

ŞİŞECAM ÇAYIROVA SPOR KULÜBÜ SPORA GERİ DÖNÜŞ REHBERİ

Covid-19 Normalleşme Sürecinde Yeniden Açılma Yol Haritası



Değerli, Sporcularımız ve Velilerimiz;

Yönetim Kurulumuz tarafından Şişecam Sağlık Merkezi uzmanlarının yanı sıra Kulüp Doktorumuza da danışılarak ve Türkiye Cumhuriyeti resmi makamlarının yayınlamış olduğu genelgelere uygun olarak hazırlanan bu pratik kılavuz, COVID-19 salgını sırasında tüm kullanıcılarımızın korunmasına yardımcı olmak için uygulayacağımız güçlü önlemleri ana hatlarıyla ortaya koymaktadır. Bu, hepimizin güvenli bir şekilde sportif faaliyetimize geri dönmesine ve ülkemiz genelindeki salgınla mücadelenin başarıyla sürdürülmesine katkı sağlayacaktır. Yeniden Açılma Yol Haritamızdaki önlemler, evden kulüp kapısına ve tekrar evine giden yolculuğun her adımını kapsamaktadır. Bu önlemler bir sonraki duyuruya kadar uygulanacak olup tedbirlerimiz ve prosedürlerimiz sürekli gözden geçirilecek ve Türkiye Cumhuriyeti Resmi makamlarının yayınladığı genelgeler ve diğer otoritelerin tavsiyeleri doğrultusunda güncellenecektir.



Sorumluluklar ve Uygulanacak Kurallar:

Personelimiz tesise gelen ziyaretçilerimizin ve kullanıcılarımızın vücut ısısı ölçümlerini yapacak, "Normalleşme Sürecinde Kullanıcı Beyan Formu ve Taahhütnamesini" doldurtacak ve kulüp içi uygulamalar ile ilgili bilgi verecektir. Kulüp personelinin yönlendirmelerine uyulması salgın ile mücadelede önem arz etmektedir.

- Kulübün faaliyete geçmesi aşamasında; Şişecam Çayırova Spor Kulübü acil durum eylem planı ile birlikte Covid-19'la mücadele kapsamında, kulüp yönetiminin aldığı kararları uygular.
- Görevini belirlenmiş protokoller doğrultusunda yürütür.
- Kulüp personelinin, kullanıcıların ve ziyaretçilerin Halk Sağlığı tavsiyelerine uymasını sağlar.
- Kullanıcıların kulübe girerken ve çıkarken sosyal mesafe kuralına uymalarının önemini hatırlatır.
- Tüm kullanımların antrenman programlarına uygun şekilde gerçekleşmesini sağlar ve tesise gelen tüm kişileri (veliler dahil) kayıt altına alır. Bu kayıtlar, gerektiğinde birbiriyle temas eden kişilerin belirlenmesine yardımcı olacaktır.
- Covid-19 yönergeleriyle ilgili olarak tüm kullanıcıları bilgilendirir ve tam iş birliği konusunda ısrarcı olur.
- Geri bildirimleri dinler ve bu protokollerde ele alınmayan konular varsa bunları Yönetim Kuruluna aktarır.
- Tüm sporcu, antrenör ve velilerin kişisel el dezenfektanı ve diğer hijyen malzemelerini her zaman yanlarında bulundurmalarını hatırlatır ve gerektiğinde kontrol eder.
- Tesislerin her alanında maske kullanılması zorunludur.

Kulübe giriş/çıkış Kulübün yeniden açılış sürecinde, yönetim ofisine erişim kulüp personeli ve görevlendirilmiş kişilerle sınırlandırılmıştır. Tesis içerisine ise sadece kulübe kayıtlı kişiler ve yönetime ismi önceden bildirilen ziyaretçiler mevcut uygulamalar dahilinde girebilirler. Yeniden açılmanın bu aşamasında tesislere giriş için;

