak alanlar olan; bekleme salonları, koridorlar, asansörler, dinlenme odaları ve toplantı odaları günlük olarak temizlenmeli ve gün sonunda dezenfekte edilmelidir.
- 31.** Her dezenfektasyon işlemi sonrasında gün ve saat belirtilerek yapılan işlemler kayıt altına alınarak muhafaza edilmelidir.
- 32.** Tesis güvenlik kameralarından her alanı (duş ve tuvaletler dışında) takip edecek güvenlik personelleri görevlendirilmelidir. Tesiste güvenlik odası bulunmayan salonlarda ise aktif kullanılan noktalarda gözlem yapılması önerilir.
- 33.** Tesis müdürü tarafından alınan tedbirler (alınan hijyen ve temizlik tedbirlerinin kontrolü başta olmak üzere her tedbir alanına ilişkin günlük denetim çizelgeleri ile) gerektiğinde ibraz edilmek üzere günlük çizelgeler ile kayıt altına alınmalıdır.

Spor Tesisinin Teknik Ekip, Personel, Sporcu ve Veliler Tarafından Kullanımı

1. Spor Tesisine giriş ve çıkış sırasında maske takma zorunluluğu vardır.
2. Spor Tesisi çevresinde İdari koordinatörün onayı dışında kimse bulunmayacaktır.
3. Spor Tesisi içerisinde minimal çalışan ve oyuncu bulundurulacaktır.
4. Spor tesisine girerken herkesin ateşi ölçülmelidir. Ateş ölçümü tesis girişinde yetkilendirilmiş ve bu konuda eğitilmiş personel tarafından gerçekleştirilmelidir. Vücut sıcaklığı 37,8 dereceden fazla çıkanların ateş sebepleri sorgulanmalıdır. Diğer sebepler ekarte edildikten 10 dakika sonra ölçüm tekrarlanır. Ölçümün aynı yükseklikte çıkması halinde Sağlık Bakanlığı kılavuzundaki protokoller uygulanmalıdır.
5. Çalışan personel içerisinde; ateş, öksürük, burun akıntısı, nefes darlığı vb. hastalık semptomları olanlar hızla ilgili sağlık birimine yönlendirilmelidir.
6. Covid-19 tanısı konan ya da Covid-19 temaslı olması nedeniyle takibe giren personel en az 14 gün çalıştırılmamalıdır.
7. **Yaş ve kronik hastalığı nedeniyle risk grubunda** yer alan vatandaşlara tesisler kullandırılmayacaktır.
8. Tesislere **misafir veya izleyici kabul edilmemesi**, 18 yaş altı çocuklarla birlikte en fazla bir velisinin maske takma koşuluyla tesise alınması ve veliler arasında en az 2 metre fiziki mesafe bulunacak şekilde oturma düzeni oluşturulmalıdır.
9. Antrenman/maç aralarındaki dinlenme molaları dışında tesislerde **müşterilerin beklemesine kesinlikle izin verilmemelidir.**
10. Nakit ödeme yerine tercihen **temassız ödeme** talep edilmesi, ödeme terminallerinde dokunulan yüzeylerin %70'lik alkol ile temizlenmelidir.
11. Antrenmanı izleyen kişiler saha içerisinde kesinlikle girmeyecek olup saha içindeki oyuncular ve çalışanlar ile temas etmeyecektir.
12. Spor Tesisi içerisinde bulunan bir kişi saha dışına çıkarsa tekrar içeri girmeyecektir.
13. Sporcular tesise antrenmana hazır bir şekilde gelmeli ve özel eşyalarını tesiste bırakmamalıdır.
14. Soyunma odaları mümkünse kullanılmamalıdır. Duşlarını özel odalarında ya da evlerinde almalıdır.
15. Antrenman kıyafetlerinin kendileri tarafından yıkanması ve muhafaza edilmesi önerilmektedir. (En az 60 derece sıcaklıkta yıkama tavsiye edilmektedir.)

