



## COVID-19 PANDEMİ SALGINI SÜRECİNDE

### KARATE ANTRENMAN ALANLARI KULLANIM KILAVUZU

( 01.06.2020 )

#### ○ KARATE SPOR SALONLARI FAALİYET BAŞLAMA SÜRECİ

Mevcut Pandemi sürecinde yapılan kısıtlamaların akabinde Bilim Kurulu ve Gençlik Spor Bakanlığı'nın aldığı kararlar mevcuttur. Normalleşme süreci içerisinde ön etap olarak 1 Haziran 2020 Pazartesi günü, Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından yayımlanan hususları, Türkiye Karate Federasyonu'nun yayımlamış olduğu kılavuzda yer alan tedbirleri uygulamak şartıyla Karate Antrenmanı yapılabilir.

#### ○ SPOR ALANLARINDA ALINMASI GEREKEN TEDBİRLER

##### ANTRENMAN ÖNCESİNDE;

1. Sosyal mesafe kuralı baz alınarak tüm çalışmalar planlanmalıdır. Sporcu dışındaki kulüp çalışanları maske, eldiven ve sosyal mesafe kurallarına muhakkak uymalıdır. Kulüp girişinde bulunacak bir görevli giriş çıkışları organize edecek ve sosyal mesafeyi düzenleyecektir.
2. Tesislere maskesiz kimse alınmamalı, antrenman başlangıcına kadar sporcular maske takmalıdır. Giriş öncesi el dezenfektanı kullanılmalıdır.
3. Salona gelen her birey için ateş ölçümü yapılmalıdır. Riskli derecenin üzeri ölçülmesi durumunda (37 derece ve üzeri) kişi tesis dışına çıkarılmalı ve gerekli önlemler alınmalıdır.
4. Sporcu velileri çocuklarını kulüp girişinden teslim etmeli ve teslim almalı, veliler spor salonuna alınmamalıdır. Tesis içerisinde bekleme kesinlikle yapılmamalıdır.
5. Soyunma odasında kişiler arası en az 2 metre mesafe olmalı, dolap ve oturma düzeni bu mesafe kontrolüne göre ayarlanmalıdır.
6. Soyunma odasında dezenfektan olmalı ve ortak malzeme kullanımı yasaklanmalıdır.
7. Tüm alanlar gün içerisinde en az 2 kere havalandırılmalıdır.
8. Ortak kullanıma açık alanlar her saat temizlenmeli ve gün sonunda dezenfekte edilmelidir. (Spor salonlarında yeterli miktarda dezenfektan malzemeleri bulunmalı ve salonda klima ve vantilatör kullanılmamalı, içerideki havayı dışarıya veren havalandırma sistemi varsa o kullanılmalıdır.)
9. Temizlik esnasında tek kullanımlık eldiven takılmalıdır.
10. Antrenmana başlamadan önce çalıştırıcı tarafından sporcular semptom açısından değerlendirilmelidir. Sözel veya görsel olarak halsizlik, eklem ağrıları, kas ağrıları, öksürük gibi semptomlar değerlendirilmelidir.
11. Antrenmanlara gelen sporcuların adı soyadı, adresi, telefon numarası, hangi seans ve saatte geldikleri günlük olarak kayıt altına alınmalı ve arşivlenmelidir.