- Giriş esnasında yönetici, misafir, çalışan, ziyaretçi, tedarikçi fark etmeksizin herkesin vücut sıcaklıkları ölçülerek kayıt altına alınmalıdır. Kuruluşa ilk girişte ölçülen ve doğrulanan vücut sıcaklığı değeri 38°C ve üzeri olan kişilerin tesise alınmayıp ilk ölçümden en az 15 dakika sonra tekrar ölçüm yapılması, vücut sıcaklığı değeri 38°C ve üzeri olan kişilerin diğer kişilerin etkilenmesini ve bulaş riskini en aza indirmek amacıyla kulüpten ayrılması gerekmektedir.
- 18 yaşın altındaki sporcularımıza tesise gelirken bir ebeveyn/veli eşlik etmelidir.
- Sporcularımız/eşlikçilerimiz spor aktivitesi veya antrenman seansları dışında tesiste buldukları süre boyunca tıbbi maske kullanmalıdır.
- 01 Haziran 2020 tarihinden önceki son 14 gün içinde kendisi veya hane halkından biri şehir dışına herhangi bir seyahat gerçekleştirilmemiş olmalıdır.
- 01 Haziran 2020 tarihinden önceki son 14 gün içinde kendisi veya hane halkından biri Covid-19 semptomları göstermemiş ya da bu semptomları gösteren biriyle temas etmemiş olmalıdır. Devam eden günlerde semptom görülmesi halinde mutlaka kulüp yönetimi bilgilendirilmelidir.
- Hiçbir kullanıcı Covid-19 semptomları taşımamalı (sürekli yüksek ateş, öksürük, halsizlik vb...) ve kişisel karantina döneminde olmamalıdır.
- Tesislere mümkün olduğunca toplu taşıma kullanmadan kişisel araçları ile erişim sağlanmalı, toplu taşıma kullanılması halinde maske ve eldiven kullanımı ile sosyal mesafe

kuralına uygun seyahat edilmelidir. Araçtan indikten sonra eldivenler ve maskelerin güvenlik biriminde bulunan atık kutusuna atılarak yenisiyle değiştirilmesi gerekmektedir.

- Bu süreçte servis kapasitelerimiz sosyal mesafe zorunluluğu nedeniyle %50 azaltılacaktır. Servis kullanmak isteyen sporcularımızın önceden randevu alması gerekmektedir.
- Kulübe yürüme mesafesinde oturan 18 yaş altı sporcularımız şayet isterlerse, sokağa çıkma kısıtlamasının olmadığı zamanlarda veli eşliğinde, belirlenmiş kurallar doğrultusunda ve mutlaka bir antrenör gözetiminde tesislerimizde sportif faaliyette bulunabilirler. Sporcu velisi bu esnada belirlenmiş bekleme noktalarında sporcu bekleyebilir.
- Tesislere, belirlenmiş antrenman zamanında ya da antrenörlerin özellikle belirttikleri zamanlar içinde giriş/çıkış yapılmalıdır. Antrenman bitiminde tesisten oyalanmadan ayrılmalıdır.

Tesis Kullanımı:

- Tesise giriş ve çıkışlar yaya kapısından yapılacak olup, gerekli kontrollerden geçilerek personelin yönlendirmelerine göre birimlere erişim sağlanacaktır.
- Tesis girişinde sosyal mesafe uyarılarına riayet edilmeli ve sosyal mesafe anlayışı tesisin her alanında sürdürülmelidir.
- Sporcuları beklemek durumunda olan, personel tarafından gösterilecek olan belirlenmiş açık alanları kullanabilirler. Sporcular mümkün olduğu ölçüde toplu taşıma kullanmadan, kişisel araçları ile tesise erişmeli, velisi tarafından getirilen sporcu otoparkta araçtan inmeli ve gerekli kontrollerden geçerek tesise giriş yapmalıdır.
- Sporcularımız kulübe gelmeden önce antrenörlere bilgi vermek zorundadır.
- Bilgilendirme sistemi sosyal mesafe kuralı doğrultusunda tesis içindeki yoğunluğu önlemek ve etkileşimi minimuma indirebilmek için önemlidir. Ayrıca gerekli olması durumunda temas ilişkisini izlemeye yardımcı olacaktır.
- Antrenman seanslarında tesise gelecek olan sporcu listeleri net olarak belirlenmiş olmalı ve ilgili seansa katılacak kişiler tesis kullanım programında gözükmelidir.
- Sporcu, isminin bulunduğu antrenman seansı dışında tesise gelmemelidir.
- Sporcu antrenman saatinden en fazla 10 dakika önce kulübe giriş yapabilir. Daha önce gelen sporcular, araçlarında ya da tesis önünde sosyal mesafeye dikkat ederek beklemelidir.

Kulüp Yönetim Binası:

Kulübün yeniden açılış sürecinde, yönetim ofisine erişim kulüp personeli ve görevlendirilmiş kişilerle sınırlandırılmıştır. Diğer kullanıcılar sadece acil durumlarda yönetim ofisi binasına gelebilirler. Gerekli durumlarda yönetim birimi ile iletişim, telefon veya e-posta yolu ile sağlanmalıdır.

