



DEV DALGALAR SPOR KULÜBÜ

COVID – 19 ÖNLEMLERİ



*** YÜZME HAZIRLIĞI ***

- Enfeksiyonlara karşı korunun: Ellerinizi dezenfektan, sabun ve su ile yıkayın (20 saniye veya daha uzun süre) bulunduğunuz yerde sıvı veya sabun yoksa suya girmeden önce ellerinizi muhakkak dezenfekte sıvı ile temizleyin.
- Yüzme Havuz Malzemelerinizi paylaşmayın. Ekipmanların ortak kullanımını zorunlu ise kullanılan malzemelerin her kullanımdan sonra dezenfekte edilmesi gerekmektedir.
- Havuz mahalinde bir musluğa ya da çeşmeye dokunmamak için yanınızda dolu bir su şişesi bulundurun.
- Eğer hapşırmanız veya öksürmeniz gerekiyorsa, bunu üst kol bölgeniz ile ağzınızı kapatarak yapın.
- Tesislere mümkün olduğunca antrenman saati başlamasına yakın gidin.
- Mümkünse kapılara, çitlere, banklara vb. dokunmaktan kaçınin.
- Siz veya bir aile üyeniz kendini iyi hissetmiyorsa antrenmana iştirak etmeyin.

*** YÜZME ESNASINDA ***

- Sosyal mesafe yönergelerini izleyin ve en az 3-4 adım (yaklaşık 2metre) diğer bireylerin uzağında kalın.
- Başkalarıyla fiziksel temasta bulunmayın, örneğin: El sıkışma ve sarılma gibi yakın temaslardan kaçınin.
- Ellerinizi hijyen konumunda değil ise yüzünüze dokunmaktan kaçınin.
- Yiyecek, içecek veya havlunuzu diğer bireyler ile paylaşmaktan kaçınin.
- Antrenman esnasında diğer sporcular ile aranızda uygun sosyal mesafeyi koruyarak mola verin ve dinlenin.
- Antrenman öncesi veya sonrası kendinize ait olan yüzme mayosunu giyin.

*** YÜZMEDEN SONRA ***

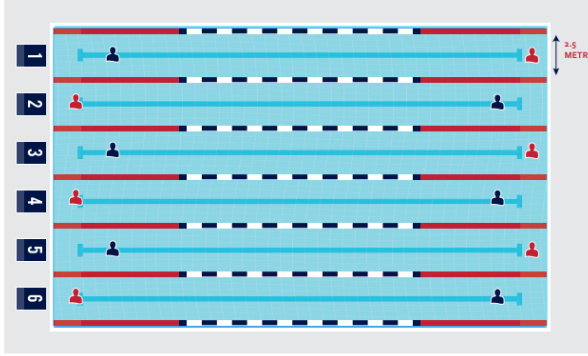
- Antrenmandan sonra tesisi mümkün olan en kısa sürede terk edin.
- Havuzdan çıktıktan sonra ellerinizi iyice yıkayın veya el dezenfektanı kullanarak temizleyin.
- Soyunma odasını veya soyunma alanlarını kullanmayın.
- Duşunuzu evde alın,
- Antrenmana gelirken yüzme mayonuzu evde giyin, antrenman sonrası sadece yüzme mayonuzu değiştirip en kısa sürede üstünüze bir şeyler giyin ve tesisi terk edin.
“Mayo ile gel, Mayo ile git, evinde duş al ! ”
- Faaliyet planı veya zaman çizelgesinde belirtilen etkinlikler haricinde sosyal etkinlik yapılmamalıdır.
- Antrenman sonrası toplu halde grup etkinliği yok.

TESİS ÖRNEK ŞEMALARI

Aşağıdaki sayfalarda havuz boyutlarına göre "Sosyal Mesafeyi" vurgulayan havuz çalışma düzenleri gösterilmektedir. Örneklemelerde ayarlamalar havuzlarda ki başlangıç ve bitiş yerlerine göre düzenlenmiş olup dinlenme ve molalar esnasında mesafe aralığınıza koruyun. (Kulvar genişliği 2.5m olarak planlanmıştır.)



