



ENKA SPOR KULÜBÜ

SPORA GERİ DÖNÜŞ REHBERİ

Covid-19 Normalleşme Sürecinde Yeniden Açılma Yol Haritası

Kademeli Geçişte Hepimiz İçin Korunma Kurallarına Uyun
(Doğru El Hijyeni – Sosyal Mesafe – Maske Kullanımı)

Değerli Kullanıcılarımız, Sporcularımız ve Velilerimiz;

Ekibimiz tarafından tıbbi uzmanlara danışarak 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**Güvenlik Birimi**

Güvenlik birimimiz tesise gelen ziyaretçilerimizin ve kullanıcılarımızın vücut ısı ölçümlemleri yapacak, "Normalleşme Sürecinde Kullanıcı Beyan Formu ve Taahhütnamesini" doldurtacak ve kulüp içi uygulamalar ile ilgili bilgi verecektir. Güvenlik görevlilerimizin yönlendirmelerine uyulması pandemi ile mücadelede önem arz etmektedir.

Güvenlik görevlilerimiz;

- Kulübün faaliyete geçmesi aşamasında; ENKA 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 yapılan rezervasyonlara ve 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 ENKA Spor Kulübü yönetimine aktarır.
- Tüm sporcu, antrenör ve üyelerin kişisel el dezenfektanı ve diğer hijyen malzemelerini her zaman yanlarında bulundurmalarını hatırlatır ve gerektiğinde kontrol eder.

Kulübe Giriş/Çıkış

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

- 18 yaşın altındaki sporcularımıza tesise gelirken bir ebeveyn/veli eşlik etmelidir.
- Kullanıcılarımız spor aktivitesi veya antrenman seansları dışında tesiste bulundukları süre boyunca tıbbi maske kullanmalıdır.
- 1 Haziran 2020 tarihinden önceki son 14 gün içinde kendisi veya hane halkından biri şehir dışına herhangi bir seyahat gerçekleştirmemiş olmalıdır.
- 1 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.
- 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.
- Tesislere, belirlenmiş antrenman zamanında ya da kullanıcı adına yapılmış olan rezervasyon dilimi içinde giriş/çıkış yapılmalıdır.

Rezervasyon ve Kullanım

- Tesise giriş ve çıkışlar ana kapıdan yapılacak olup, gerekli kontrollerden geçilerek güvenlik biriminin yönlendirmelerine göre (tenis ve sutopu için üst otopark tarafındaki merdivenlerden, fitness, yüzme ve atletizm için ana yürüyüş yolundan) birimlere erişim sağlanacaktır.
- Tesis girişinde güvenlik görevlilerinin sosyal mesafe uyarılarına riayet edilmeli ve sosyal mesafe anlayışı tesisin her alanında sürdürülmelidir.
- Sporcuları beklemek durumunda olan veliler güvenlik birimi tarafından gösterilecek olan belirlenmiş açık alanları kullanabilirler. Sporcular mümkün olduğu ölçüde toplu taşıma kullanmadan, kişisel araçları ile tesise erişmeli, velisi tarafından getirilen sporcu üst otoparkta araçtan inmeli ve güvenlik biriminde gerekli kontrollerden geçerek tesise giriş yapmalıdır.
- Üyelerimizin kulübe gelmeden önce kullanmak istediği birime rezervasyon yaptırmalıdır. Otoparkta araç içerisinde beklemek şartıyla, rezervasyon saatinden en fazla 10 dakika önce tesise gelinebilir. Rezervasyon sistemi sosyal mesafe kuralı doğrultusunda tesis içindeki yoğunluğu önlemek ve etkileşimi minimuma indirebilmek için önemlidir. Ayrıca gerekli olması durumunda temas ilişkisini izlemeye yardımcı olacaktır.
- Ödemeler, mümkün olduğunca online kanallar üzerinden havale/eft yöntemleriyle gerçekleştirilmelidir.
- Antrenman seanslarında tesise gelecek olan sporcu listeleri net olarak belirlenmiş olmalı ve ilgili seansa katılacak kişiler tesis kullanım programında gözükmelidir. Branş baş antrenörleri ve grup antrenörleri bu listeleri hazırlayıp Spor Koordinatörlüğüne iletmekle görevlidir. Herhangi bir değişiklik olması halinde listeler güncellenerek yeniden iletilecektir. 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-mail 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.