- Bu dönemde yönetim ofisi içerisinde bulunacak kişilerin tıbbi maske takması, ortak alanlarda fazla zaman geçirmemesi ve yukarıda belirtilen hijyen kurallarına sürekli uyması gerekmektedir.

- Yönetim ofisi ve diğer kapalı alanlarda bir sonraki duyuruya kadar kapalı devre hava soğutma üniteleri (klimalar) kullanılmayacaktır.

Antrenörler:

- Antrenörler tüm sporcuları için "Normalleşme Sürecinde Kullanıcı Beyan Formu ve Taahhütnamesini" doldurtmalı ve yönetime bunu teslim etmelidir.
- Antrenman gruplarının çalışma programları tesis kullanım programına işlenmeli ve hangi sporcuların hangi antrenman seansında çalışacağı antrenör tarafından bildirilmelidir. Antrenörler tüm sporcularının güncel iletişim bilgilerinin kulüpte kayıtlı olduğundan emin olmalıdır.
- Antrenörler antrenman seanslarında kullandıkları malzemelerin kullanımdan sonra dezenfekte edilmesini sağlamalıdır.
- Antrenörler sporcuların antrenman malzemeleriyle temasını en aza indirmeli, antrenman yapılacak alanı kendisi düzenlemelidir.
- Herhangi bir antrenman malzemesi kullanılması gerekiyor veya antrenman alanı düzenlenmesi gerekiyor ise antrenör bu hazırlıklar esnasında mutlak suretle eldiven kullanmalıdır.
- Antrenörler sporcularına antrenmanla ilgili geri bildirimlerini sosyal mesafe kuralına uygun olarak en az 2m uzaktan yapacaklardır.
- Antrenörler kapalı alanlarda ve antrenman esnasında maske kullanacaktır.

Antrenman Grupları:

- Milli takım sporcularımız ile birlikte 18 yaş üstü takım sporcularımız branş antrenörlerinin belirleyeceği antrenman düzeni doğrultusunda tesisleri kullanmaya başlayacaklardır. Bu kriterlere uyan sporcuların listesi kulüp yönetimine bildirilmelidir.
- İlerleyen zamanlarda kulüp yönetiminin yaptığı duyuruyu takiben kulübe yürüme mesafesinde oturan 18 yaş altı sporcularımız şayet isterlerse, sokağa çıkma kısıtlamasının olmadığı zamanlarda veli eşliğinde, belirlenmiş kurallar doğrultusunda ve mutlaka bir antrenör gözetiminde tesislerimizde sportif faaliyette bulunabilirler. Sporcu velisi bu esnada belirlenmiş bekleme noktalarda sporcu bekleyebilir.
- 18 yaş altı sporcularımız bu aşamada evden çalışmaya devam edeceklerdir.

Sporcular:

- Her antrenman seansı 2 saati geçmeyecek şekilde düzenlenecektir ve bir sonraki antrenman seansı en az 15 dk sonra başlayacaktır. Çalışma alanlarının her antrenman arasında gerekli temizlikleri yapılacaktır.