Soyunma Odalarının Yönetimi

1. **Soyunma odaları ve duşlar mümkün olduğunca kullanılmamalı**, mecbur kalınan durumlarda ise tesis alanı yeterli ve teknik olarak mümkünse birden fazla soyunma odası kullanılmalıdır.
2. Alan yeterli ise kişi başına 6 m² düşecek şekilde düzenlenmelidir. Dolap düzenindeki soyunma odalarında sporcular arasında birer dolap boş bırakılacak şekilde kullanım yapılması önerilmektedir
3. Her soyunma odasında el antiseptiği ve kâğıt havlu bulundurulmalıdır
4. Sporcular ve teknik ekip harici soyunma odasına giren herkes maske kullanmalıdır.
5. Soyunma odaları her kullanım sonrası temizlenmeli ve havalandırılmalıdır.
6. Soyunma odasına girecek temizlik ve malzeme ekibi çalışanları eldiven ve maske kullanmalıdır.
7. Soyunma odasında kontaminasyon riski barındıran malzeme sayısı azaltılmalı, temas edilen malzemeler günlük temizlenmelidir.
8. Temiz malzemeler her sporcu için ayrı ve tek kullanımlık poşetler içinde odaya konulmalı, kirli malzemeler her sporcu için ayrı olarak tek kullanımlık poşetler içinde yıkamaya götürülmelidir. En az 60 derece sıcaklıkta yıkanacaktır. Poşetlerin üzerine temiz/kirli ibaresi konulmalı ve sporcu isimleri yazılmalıdır.

Malzeme Alanları ve Ekipman Yönetimi

Malzeme odaları hem malzemelerin dağıtımının yapıldığı hem de malzemelerin yıkandığı yıkama odalarını kapsamaktadır. Mümkün ise tesisteki diğer malzemelerin yıkandığı alanlardan ayrılmalıdır.

1. Malzeme odasına günlük giriş-çıkışı sadece bir kişi yapmalıdır.
2. Malzeme odalarına maskesiz ve eldivensiz giriş yapılmamalıdır.
3. Her odada antiseptik el temizleme solüsyonu ve kâğıt havlu bulundurulmalıdır.
4. Tüm malzeme çalışanları el hijyenlerine dikkat etmeli ve ellerini düzenli olarak yıkamalıdır.
5. Her kullanım sonrası antrenman malzemeleri yıkanmalı/temizlenmelidir.
6. Paylaşılması gereken ekipmanların hijyenik kullanımı için her kullanımdan sonra sterilizasyon yapılmalıdır (Kondisyon aletleri, toplar, kukalar vb).
7. Her günün sonunda odalar temizlenmeli, havalandırılmalı, kirli malzeme kutuları dezenfekte edilmelidir.
8. Kirli kıyafetler antrenman sonrası sporcu tarafından, önceden sağlanmış olan tek kullanımlık poşetlere konulacaktır. Bu malzemeler ısı 60 derecenin üzerinde olmak şartıyla yıkanacaktır.
9. Spor Tesisindeki ve tesis içindeki kirli kıyafetler farklı kutularda toplanmalı ve işaretlenmelidir.
10. Kirli kıyafet kutuları her kullanım sonrası alkol ve dezenfektan ile düzenli olarak temizlenmelidir.
11. Kirli kıyafetler, eldivenli olursa bile kesinlikle elde taşınmamalı, sadece belirlenen poşetler içerisinde taşınmalıdır.
12. Soyunma odasına dağıtılacak temiz kıyafetler mümkünse her sporcu için ayrı poşetlere konulmalıdır.

Antrenman İçi Yönetim

Antrenman sahalarında amaç, sahadaki sporcuların ve diğer kulüp yetkililerinin güvenli ve hijyenik bir ortamda antrenman yapmalarını sağlamaktır.