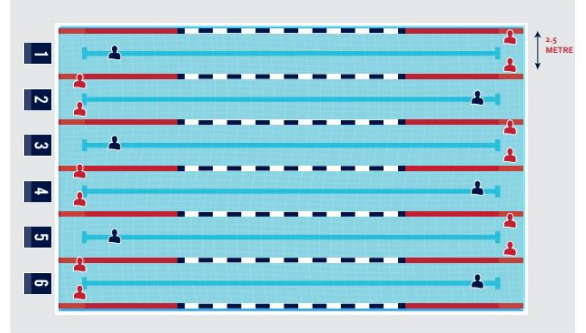
ANTRENMAN İÇİN
SOSYAL MESAFE KURALINA GÖRE HAVUZ PLANI
25-METRE, 6 KULVARLI HAVUZ



12 SPORCU



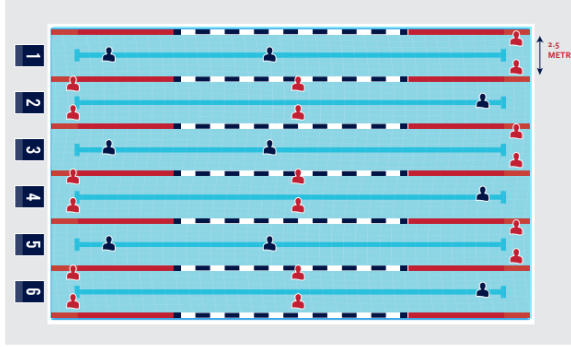
ANTRENMAN İÇİN
SOSYAL MESAFE KURALINA GÖRE HAVUZ PLANI
25-METRE, 6 KULVARLI HAVUZ



18 SPORCU



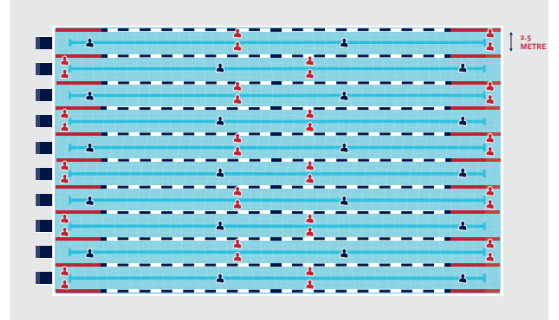
ANTRENMAN İÇİN
SOSYAL MESAFE KURALINA GÖRE HAVUZ PLANI
25-METRE, 6 KULVARLI HAVUZ



27 SPORCU



ANTRENMAN İÇİN
SOSYAL MESAFE KURALINA GÖRE HAVUZ PLANI
50-METRE, 10 KULVARLI HAVUZ



60 SPORCU



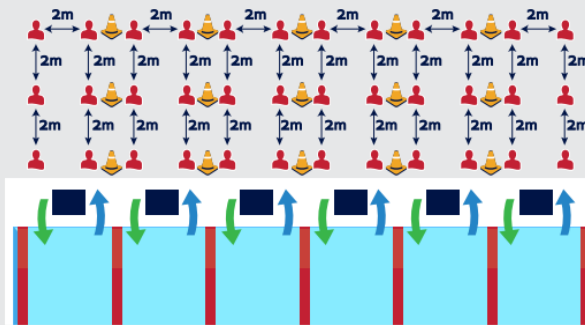
ANTRENMAN İÇİN
SOSYAL MESAFE KURALINA GÖRE HAVUZ PLANI

25-METRE, HAVUZ KENARI, HAVUZ OTURURAK SIRA İLE HAVUZ GİRİŞ

Sporcular birbirinden 2m uzaktadır.
Havuz kenarında sporcuların duracağı
yerleri en az 1.5m bırakılmalıdır.
Oturarak /Kayanak havuz giriniz.

Antrenman sonunda doğru yerden çıkın ve
belirlenen rektaya gidin.
Havuz kenarında ne kadar "Gizli" olursanız
kadar iyi.

Ayrılmaya yardımcı olan kumbaraları birbirinden "Sosyal
Mesafe" koruyarak yerleştirin 2m aralıktır.



