



ENKA SPOR KULÜBÜ

**COVID-19
YOL HARİTASI**

02 ARALIK 2020 Güncel

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

Değerli Kullanıcılarımız, Sporcularımız ve Velilerimiz;

Ekibimiz tarafından tıbbi uzmanlara 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 faaliyetimizi gerçekleştirmesine ve ülkemiz genelindeki salgınla mücadelenin başarıyla sürdürülmesine katkı sağlayacaktır. Yol Haritamızdaki önlemler, evden kulüp kapısına ve tekrar evine giden yolculuğun her adımını kapsamaktadır. İlk olarak 27 Mayıs 2020 tarihinde yayınlanmış ve 26 Haziran 2020, 28 Eylül 2020 ile 14 Ekim 2020 tarihlerinde güncellenmiş olan yol haritamızdaki tedbirlerimiz ve prosedürlerimiz sürekli olarak gözden geçirilmektedir. Türkiye Cumhuriyeti Resmi makamlarının yayınladığı genelgeler ve diğer otoritelerin tavsiyeleri doğrultusunda da 02 Aralık 2020 tarihinde tekrar güncellenmiştir.

Sorumluluklar Ve Uygulanacak Kurallar

Güvenlik Birimi

Güvenlik birimimiz tesise gelen ziyaretçilerimizin ve kullanıcılarımızın risk durumunu HES kodu ile kontrol edilerek kulüp içi uygulamalar ile ilgili bilgi verecektir. Güvenlik görevlilerimizin yönlendirmelerine uyulması pandemi ile mücadelede önem arz etmektedir.

Güvenlik görevlilerimiz;

- 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;

- Kullanıcılarımızın spor aktivitesi veya antrenman seansları dışında tesiste buldukları süre boyunca tıbbi maske kullanımı zorunludur.
- Tüm kullanıcılarımız tesisimize mümkün olduğunca toplu taşıma kullanmadan kişisel araçları ile erişim sağlamalı, toplu taşıma kullanılması halinde maske ve eldiven kullanımı ile sosyal mesafe kuralına uygun seyahat etmelidir. Araçtan indikten sonra eldivenler ve maskelerin güvenlik biriminde bulunan atık kutusuna atılarak yenisiyle değiştirilmesi gerekmektedir.
- Velilerimiz sosyal mesafe kuralları gereği tesis içine alınmayacaktır.
- **18 yaşın altındaki sporcularımıza tesise gelirken bir ebeveyn/veli eşlik etmelidir. Güvenlik personelinin yönlendirmeleri ile velilerimiz, sporcularımızı çalışma alanlarına yakın bir yerde bırakıp araçları ile üst otoparkta bekleyebilir, antrenman sonrasında ise yine aynı yerden alabilirler. Sporcular ve veliler tesiste bekledikleri süre boyunca tesis dışından yiyecek, içecek siparişinde bulunamazlar.**
- Velisi tarafından getirilen sporcumuz üst otoparkta araçtan inmeli ve güvenlik biriminde gerekli kontrollerden geçerek tesise giriş yapmalıdır.
- Hiçbir kullanıcılarımız Covid-19 semptomları taşımamalı (sürekli yüksek ateş, öksürük, halsizlik vb...) ve kişisel karantina döneminde olmamalıdır. Kulübe gelmeden önce ateş ölçümü yapılmalı ve 37,5 üzeri sıcaklık halinde tesise gelinmemelidir.
- Tesislere, belirlenmiş antrenman zamanında ya da kullanıcı adına yapılmış olan rezervasyon dilimi içinde giriş/çıkış yapılmalıdır.

- 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.

Rezervasyon ve Kullanım

- Üyelerimizin kulübe gelmeden önce kullanmak istediği birime, kullanım gününden 1 gün önceden 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.
- Sporcularımız antrenman saatinden en fazla 10 dakika önce kulübe giriş yapabilir. Daha önce gelen sporcularımız, araçlarında ya da tesis önünde sosyal mesafeye dikkat ederek beklemelidir.

Kulüp Yönetim Binası

- Kulüp 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 ve kafeteryası kapalı kalmaya devam edecek olup restoran ise sadece kulüp personeli ve yemek hakkı olan sporcular tarafından kullanılabilir.
- Üye soyunma odaları aynı anda en fazla **4 kişi**, tuvaletler aynı anda en fazla 1 kişi tarafından sosyal mesafe ve hijyen kuralları çerçevesinde kullanılabilir. **Yine sosyal mesafe ve hijyen kuralları çerçevesinde aynı anda en fazla 2 duş kabini kullanılacak şekilde duş alınabilir.**
- 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 tesisten ayrılmalıdır.
- Kullanıcılarımızın, kişisel antrenman malzemelerini kulüpte bırakılmamalıdır. (antrenman filesi, palet, raket vb.)