1. Teknik ekip ve sporcular , **“ANTRENMAN YAP VE ÇIK”** prensibine uymalıdır.
2. Antrenman sırasında kulüp çalışanları maskeli olacaktır.
3. Antrenman sırasında oyuncular dışında herkesin tıbbi maske takması gerekmektedir.
4. Tüm ekibin ve diğer çalışanların Spor Tesisine giriş ve çıkış sırasında antiseptik el temizleme solüsyonu kullanması gereklidir.
5. Teknik ekip, Sporcular ve destek ekibi tesislere antrenman kıyafetleri ile gelmiş olmalıdır.
6. Sporcular 10’ar dakika aralıklara tesislere varacak şekilde planlama yapılmalıdır.
7. Sporcular tesise girdikten sonra direkt Spor Tesisine yönlendirilmelidir.
8. Teknik ve destek ekipleri tesise erken gelecekler ise tüm mesafe ve hijyen kurallarına uymak zorundadır.
9. Sporcular, teknik ve destek ekipleri tesislere mümkünse antrenman kıyafetleri ile gelmelidir. Mecburi durumlar harici soyunma odalarının kullanımının minimuma indirilmesi önerilmektedir.
10. Saha içerisinde her sporcu için ayrı ekipman (havlu, mat, lastik vb.) organize edilmelidir. Saha içerisindeki çalışan ve sporcu arasındaki etkileşim, sosyal mesafe ve hijyen kurallarına göre yapılmalıdır.
11. Sporcular tesise giriş yaptıktan sonra ortak alanlarda minimum zaman geçirmeleri sağlanmalıdır.
12. Takım antrenmanlarına ilk etapta küçük (4-5 kişilik) gruplar halinde başlanması önerilir.
13. Antrenman sırasında ekipler ve ekipler ile oyuncular arasındaki 4 metre mesafe kuralı halen geçerli olacaktır
14. Antrenmanların ana (Taktik ve toplu oyun) bölümleri dışında oyuncuların en az 2 metre mesafe kuralına uyması önerilir.

15. Bir antrenman esnasında sporcular, teknik ve destek ekipleri olmak üzere salonda maksimum 20 kişi bulunması önerilmektedir.
16. Topla yapılacak kondisyon çalışmalarında da en az 2 metre mesafenin korunması önerilir.
17. Toplar antrenmana katılan sporcu sayısına göre belirlenmeli ve topolar antrenmandan en fazla bir saat önce ve antrenman sonrası tekrar dezenfekte edilmelidir.
18. Antrenman esnasında saha dışına çıkan topa eldivensiz herhangi bir temas olursa topolar dezenfekte edilmelidir.
19. Yüze dokunulmamalıdır. Yüzünü silme ihtiyacı olan sporcular aynı havluyu kullanmamalıdır, kişisel havlu kullanılmalı ya da kağıt havlu benzeri materyal kullanılıp çöp kutusuna atılmalıdır.
20. Oyuncuların tükürme, sümürme gibi ihtiyaçlarını saha kenarına gelerek gerçekleştirmeleri önerilir.
21. Antrenman sırasındaki sıvı ihtiyacı, ayrı ayrı isimlendirilmiş tek kullanımlık şişeler ile sağlanmalı, şişeler sahanın belirli bir bölgesinde konumlandırılarak sporcu tarafından alınmalıdır.
22. Antrenman sırasında olabilecek yaralanmalardaki müdahalelerde mesafe kuralı geçerli olmayacaktır. Bu müdahaleler minimal temas ile ve sadece doktor tarafından yapılacaktır.
23. Antrenman bitiminde tesis içerisindeki sirkülasyon ve teması en aza indirgeyebilmek için antrenmanlar her oyuncu için 5'er dakika zaman aralıklı yada antrenmanın 3'er grup halinde, arada 10'ar dakika fark olacak şekilde sonlandırılması önerilmektedir.
24. Antrenmanlara misafir-izleyici kabul edilmeyecektir.