SALGININ KONTROL ALTINA ALINDIĞI DÖNEMDE

ALINABİLECEK TEDBİRLER

Virüs salgınının devam ettiği düşünüldüğünde, mevcut durum için yukarıda belirtilen tedbirler düşünülmekte iken, mayıs ayının içerisinde ya da haziran ayı başında virüsün kısmen kontrol altına alınacağı öngörüldüğünden hükümet tarafından bazı yasakların hafifletilmesi planlanmaktadır. Bu kapsamda **YÜZME KULÜPLERİNE** ilişkin aşağıdaki tedbirler önerilebilir:

- YÜZME HAVUZLARININ gün içerisindeki çalışma saatlerinin düzenlenmesi (açılış ve kapanış saatlerinin belirlenmesi),
- YÜZME HAVUZLARININ fiziki şartlarına göre metrekareye üye kabul edilmesi ve spor ihtiyaçlarının giderilmesi,
- Yüzme havuzu suyunda 0,7 ile 1,5 mg / L arasında serbest klor olması
- Soyunma odaları: Kişi başı 5 metrekare alan olarak düzenlenmeli
- Kondüsyon Salonları: Kişi başı 7 metrekare alan olarak düzenlenmeli
- Yüzme Havuzu: 4 Mayıs'tan itibaren Olimpiyat Oyunlarına veya Ulusal ve Uluslararası etkinliklere katılımları nedeniyle Milli sporcuların eğitimi için en az 10 metrekare alan olarak düzenlenmeli;
- Kondüsyon Salonları: En az 7 metrekare temel spor aktiviteleri için kişi başı, alan olarak düzenlenmeli.
- Spor Tesis ve tesislerde kullanılan aletlerin her üyeden sonra dezenfekte edilmesi, gerekirse bu konuda belediye ile iş birliği içerisinde olunması gerekmektedir.

***YÜZME HAVUZLARINA ERİŞİM** Kullanıcılar, tesislere erişmeden önce:

- COVID-19 hastalığından etkilenmediklerini ve son 14 gün içinde yerleşik, olası veya şüpheli COVID-19 vakalarına maruz kaldıklarını beyan etmelidirler.
- Tesise giriş yapan sporcu antrenör ve çalışanların, vücut sıcaklıklarının ölçülmesi kesinlikle sağlanmalıdır. (Sıcaklığı 37.5 ° C'ye eşit veya daha yüksek olan kişilerin tesislere girişi engellenmelidir.)
- Tesisi kullananlar yüz maskesini havuza girene kadar yüzlerinde tutmalı ve sudaki aktiviteden hemen önce tek kullanımlık torbada onu saklamalı ve aktivite sonunda tekrar takmalıdırlar.
- Yüz maskesi, tesisi kullanan kullanıcıya eşlik eden kişiler tarafından (örneğin çocukların ebeveynleri) devamlı surette kullanılmalıdır.
- Yüzme havuzunu kullanan sporcular havuza tüküremez, idrar çıkaramaz veya burunlarını suya çıkaramaz.
- Sporcular suya girmeden önce bu amaçla muhakkak tuvaleti kullanmalıdır.

- Tesislerde birden fazla yerde el yıkama yeri, alkol bazlı el jeli ve kolonyanın bulunmalıdır.
- Antrenörlerin ve tesis çalışanlarının maske takması, Sporcularında antrenman anı hariç maskelerini takması gerekmektedir.
- Tesisler ve antrenman alanlarının her akşam düzenli olarak temizliğinin ve dezenfeksiyonunun yapılması gerekmektedir.
- Tesislerde bulunan tüm alanlardaki kapı kolları, banyo muslukları, tuvaletler gibi sık kullanılan alanların klozet kapakları kapatılarak günde birkaç kez dezenfekte edilmelidir.
- Soyunma odalarının ve duşların mümkün olduğunca kullanılmaması sağlanmalıdır.
- Tesislere ulaşımında mümkün olduğunca toplu taşıma araçları yerine, bisiklet veya özel araçların kullanılmasına özen gösterilmelidir.
- Tesislerde antrenman alanları ve soyunma odaları vb. yerlerle hijyen hizmeti için işaret ve yönlendirme tabelalarının asılmasıdır.
- Soyunma odalarında temizlik mendilleri, maske ve eldivenleri atacakları özel kapaklı çöp kutuları bulundurulmalıdır.
- Tesislere girişte ayakkabı hijyeninin yapılması için hijyen paspası konulmalıdır.
- Tesislerde bulunan su sebili ve buna benzer otomatlar kullanılmamalıdır.
- Sporcu ve üyelerin salon / havuz girişlerinin temassız bir şekilde sağlanmalıdır. El izi, parmak izi veya şifre gibi uygulamalar varsa kullanılmamalıdır.
- Maske kullanımı ve pandemi konusunda tesis personellerine eğitim verilmelidir.