- Sporcular antrenman alanlarına giriş çıkış yaparken bir önceki ya da sonraki antrenman grubu ile karşılaşmayacak, bir önceki grup antrenman alanından çıkmadan diğer grup antrenman alanına giriş yapmayacaktır.
- Sporcular antrenman esnasında da sosyal mesafeye önem verecek, antrenörün yönlendirmesine dikkat edecektir.
- Sporcular her zaman sosyal mesafeye dikkat etmeli ve kaynaşma / bir araya gelme arzusuna direnmeli, tokalaşma veya sarılmalardan kaçınmalıdır.
- Sporcular antrenmana başlamadan ve bittikten sonra ellerini dezenfekte etmelidir.
- Sporcuların her biri antrenman çantalarını sosyal mesafe kuralına uygun olarak antrenörünün belirlediği noktalara koyacaklardır.
- Sporcular yeniden açılmanın bu aşamasında soyunma odalarını (aynı anda en fazla 2 kişi) ve tuvaletleri (en fazla 1 kişi) sosyal mesafe ve hijyen kuralları çerçevesinde kullanılabilir.
- Bu aşamada duşlar kullanılma kapalı olacaktır. Duşlar kullanılmayacağından, sporcularımız tesise spor yapacakları kıyafetler ile gelmeli, spor yapılacak alana girmeden önce ise sokakta giydikleri ayakkabıları değiştirmelidir.
- Sporcularımız, kişisel antrenman malzemelerini kulüpte bırakmamalıdır. (Ayakkabı, giysi vb..)
- Tuvaletler, sadece 1 tuvalet açık olacak şekilde ve kontrollü olarak (Tuvalet önünde sıra oluşmaz, kullanımdan sonra belirli bir süre geçmesi beklenene vb..) kullanılabilirliği için sporcuların antrenmana gelmeden önce evde tuvalet ihtiyaçlarını gidermeleri gerekmektedir.
- Sporcular su ihtiyaçlarını kişisel su kaplarını kullanarak sağlayacaklardır.
- Sporcular yanında çöp poşeti bulundurmalı, içecek, yiyecek atığı, kâğıt mendil, maske vb. atıklarını bu poşette biriktirip bağlayarak genel çöp kovalarına atmalıdır.
- Havlular, yiyecek, içecek ve diğer kişisel malzemeler sporcular arasında değiştirilmemelidir.
- Sporcular antrenman malzemelerini kullandıktan sonra elleri ile yüzlerine dokunmaktan kaçınmalıdır.
- Sporcular yanlarında küçük bir şişe el dezenfektanı ve kişisel hijyen malzemelerini getirmeli, antrenman esnasında bunları kullanmalıdır. Soyunma odaları ve antrenman alanlarındaki dezenfektan makineleri de kullanılabilir.
- Sporcular dinlenme aralarında da sosyal mesafeye dikkat etmelidir.
- Antrenman ve tesis kullanımı bittikten sonra sporcu ve kullanıcılarımız diğer çalışma seansının aksamaması için ellerini dezenfekte ederek vakit kaybetmeden tesisten ayrılmalıdır.

Salon Antrenmanları:

- Tüm çalışmalar sırasında sosyal mesafe kuralına uymak temel şarttır.
- Ağırlık çalışmalarında eldiven kullanmalıdır.
- Salonda aynı saat dilimi içerisinde gym alanı için aynı anda en fazla 2 kişi olacak şekilde çalışmalar yapılabilir.

- Üyelerimiz çalışmalar boyunca yanlarında getirdikleri kendilerine ait havluları aletler üzerine sererek kullanım gerçekleştirilmelidir.
- Üyelerimiz kişisel jimnastik minderi ya da matlarını kullanacaklardır.
- Sosyal mesafe kuralı gereği gym alanındaki aletlerin kullanım durumları işaretlenecek ve kullanılmayacak olan aletler kapatılacaktır.
- Grup çalışmaları uygun olduğu müddetçe açık alanlarda yapılacaktır.

Tekne ve Ekipman Temizlikleri:

- Sporcular ve antrenörler tarafından ortak kullanımda olan tüm ekipman ve teknelerin dezenfekte edilmesi ve her kullanımdan sonra alınan önlemlerin kontrol edilmesi, temizlenmesi ve kurulanması artık her zamankinden daha önemlidir. Bu, bireysel olarak sahip olunan ekipman ve paylaşılan tüm araç gereçler ile kullanılan tekneler için geçerlidir.
- Herhangi bir ekipman kullanımdan önce ve sonra dezenfektan ve / veya su ve deterjanla silinmelidir. Bu, tekneleri, küreklere, yüzdürme yardımcılarını ve diğer paylaşılan nesnelere / malzemeleri içerecektir.
- Tekneleri temizlerken, sporcuların öncelikle kullandığı küreklere, teknelerin pruva ve kıçlarına, oturaklarına, kokpit kenarlarına, can yeleği ve ayaklık desteklerine özellikle dikkat edilmelidir.
- Ekipmanı temizlerken, kuru giysiler, can yelekleri, etekler ve elle tutulur tüm yerlere ayrıca dikkat edilmelidir

FORM:

ŞİŞECAM ÇAYIROVA SPOR KULÜBÜ

Kulübümüzle etkileşime giren tüm kişilerin güvenlik ve sağlığını korumak için, tüm ziyaretçilerimiz tesisimize girmeden önce bu beyan formunu doldurmalıdır.

COVID-19 belirtileriniz var ise veya son 14 gün içinde bir seyahat gerçekleştirdiyseniz kişisel karantinada olmalısınız. Bu gibi bir durumda sizi kulübe alamayacağımızı belirtiriz, eğer Covid-19 belirtileri gösteriyorsanız profesyonel tıbbi yardım / yardım almanız önerilir.