Müsabaka Yönetimi

1. Takımlar tesise giriş yaparken ve yürürken takım dışı çalışanlar ile arada en az mesafe 4 metre olmalıdır.
2. Takım oyuncularını ve ekipleri girişten soyunma odasına kadar maske takmalıdır.
3. Soyunma odalarında oyuncular ve çalışanlar mümkün olduğunda sosyal mesafeyi korumalıdır.
4. Soyunma odasında teknik ve destek ekipleri maske kullanmalıdır.
5. Maçı izleme izni olan kişiler maske kullanmalı ve aralarında en az 2 metre mesafe olmalıdır.
6. Takım destek ve teknik ekipleri maçı diğer izleyenler ile aynı alanda izlememelidir.
7. Maç öncesi seremonisinde tokalaşma olmayacak ve takım fotoğrafı pozı verilmeyecektir.
8. Maç esnasında yaşanabilecek gol sevinci gibi anlarda kulübede bir araya gelmekten kaçınılacaktır.
9. Maç esnasındaki diyaloglarda oyuncular ve teknik ekip hakeme en fazla 2 metre yaklaşabilecektir.
10. Yedek kulübelerinde oturanlar maske ve mesafe kurallarına uyacaktır. *(Ekstra banklar ve/veya saha görüşünü kısıtlamıyor ve sahaya direkt geçişe müsait ise tribün en alt sırası da kullanılabilir.)*
11. Saha dışına çıkan topa eldivensiz herhangi bir temas olursa topolar dezenfekte edilmelidir.
12. Sahadaki oyuncu ve yedek kulübesindeki herkesin ayrı bir su / sıvı şişesi olmalıdır.
13. Saha içerisindeki dağıtım dışında herkes kendi şişesini kendisi taşımalıdır.
14. Atılan ve artık kullanılmayacak malzemelerin toplandığı ayrı bir çöp bidonu olmalıdır.
15. Atılan ve tekrar kullanılacak malzemelerin toplandığı ayrı bir kutu olmalıdır.
16. Yedek kulübelerinde ve saha kenarlarında her 20 metrede bir el antiseptiği olmalıdır.
17. Yedek kulübesinde olmayan ekip çalışanlarının maç öncesi ve sonrası sahaya çıkması önerilmez.
18. Saha kenarındaki tüm çalışanların (Güvenlik, paramedik vb) sosyal mesafeye uyması gerekmektedir.
19. Saha kenarındaki tüm çalışanlar maske takmalıdır.
20. Devre arasına giriş, çıkış ve bekleme süresince en az 2 metrelik sosyal mesafe korunmalıdır.
21. Maç sonrası çıkışlar ve tedbirler maç öncesi giriş sırasındaki gibi olmalıdır.

Seyahat ve Ulaşım Yönetimi

1. 6 saate kadar olan seyahatlerde mümkünse otobüs ile sağlanmalıdır.
2. Takım otobüs içinde tüm yolcuların ağız ve burnun tamamını içine alacak şekilde maske kullanması sağlanmalıdır.
3. Takım otobüsüne oyuncu, teknik ve destek ekibi dışında kimse binmemelidir.
4. Takım otobüsü seyahat öncesi ve sonrasında dezenfekte edilmelidir.
5. Takım otobüsü içinde transfer esnasında mutlaka en az 1 adet el antiseptik solüsyonu bulundurulmalıdır.
6. Otobüs seyahati sırasında her ikili koltuğa 1 kişinin oturması sağlanmalı, kişiler öndeki koltukta oturan kişinin çaprazında olacak şekilde oturmalıdır.
7. Otobüs seyahati sırasında mola verilen yerlerden mümkün olduğunca gıda alışverişi yapılmamalı ve otobüsler mola esnasında havalandırılmalıdır.
8. Kullanılacak araçlardaki şoförlerin hijyen kuralları ve semptom takibi açısından kontrolü sağlanmalıdır.
9. Mümkün olduğu durumlarda tarama testleri protokollerine dahil edilmelidirler.
10. Takım ile birlikte nakledilen tüm malzemelerin ulaşımının ardından kontrolü ve dezenfeksiyonu yapılmalıdır.

Uçak ile Seyahat Yönetimi

1. Uçakla seyahatin planlandığı durumlarda tüm seyahat boyunca maske kullanma kuralları geçerli olacaktır.
2. Uçakla seyahatlerde sporcular ve takım destek ekiplerinin havalimanına ulaşımını mümkün olduğunca kişisel araçları ile sağlaması önerilir.
3. Tarifeli uçuşlarda standart terminalerin kullanılması gerektiği durumlarda, terminalerde takıma özel güvenlik kapıları oluşturulmalı ve takım terminal içinde kafile halinde hareket etmelidir.
4. Havalimanına varış sonrasında takımın taraftarlar ile fotoğraf çekimi vb. fiziksel temas kurmaması gerekmektedir.
5. Uçak seyahati sırasında yastık ve battaniye gibi eşyaların uçak içinden temin edilmemesi önerilir.
6. Uçak seyahati esnasında kapalı su dışında yiyecek-içecek servisi yapılması önerilmez.