Sosyal Tesis (Restoran – Kafe) & Soyunma Odaları & Tuvaletler

- Kulüp sosyal tesisleri, restoran ve kafeteryasının kullanımı ile alakalı bilgiler daha sonra paylaşılacaktır.
- Üyeler, yeniden açılmanın bu aşamasında üye soyunma odalarını (aynı anda en fazla 2 kişi) ve tuvaletleri (en fazla 1 kişi) sosyal mesafe ve hijyen kuralları çerçevesinde kullanılabilecektir.
- Bu aşamada duşlar kullanıma kapalı olacaktır.
- Sporcu soyunma odaları ve duşları kullanıma kapalı olacağından, sporcularımız tesise spor yapacakları kıyafetler ile gelmeli, spor yapılacak alana girmeden önce ise sokakta giydikleri ayakkabıları değiştirmelidir.
- 50m Havuz etrafında dış ortamda bulunan belirli duşlar havuza girmeden önce ve çıktıktan sonra sosyal mesafe kuralı doğrultusunda kullanılabilir.
- Tesis genelindeki tuvaletlerin kullanımı sınırlı olacağından, kullanıcıların tesise gelmeden önce tuvalet ihtiyaçlarını kendi evlerinde gidermeleri gerekmektedir.

Eve Güvenli Dönüş

- Antrenman ve tesis kullanımı bittikten sonra sporcu ve kullanıcılarımız diğer çalışma seansının aksamaması için ellerini dezenfekte ederek vakit kaybetmeden tesisden ayrılmalıdır.
- Kullanıcılarımızın, kişisel antrenman malzemelerini kulüpte bırakılmamalıdır. (antrenman filesi, palet, raket vb.)

Antrenörler

- Antrenörler tüm sporcuları için “Normalleşme Sürecinde Kullanıcı Beyan Formu ve Taahhütnamesini” doldurtmalı ve güvenlik birimine bunu teslim etmelidir.
- Antrenman gruplarının çalışma programları tesis kullanım programına işlenmeli ve hangi sporcuların hangi antrenman seansında çalışacağı antrenör tarafından Spor Koordinatörlüğüne bildirilmelidir.
- Antrenörler sporcularını ve sporcu velilerini izlenecek olan protokoller hakkında sürekli bilgilendirmelidir.
- 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 seanslarını tamamlayan antrenörler, seans bitişini takiben kulüpten ayrılacaktır.

Antrenman Grupları

- Öncelikle Olimpik kadro ve Milli takım sporcularımız ile birlikte 18 yaş üstü takım sporcularımız branş baş antrenörlerinin belirleyeceği antrenman düzeni doğrultusunda tesisleri kullanmaya başlayacaklardır. Bu kriterlere uyan sporcuların listesi Spor Koordinatörlüğüne bildirilmelidir.
- 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 sporcuyu bekleyebilir.
- 10 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.
- Soyunma odaları kullanılmayacağı için sporcular antrenmana spor kıyafetleri ile gelmelidirler.
- Sporcular antrenmana başlamadan ve bittikten sonra ellerini dezenfekte etmelidir.
- Tenis antrenmanları süresince mola verilmeyecek olup, sporcuların sosyal mesafe kuralı doğrultusunda kendi oyun alanlarında kalmaları ve yan yana gelmemeleri sağlanacaktır.
- Sporcuların her biri antrenman çantalarını sosyal mesafe kuralına uygun olarak grup antrenörünün belirlediği noktalara koyacaklardır.
- Tuvaletler, sadece 1 tuvalet açık olacak şekilde ve kontrollü olarak (Tuvalet önünde sıra oluşmaz, kullanımdan sonra belirli bir süre geçmesi beklenerek vb...) kullanılabilmesi için sporcuların antrenmana gelmeden önce evde tuvalet ihtiyaçlarını gidermeleri gerekmektedir.
- Ortak kullanımdaki su sebilleri salgın riski geçinceye kadar kullanılmayacaktır. 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. Bu, virüsün yayılmasını önlemek için önemli bir tedbirdir.
- Sporcular dinlenme aralarında da sosyal mesafeye dikkat etmelidir.

Üyeler

- Üyelerimiz, tesis kullanımı için rezervasyonlarını antrenman dışında kalan saatler için resepsiyonlar aracılığıyla yaptırılmalıdır. Yapılan rezervasyon sonrası SMS yolu ile üye cep telefonuna bildirim yapılacağından dolayı üyenin güncel iletişim bilgisinin kayıtlarımızda olması gerekmektedir.
- Birimlerin özelinde olmak üzere;
 - Fitness Center'da aynı saat dilimi içerisinde gym alanı için aynı anda en fazla 8, stüdyo alanı için ise en fazla 6 kişi,
 - Tenis biriminde aynı saat diliminde kort içinde en fazla 2 kişi,
 - Atletizm biriminde aynı saat diliminde en fazla 10 kişi,
 - Havuz biriminde üyeler için ayrılmış kulvarlar için her kulvarda en fazla 1 kişi,
 - Spor salonunda bir sahada en fazla 6 kişi

olacak şekilde rezervasyon yapılabilecektir. Rezervasyonlar kullanım gününden 1 gün önce yaptırılacaktır.