Adı - Soyadı :

Mobil Numara :

Ziyaret Saat ve Tarihi :

Lütfen aşağıdaki soruları cevaplayınız;

1- Grip ya da koronavirüs semptomlarına benzer şikayetleriniz var mı?

Evet Hayır

2- Nefes almada zorluk, nefes darlığı yaşıyor musunuz?

Evet Hayır

3- Sürekli ateş, yüksek ateş (37,5 ve üzeri) ve benzeri sıcaklık belirtileri yaşıyor musunuz?

Evet Hayır

4- Kendinizi genel olarak nasıl hissediyorsunuz?

Sağlıklı Halsiz Hasta

5- 01 Haziran 2020 tarihinden önceki son 14 gün içinde siz veya hane halkından biri Covid-19 semptomları gösterdi ya da bu semptomları gösteren biriyle temas etti mi?

Evet Hayır

6- 01 Haziran 2020 tarihinden önceki son 14 gün içinde siz veya hane halkından biri şehir dışına herhangi bir seyahat gerçekleştirdi mi?

Evet Hayır

7- 5 ve 6ncı soruya evet cevabı verdiyseniz 14 günlük karantina sürecinden geçtiniz mi?

Evet Hayır

NOT: Tesis içindeyken, lütfen covid-19 önlemleriyle ilgili standart korunma yöntemleri süreçlerimize / prosedürlerimize uyun, (sosyal mesafe, en az 20sn el yıkama/el dezenfektanı kullanma, maske, öksürük/hapşırma halinde kol içi ile ağız kapatma vb....)

Egzersiz ve spor alanlarında kendimi ve çevremi korumakla ilgili tüm önlemlere uyacağımı ve sorumluluğun kendime ait olduğunu beyan ederim.

Sporcu imzası (18 yaşın altındaysa veli imzası):

TAAHHÜT (SPORCU):

Şişecam Çayırova Spor Kulübü Yönetim Kurulu Başkanlığı'na,

T.C Resim Makamları tarafından 01 Haziran 2020 olarak açıklanan normalleşme sürecinde, Şişecam Çayırova Spor Kulübünce 01 Haziran 2020 tarihinde tarafıma bildirilen "Şişecam Çayırova Spor Kulübü Covid-19 Normalleşme Yol Haritasını okuduğumu, anladığımı beyan eder, bu belgedeki kurallara uyacağımı kabul ve taahhüt ederim.

Kulübünüz spor tesislerini kullandığım süreçte Kulübünüz ve T.C. Resmi Makamlarının yayınladığı genelge ve kullanım kurallarını, sağlık kontrollerini (vücut ısısı vb. önlemler), uyarı ve kısıtlamaları, Kulübün kişiler ve tesis için uygulayacağı tedbirleri peşinen kabul ettiğimin yanı sıra, tesisi kullanırken gerekli sağlık ve sosyal mesafe gibi salgın kurallarını şahsen de uygulayacağımı, tüm bu beyan, kabul ve taahhütlerimin kulübü geçmişte ve ileri tarihte sorumlu tutmayacağımı gayrikabil-i rücu kabul ve beyan ederim.

Tarih :

Adı Soyadı :

İmza :

TAAHHÜT (VELİ):

Şişecam Çayırova Spor Kulübü Yönetim Kurulu Başkanlığı'na,

T.C Resim Makamları tarafından 01 Haziran 2020 olarak açıklanan normalleşme sürecinde, Şişecam Çayırova Spor Kulübünce 01 Haziran 2020 tarihinde tarafıma bildirilen "Şişecam Çayırova Spor Kulübü Covid-19 Normalleşme Yol Haritasını okuduğumu, anladığımı beyan eder, bu belgedeki kurallara uyacağımı kabul ve taahhüt ederim.

Kulübünüz spor tesislerini kullandığım süreçte Kulübünüz ve T.C. Resmi Makamlarının yayınladığı genelge ve kullanım kurallarını, sağık kontrollerini (vücut ısısı v.b önlemler), uyarı ve kısıtlamaları, Kulübün kişiler ve tesis için uygulayacağı tedbirleri peşinen kabul ettiğimin yanı sıra, tesisi kullanırken gerekli sağık ve sosyal mesafe gibi salgın kurallarını şahsen de uygulayacağımı, tüm bu beyan, kabul ve taahhütlerimin **velisi olduğum sporcu** adına da geçerli olduğunu ve kulübü geçmişte ve ileri tarihte sorumlu tutmayacağımı gayrikabil-i rücu kabul ve beyan ederim.

Tarih :

Adı Soyadı :

İmza :