Konaklama Yönetimi

1. Seyahat öncesi takım doktoru tarafından hazırlanan, 'çalışan sağlık anketi' tesise gönderilerek otel çalışanlarının semptom ve tıbbi geçmiş sorgulaması yapılmalıdır.
2. Seyahat öncesinde otel odalarının dezenfeksiyonu sağlanmalı, ardından tesis yönetimi ile görüşülüp odalara takım gelene kadar girilmemesi planlanmalıdır.
3. Konaklamaların mümkün olduğunca takımların diğer otel müşterilerinden izole olabilmesinin sağlanması için, otelin bir katının veya bir bölümünün takıma ayrılması önerilir.
4. Mümkün olduğu durumlarda konaklamada tek kişilik odalar tercih edilmelidir.
5. Uygun olmadığında ise, iki kişilik odada kişisel hijyen kuralları (kişisel havlu vb.) ve sosyal mesafeye dikkat ederek konaklanmalıdır. Gerekecekçe konaklama yapılan tesislerde fitness salonları kullanılmamalıdır.
6. Tüm otel çalışanlarının sosyal mesafe, maske ve eldiven kuralına uyması sağlanmalıdır.
7. Konaklanan otele takım kafilesi için dışarıdan misafir girişi yasaklanmalıdır.
8. Mümkün olduğu durumlarda, otelde takımın yemek alanının ayrı bir yerde oluşturulması önerilir.

9. Konaklama sırasında yemek salonunda pipet, tuz, karabiber ve baharatların tek kullanımlık paketlerde servis edilmesi önerilir.
10. Konaklama sırasında yemek salonunda çatal, kaşık ve peçete servislerinin kağıt paketler içinde hazırlanması önerilir.
11. Konaklanan oteldeki yemek servisinin tercihen alakart olması, mümkün değilse açık büfede servisin eldiven kullanan servis elemanları tarafından yapılıp servis kaşıklarına herkesin temas etmesi engellenmelidir.
12. Yemek salonu masalardaki kişi sayısı sınırlandırılmalı, oturma düzeni sosyal mesafe kuralları gözetilerek yapılmalıdır.
13. Ara öğünlerde servis edilen ürünler mutlaka kapalı kutularda, meyveler de birer birer stretch filme sarılmış halde sunulmalıdır.

Ofis Alanlarının Yönetimi

Tesis içerisindeki teknik ekip, medya, muhasebe, idari yetkililer ve yönetici çalışma ofisleri ile tüm toplantı salonları bu kapsama girmektedir. Tüm süreç içerisinde bu alanlarda en az sayıda kişi bulundurulması gereklidir. Mümkün ise her ofiste (teknik ekip ofisleri ve takım toplantı odası dışında) aynı anda maksimum bir kişi bulunacak şekilde ve gün aşırı değişim ile çalışma şekli sağlanmalıdır. Bu alanların sorumluluğu öncelikle bireysel olup, sonrasında tesis müdürünün olmalıdır. İlgili alanlar hakkında öneriler ve alınması gereken tedbirler aşağıda açıklanmıştır:

1. Her ofis alanında antiseptik el temizleme solüsyonları bulundurulmalıdır.
2. Ofislerde çalışanların maske takması zorunlu olup, el hijyenine dikkat etmeleri gereklidir.
3. Sık yüzey temasında bulunacak ofis çalışanları eldiven kullanmalıdır.
4. Ofislerde kişiler arasında en az iki 2 metre çalışma mesafesi olmalıdır.
5. Ofislerde bireyler, ziyaretçi ve çalışanlar dahil 6 m²'ye 1 kişi düşecek şekilde bulundurulmalıdır.
6. Kullanılan her masa ve ofis ekipmanı, kullanım sonrası ofis çalışanı tarafından dezenfekte edilmelidir.
7. Ofis mesaisi bittikten sonra tüm ofis alanları temizlik ekipleri tarafından temizlenmelidir.
8. Tüm ofis alanları her gün en az 3 kere (mesai öncesi, öğle arası ve mesai sonrasında) havalandırılmalıdır.
9. Tüm ofis çalışanları, şüpheli semptom olması halinde ilgili departman sorumlularına bilgi vermelidir.