- Üyelerimiz tesisimizi en fazla 60 dakikalık süreyle kullanabileceklerdir. (09:00-10:00 / 10:30- 11:30 / 12:00-13:00 vb gibi) Fitness Center kullanımlarında, rezervasyon durumuna göre ve kişi sayısını aşmayacak şekilde, idari amir kontrolünde, kullanım saatlerinde 15 dakikalık esneklik gösterilebilir.
- Her kullanım seansı arasında 30 dakikalık dezenfeksiyon ve temizlik yapılacaktır. Ancak çalışma esnasında spor ekipmanlarının özellikle tutamaçlarının kullanım öncesi ve sonrasındaki dezenfeksiyonu üyelerimizin sorumluluğundadır.
- Üye rezervasyon yaptırdığı seansa gelemediği durumlarda resepsiyon birimine haber vermelidir. Seansa gelemediğini bildiren üyenin yerine bir sonraki seansa rezervasyon yaptırmış üye alınabilir.
- Üye rezervasyon yaptığı seansa gecikirse seansının kalan süresi kadarını kullanabilir.
- Üyeler pandemi sürecinde tesise misafir getiremeyeceklerdir.
- Üyelerimiz çalışmalar boyunca yanlarında getirdikleri kendilerine ait havluları kullanacaklardır.
- Havlu, yiyecek, içecek ve diğer kişisel malzemeler üyeler arasında değiştirilmemelidir.
- Su sebilleri kullanım dışı olduğundan üyelerimizin yanlarında su getirmesi gerekmektedir.
- Normalleşme sürecinin bu aşamasında, açık havuz üye dinlenme alanı kullanıma kapalı olacak ve güneşlenme yapılamayacaktır.
- Normalleşme süreci boyunca üye soyunma odaları aynı anda en fazla 2 kişi, tuvaletler ise 1 kişi olacak şekilde kullanılabilir, duşlar kullanım dışı olacaktır.

Spor Okulları

- T.C. Resmi Makamlarınca belirlenecek diğer uygulamalara bağlı olarak Spor Okullarımızın düzenlenmesiyle alakalı bilgilendirme ayrıca yapılacaktır.

ATLETİZM

- Olimpik kadro ve Milli takım sporcularımızın yanı sıra 18 yaş üstü takım sporcularımız çalışmalara başlayacaktır.
- Sosyal mesafenin korunmasını sağlamak amacıyla antrenman grupları minimum sayıda kişiden oluşmalı ve antrenmanlar pistin farklı noktalarında birbirinden uzak mesafelerde gerçekleştirilmelidir.
- Mesafe antrenmanlarında veya kulvarsız koşularda sporcular, aralarında en az 2m'lik sosyal mesafe bırakarak koşmalıdırlar.
- Sporcuların birbirlerini geçişleri esnası da dahil olmak üzere 2m'lik sosyal mesafe kuralı uygulanmalıdır. Bu, örneğin, 1'inci kulvarda koşan iki sporcudan arkadaki sporcunun öndeki sporcuyu geçmesi için 3'üncü kulvara çıkması anlamına gelmektedir.
- Sporcuların arasındaki bu geçişleri en aza indirmek için koşu sırasında en hızlı/dayanıklı sporcu önde olmalı ve 2m kuralı ile koşuya başlanmalıdır.
- Alan antrenmanlarında sporcular sosyal mesafe kuralı doğrultusunda birbirlerini beklemeli, özellikle atma branşlarında her sporcu hep aynı malzemeyi kullanmalı bir sporcunun kullandığı malzemeyi diğer sporcu kullanmamalıdır. Kullanması gerektiği durumlarda ise malzemeyi kullanmadan önce dezenfektan ile temizlemelidir.
- Uzun ve Üç adım atlama branşlarında kum havuzunu hep aynı kişi düzeltmeli kürek ve gelberinin tutma yeri daha sonra dezenfektan ile temizlenmelidir.
- Yüksek ve Sırtık Atlama teknik antrenmanlarında grup çalışması yapılmamalıdır. Birden fazla atlayıcının aynı anda minderi kullanması uygun değildir.
- Halter ve kondisyon antrenmanları mümkünse açık sahada yapılmalı, halter ve kondisyon salonunda aynı anda en fazla 2 kişi olmalıdır.
- Atletizm pistinde sosyal mesafenin tehlikeye girebileceği durumlardan kaçınmak için pistin kullanımı düzenlenmelidir. Örneğin mesafe grubu 1-2'nci kulvarı, engel grubu 3-4'üncü kulvarı, sprint grubu 5-6'ncı kulvarı kullanırken, ısınma koşuları için 7-8'inci kulvar kullanılmalıdır.