## ANTRENMAN ESNASINDA;

1. Antrenmanlarda teması gerektirecek eşli çalışmalar yapılmamalı ve partner kullanılmamalıdır.
2. Antrenmanlarda kullanılacak ekipmanlar (ellik, ayaklık ve vücut koruyucu ) antrenman öncesi ve sonrası alkol bazlı dezenfektan ile temizlenmelidir.
3. Ortak kullanılan malzemelerin kullanımı (bant, lapa) mümkün olduğunca minimuma indirilmeli veya kişisel malzemeler kullanılmalıdır.
4. Antrenman öncesi ve sonrası el ve ayaklar dezenfekte edilmelidir.
5. Sporcu dışında salonda bulunanlar maske takmalıdır.
6. Sporcular arasında en az 2 metre mesafe olmalı ve her bir sporcu 6 metrekare alan kullanılmalıdır. (Antrenman alanı büyüklüğüne göre her 6 metrekarede 1 sporcu olacak şekilde seanslar düzenlenmelidir. Örneğin 60 metrekare çalışma alanında en fazla 10 sporcu çalışmalıdır.)
7. Antrenman esnasında kullanılan havlu ve içeceklerin karıştırılması önlenmelidir. Kişisel içecekler için özel kaplar veya etiketleme kullanılmalıdır.
8. İki çalışma grubu arasında süre en az 15 dakika olmalı ve bu sürede salon havalandırılarak temizlenmelidir.
9. Antrenman sonrası kullanılan malzemeler ve kıyafetler yıkanmalı, yıkanmaya uygun olmayanlar alkol bazlı solüsyon ile temizlendikten sonra en az 30 dakika havalandırılmalıdır.

Salona gelen ve ortak kullanım alanlarında temasta bulunan her bireyin iletişim bilgileri (Ad-Soyad, Telefon) alınarak spor alanında veya dışında olası virüs kapma riskine karşı kontrolü ve takibi kolaylaştırılabilir.

## ○ **KİŞİSEL KORUMA VE TEDBİRLER**

### **Antrenör, Tesis görevlisi, Sporcu ve Veliler için;**

- Nefes darlığı veya sonlum sıkıntısı
- Nezle, burun akıntısı
- Halsizlik, iştah kaybı ve uykusuzluk hali
- Ağız kuruluğu, boğazda faranjit
- Öksürük
- Bir veya iki gün önce ateş yüksekliği
- Eklem, Kas ve Baş ağrısı
- Üşüme, Titreme ve sıtma belirtisi
- Tat ve koku almada herhangi bir değişiklik ya da bozukluk
- Bağırsak sorunu, aşırı kabız veya ishal durumu

Yukarıda yazılan belirtilerden en az bir tanesine sahip olan bireyin antrenman alanı ve spor salonuna alınmaması, tedbir amaçlı belirtiler iyileşene kadar evinde kalması istenir. Belirtilerde artış göstermesi halinde en yakın sağlık kuruluşuna sevki konusunda destek verilir.



## ○ SPOR SALONLARININ DİĞER FAALİYETLERİ İLE İLGİLİ TEDBİRLER

### 1- Kulüpler yeni kayıt sporcu kabul edecekler mi?

Spor salonunun fiziki şartlarına göre seans ve saat ayarlanması yapılabilirse yeni kayıt yapılabilir. Kayıtlar günün belli saatlerinde antrenmanın yapılmadığı zamanlarda gerçekleştirilmeli ve kulüp girişine ve görülebilecek yerlere gerekli bilgilerin olduğu notlar asılmalıdır.

### 2- Kuşak sınavları ne kadar ertelenmeli?

Kyu ve Dan sınavları sporcuları gruplara ayırarak sporcu sayısına göre gün içine veya hafta içine bölünüp, görüntülü kayıt altına alınarak gerekli hallerde Federasyona ibraz etmek şartı ile yapılabilir. Sınavların 45 gün sonrasına ertelenmesi, yeni normale dönüş sürecine geçiş döneminden itibaren süreci görmek için gerekli olabilir.

### 3- Seyahat yasakları ve sokağa çıkma yasakları kalktıktan sonra ulusal şampiyonalar ve bölgesel liglerin nasıl düzenlenecek?

Ulusal şampiyonaların ilk etapta ferdi ve takım kata (bunkai hariç) dallarında; ümit, genç, 21 yaş altı ve büyükler kategorilerinde yapılması planlanabilir.

### 4- A Milli Takım Kamp Programının zamanlama ve şartlarının planlanması.

Milli Takım kamplarının planlanmasında, kamp yapılacak alanda sadece Milli sporcuların ve antrenörlerin bulunması ve antrenman salonunun sadece Milli takım tarafından kullanılması gerekir. Teknik ekip ve sporcuların düzenli olarak test ve kontrollerinin yapılması, konaklama ve yemek düzenlerinin sporcu ve teknik ekibe göre düzenlenmesi sağlanabilir.