Şüpheli Vaka Yönetimi

1. Şüpheli vaka, takım ile temas halinde olup ateş, öksürük ve nefes darlığı semptomlarından birini gösteren kişilerdir.
2. Şüpheli vakanın tespit edildiği durumda, tespit edildiği bölgede eldiven ve maske ile izole alana alınır veya uygun koşullarda en yakın sağlık kuruluşuna nakledilerek Covid-19 PCR testi uygulanır.
3. Şüpheli vakanın tespit edilmesi durumunda tüm takım ve çalışanlara ivedilikle yeni bir Covid-19 PCR testi planlanır ve semptom takibine devam edilir.
4. Test sonucu negatif dahi olsa vaka 5 gün izolasyonda tutulur. 5. günün sonunda evinde uygulanacak ikinci bir test sonrası test negatifliği gözlenirse ve semptomsuz ise çalışma programına katılmasına izin verilir.
5. Belirgin semptomları olan şüpheli olgularda Covid-19 PCR testi negatifliğinde dahi, İl Sağlık Müdürlüğü ile iletişim sağlanmalı, sağlık kuruluşunda tanı ve tedavi süreci devam etmelidir.

Pozitif Vakanın Geri Katılımı

1. Pozitif vakalar semptomlarına göre ilgili sağlık kuruluşlarınca değerlendirilecek ve ilgili branş hekimleri ve takım doktoru tarafından gerekli görülen testler uygulanacaktır (BT, kan, antikor testleri vb.).
2. Pozitif saptanan vakaya aynı gün veya takip eden 4 gün içinde kontrol PCR testi yapılması gereksizdir.
3. Pozitif saptanan vaka, ilk 4 gün içinde yapılan ikinci testte negatif dahi saptansa pozitif sonuç doğru kabul edilerek, pozitif vaka algoritmasına göre hareket edilir.
4. Testlerin ardından pozitif vaka evinde takip edilecek ise takım doktoru tarafından günlük online semptom kontrolü yapılarak, 5 gün sonra PCR testi yenilenecektir. 5 gün ara ile yapılan 3 testin negatif sonuçlandığı durumlarda semptomsuz olan ve takım doktorunun gerekli gördüğü opsiyonel testleri (EKG, akciğer BT, kan testleri, antikor testleri vb.) yaptıran kişiler takımdaki görevlerine yeniden dönebilirler.
5. Pozitif vaka bir sağlık kuruluşuna yatırılmış ve orada takip ve tedavi sürecini geçirmiş ise kontrol testleri ve takibi ilgili kurumun inisiyatifindedir.
6. Taburcu olması sonrası olgular minimuma indiyse, önerilen ev izolasyon süresi ardından görevlerine dönebilirler.
7. Pandemi sürecinde hastaneye yatış gerektirecek düzeyde hastalıktan etkilenen basketbolcuların spora dönüşü kararı, ilgili branş hekimleri (göğüs hastalıkları, enfeksiyon hastalıkları) ve takım doktorundan oluşan kurul tarafından verilmelidir.

EKLER

Ek-1: Tesis Havalandırma Standart ve Uygulamaları

1. Tesislerin havalandırma sistemlerinde iç ortam havası kullanılmamalı, havalandırma işlemi %100 dış ortam havası ile sağlanmalıdır. Merkezi havalandırma sistemleri dışında klima sistemleri kullanılmamalıdır. Klima konusunda T.C. Sağlık Bakanlığı ve T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın talimatlarına uyulmalıdır.
2. Havalandırma sisteminin filtrelerinin kontrolleri ve değişimleri düzenli olarak yapılmalı, filtre değişimi aerosol oluşturacak işlem kabul edildiğinden bu işlem sırasında tesis personeli N95/FFP2 maske, eldiven ve yüz siperliği kullanarak, çıkartılan filtre çift kat poşetlenmek suretiyle atılmalıdır.
3. Oda, hava temizleyicilerinin havadaki partikülleri etkili bir şekilde temizleyebilmesi için en az HEPA filtre verimliliğine sahip olması ve/veya UV-C ışıklı olması gerekir. Bu tip hava temizleyicilerin insanların dolaştığı küçük mekânlarda kullanılması faydalı olacaktır.
4. Doğal havalandırma yapılabilen tüm ortamlarda klima sistemleri çalıştırılmaya başlandığında minimum 2 saat doğal havalandırma yapılmalıdır.
5. Hava sirkülasyonunu sağlamak amacı ile tesisteki ortak kullanım alanları arasındaki kapılar açık tutulmalıdır. Havalandırma cihazları mümkünse tam kapasitede 7/24 çalıştırılarak, mümkün değilse binanın kullanımda olmadığı durumlarda hava miktarı düşürülerek iç ortam havası istenen hijyen şartlarına getirilmelidir.
6. Cihazların hava debisi ve dolayısıyla hava değişim sayıları, cihazların teknik özellikleri gözetilerek ve üretici tavsiyesi doğrultusunda ortama verilecek taze hava miktarı arttırılabilir. Bu sayede iç ortama daha fazla taze hava girişi sağlanabilir.
7. Tesislerin giriş kapılarında bulunan hava perdeleri çalıştırılmalıdır. Kirli hava çıkışının yapıldığı noktalarda insan geçişi engellenmelidir.
8. Klima santrallerinin periyodik bakımları ve normal temizlikleri yetkili servisler tarafından daha sık aralıklarla yapılmalıdır.
9. Filtre kademeleri iyileştirilmiş santrallerde, filtre değişimi yapılmadan uygun bir kimyasalla filtre dekontaminasyonu yapılmalıdır.
10. Bina içinde kullanılan yüzeylerin temizliği ile hijyenin sağlanması ve sık sık kontrol edilmesi havalandırma açısından son derece kritik önemdedir.