TENİS

- Olimpik kadro ve Milli takım sporcularımızın yanı sıra 18 yaş üstü takım sporcularımız antrenmana başlayacaktır.
- Bir birim antrenman süresince kortta en fazla 2 sporcu ve 1 antrenör bulunabilecektir.
- Tenis kortlarında yapılacak olan antrenmanlarda sosyal mesafe kuralına göre çalışmalar gerçekleştirilecektir.
- İleri seviye oyuncular, antrenmanları esnasında fazla top toplamadan ralli şeklinde çalışma gerçekleştirecektir.
- Elle top toplama yapılmayacaktır.
- Antrenör, teknik çalışmalarda eldiven kullanmalı ya da elle besleme yerine raketle besleme yapmalıdır.
- Oyun içinde saha değişimi yapılmayacaktır.
- Tenis ekipmanlarının kişisel olduğu bilinci ile her oyuncu ekipmanını kendisi getirmeli, temizliğini sağlamalı ve antrenman bitişinde yanında geri götürmelidir.
- Her kortta kullanılan toplar sabit olacak, başka bir ekip tarafından dezenfektasyon süresi geçmeden ikinci bir kez kullanılmayacaktır.
- Çalışma alanlarının her antrenman arasında gerekli temizlikleri yapılacaktır.
- Sosyal mesafenin korunması için kort içi ve kort kenarlarındaki tüm banklar kaldırılacaktır.
- Her kort girişinde ayrı bir dezenfektasyon aparatı bulunacaktır.
- Çalışmalar esnasında eller yüz bölgesine götürülmemeli, molalarda kağıt havlu ya da kişisel hijyen malzemeleri ile el ve yüz temizliği yapılmalıdır.
- Tenis kondisyon antrenmanları kondisyonerlerimiz liderliğinde online çalışma şeklinde gerçekleştirilecektir.

YÜZME VE SUTOPU

- Yüzme ve sutopu antrenmanlarına, belirlenecek olan havuzlarda Olimpik kadro ve Milli takım sporcularımızın yanı sıra 18 yaş üstü takım sporcularımız antrenmana başlayacaktır.
- Havuzlarda her kulvarda maksimum 1 kişi, antrenman grupları ise en fazla 8 kişi olarak planlanacaktır.
- Sutopu antrenmanlarında gruplar minimum kişi sayısı ile oluşturulacaktır.
- Sutopu ve Yüzme kara çalışmaları havuzların açık alanlarında başka gruplar ile temas etmeyecek şekilde sosyal mesafe kuralına uygun olarak düzenlenecektir.
- Sporcular havuz suyuna sekresyon (salya, sümük, balgam) atımı yapmamaya azami özen göstereceklerdir.
- Antrenmanlar sırasında kulvarda dinleme depar blokları altında yapılmalıdır.
- Antrenman sonrası sporcuların havuzdan dışarı çıkışları kulvar sırası ile yapılacaktır.
- Sporcular havuz kenarında işaretlenmiş sosyal mesafe kutucukları içinde giyinip-soyunacak ve kişisel eşyalarını antrenman süresince bırakabilecektir.
- Yüzme ve Sutopu branşlarının tüm altyapı grupları (10 yaş ve üstü için-yaş yasağı kalktıktan sonra) antrenmanlara sosyal mesafeyi koruyacak şekilde sadece açık alanlarda düzenlenecek kara antrenmanları ile başlayacaktır.

FITNESS CENTER

- Tüm çalışmalar sırasında sosyal mesafe kuralına uymak temel şarttır.
- Ağırlık çalışmalarında eldiven kullanılmalıdır.
- Fitness Center'da aynı saat dilimi içerisinde gym alanı için aynı anda en fazla 8, stüdyo alanı için ise en fazla 6 kişi olacak şekilde çalışmalar yapılabilecektir.
- Üyelerimiz çalışmalar boyunca yanlarında getirdikleri kendilerine ait havluları aletler üzerine sererek kullanım gerçekleştirmelidir.
- Üyelerimiz kişisel cimnastik 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.