Antrenörler

- Antrenörler tüm sporcuların HES kodu bilgilerini birim idari amirleri ile paylaşmalıdır. Birim idari amirleri toplu sorgulama yöntemi ile sporcuların risk durumunu kontrol edecektir.
- Kış Sezonu 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.

Sporcular

- Ebeveynler Kulübe gelmeden önce çocuklarının ateş ölçümünü yapmalı ve 37,5 derecenin üzerindeyse sporcu tesise göndermemeli ve süreci takip etmelidir. Doktor tavsiyesi dahilinde grip ve zatürre aşılarının yaptırılması değerlendirilmelidir.
- Her antrenman seansı 2 saati geçmeyecek şekilde düzenlenecektir.
- 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.
- Çalışma alanlarının her antrenman arasında gerekli temizlikleri yapılacaktır.
- 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 beklenene 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.
- **Rezervasyonlar kullanım gününden 1 gün önce yaptırılacaktır.**
- 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 4 kişi
 - Atletizm biriminde aynı saat diliminde en fazla 20 kişi, (Atletizm birimi kullanım saatleri :07:00-10:00, 12:00-15:00, 19:00-22:00)
 - Havuz biriminde üyeler için ayrılmış kulvarlar için her kulvarda en fazla 2 kişi **(01 Aralık 2020 tarihinde Türkiye Cumhuriyeti Resmi Makamlarının aldığı son kararlar doğrultusunda havuzlar sadece muafiyet kapsamındaki lisanslı sporcuların dışında kullanıma kapalıdır.)**
 - Spor salonunda tam sahada en fazla 10 kişi, yarım sahada en fazla 6 kişi (sosyal mesafe kuralı gereği her rezervasyon diliminde en fazla 1 saha kullanılabilir.)

olacak şekilde rezervasyon yapılabilecektir.

- 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 gelemeyeceği ya da seans değişikliği yapmak istediği durumlarda, seanstan en az 1 saat önceden resepsiyon birimine haber vermelidir. Seansa gelemeyeceğini bildiren üyenin yerine bir sonraki seansa rezervasyon yaptırmış ya da bekleme listesinde olan 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 olacağından üyelerimizin yanlarında su getirmesi gerekmektedir.
- Açık havuz üye dinlenme alanı kullanıma kapalı olacak ve güneşlenme / bekleme yapılamayacaktır.
- Üye soyunma odaları aynı anda en fazla **4 kişi**, tuvaletler aynı anda en fazla 1 kişi tarafından sosyal mesafe ve hijyen kuralları çerçevesinde kullanılabilir. **Yine sosyal mesafe ve hijyen kuralları çerçevesinde aynı anda en fazla 2 duş kabini kullanılacak şekilde duş alınabilir.**

Spor Okulları

- 2020-21 Kış Spor Okulları faaliyet izni verilen branşlar kapsamında ilk etapta 2019-2020 Kış Spor Okullarımızda kayıtlı olup pandemi süreci nedeniyle kesintiye uğrayan derslerini bir sonraki döneme mahsup eden öğrencilerimiz için gerçekleştirilecektir.

ATLETİZM

- Sosyal mesafenin korunmasını sağlamak amacıyla minimum sayıda kişiyle oluşturulan antrenman grupları pistin farklı noktalarında birbirinden uzak mesafelerde çalışmaya devam etmelidir.
- Mesafe antrenmanlarında veya kulvarsız koşularda sporcular, aralarında en az 2m'lik sosyal mesafe bırakarak koşmalıdırlar.
- Sporcuların birbirlerini geçişleri esansı 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 Sırıkla 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 4 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

- Bir birim antrenman süresince kortta en fazla 4 sporcu ve 1 antrenör bulunabilecektir.
- Tenis kortlarında yapılacak olan antrenmanlarda sosyal mesafe kuralına göre çalışmalar gerçekleştirilecektir.
- Oyun içinde saha değişimi yapılmayacaktır.
- Tenis ekipmanlarının kişisel olduğu bilinci ile her oyuncu ekipmanını kendisi getirmeli, temizliğini sağlamalı ve antrenman bitişinde yanında geri götürmelidir.
- Çalışma alanlarının her antrenman arasında gerekli temizlikleri yapılacaktır.
- Sosyal mesafenin korunması için kort içi ve kort kenarlarındaki bank bulunmayacaktır.
- 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.

YÜZME VE SUTOPU

- Yüzme branşı için havuzlarda her kulvarda maksimum 3 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.

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 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.