Ek-2: Muvafakatname

Anadolubeyi Spor Kulübü "**Spora Dönüş Kılavuzu**"nda açıklanan "**Koronavirüs (COVID-19) Tedbirleri**" kapsamında belirtilen tüm tedbirlere uyacağıma, tesise girerken güncel HES Kodumu görevli personele vereceğime, maske, sosyal mesafe ve temizlik tedbirleri kurallarına uyacağıma, ateş öksürük ve nefes darlığı gibi korona virüs semptomlarına sahip olduğumda önceden bilgi vereceğime ,bu durumda yapılması zorunlu olan testlerde Covid-19 PCR testi yaptırmaya ve test sonuçlarım ile bu hastalıkla ilişkili tıbbi tahlil, tetkik vb. tüm bilgilerin kulübümün ve Sağlık Bakanlığı yetkilileri ile paylaşılmasına izin verdiğimi,PCR testinin pozitif olması durumunda spora geri dönüş tedbirlerine uyacağıma muvafakat ettiğimi; test sonuçlarına göre uygunluk taşımamam veya test yaptırmamam halinde müsabakalara iştirak edemeyeceğim ve spor tesisine giremeyeceğim gibi bu eylemin disiplin ihlali sayılacağını da bildiğimi, bu ve oluşabilecek benzeri durumlarda tüm sorumluluğu aldığımı ve Anadolubeyi Spor Kulübü'nü hiçbir şekilde sorumlu tutmayacağımı kabul, beyan ve taahhüt ederim.

Adı Soyadı:

Kulüp/Kurum:

Tarih: İmza:

Kaynaklar:

- Covid-19 Saşgın Yönetimi ve Çalışma Rehberi, Bilimsel Danışma Kurulu Çalışması, TC Sağlık Bakanlığı, 1 Haziran 2020
- Toresdahl, Brett G., and Irfan M. Asif. "Coronavirus disease 2019 (COVID-19): considerations for the competitive athlete." (2020): 221-224.
- Phelan, Dermot, Jonathan H. Kim, and Eugene H. Chung. "A Game Plan for the Resumption of Sport and Exercise After Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Infection." JAMA cardiology (2020).
- World Health Organization. Overview of public health and social measures in the context of COVID-19: interim guidance, 18 May 2020. No. WHO/2019-nCoV/PHSM_Overview/2020.1. World Health Organization, 2020.
- Carmody, Sean, et al. "When can professional sport recommence safely during the COVID-19 pandemic? Risk assessment and factors to consider." (2020).
- "Futbola Dönüş" Öneri Protokolü, Türkiye Futbol Federasyonu, Mayıs, 2020
- ***Aspetar Clinical Guideline: Safe Return to Sport during the COVID-19 Pandemic
- "Basketbola Dönüş Protokolü" Türkiye Basketbol Federasyonu, Ağustos, 2020
- "Halı Saha İşletmelerinin Faaliyetlerine başlaması Hk." Genelge, T.C. İçişleri Bakanlığı İller İdaresi Genel Müdürlüğü, Ağustos, 2020
- Rehber, Sağlık Bakanlığının 12.08.2020 tarih ve 149 sayılı yazısı, Ağustos, 2020