



f /turkiyetriatlon

t /turkiyetriatlon

i /turkiyetriatlon

ANTRENMANLAR ESNASINDA DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

1. Tesisler ve antrenman alanlarının her akşam düzenli olarak temizliğinin ve dezenfeksiyonunun yapılması
2. Antrenman alanları ve soyunma odalarında kişi başına 6 metre kare alan düşecek şekilde planlamanın yapılması
3. Tesislere giriş bölümünde elektronik ateş ölçme cihazlarının bulunması
4. Antrenman ekipmanların kişiye özel olmasına özen gösterilmesi
5. Ekipmanların ortak kullanımı zorunlu ise kullanılan malzemelerin her kullanımdan sonra dezenfekte edilmesi
6. Tesislerin giriş ve çıkış yönleri birbiriyle çakışmayacak şekilde farklı yönlerde düzenlenmesi
7. Tesislerde birden fazla yerde el yıkama yeri, alkol bazlı el jeli ve kolonyanın bulunması
8. Antrenör, sporcu ve tesis çalışanları arasındaki fiziksel mesafenin korunması (en az 2 metre)
9. Antrenörlerin ve tesis çalışanlarının maske takması, Sporcularında antrenman anı hariç maskelerini takması
10. Su şişeleri ve bardakların tek kullanımlık olması
11. Kâğıt mendil, havlu, vb. tüm tek kullanımlık veya tekrar kullanılabilir hijyen malzemelerinin güvenli kaplarda korunarak kullanılması
12. Spor salonu ve antrenman alanlarının klima ve havalandırma sistemleri yüzde yüz temiz hava sağlıyorsa kullanılması, aksi takdirde kullanılmaması, antrenman öncesi ve sonrası kapı ve pencerelerden faydalanarak doğal havalandırma yapılması
13. Tesislerde bulunan tüm alanlardaki kapı kolları, banyo muslukları, tuvaletler gibi sık kullanılan alanların klozet kapakları kapatılarak günde birkaç kez dezenfekte edilmesinin sağlanması
14. Soyunma odalarının ve duşların mümkün olduğunca kullanılmaması
15. Buhar odaları ve saunaların kullanılmaması
16. Tesislere ulaşımda mümkün olduğunca toplu taşıma araçları yerine, bisiklet veya özel araçların kullanılmasına özen gösterilmesi
17. Tesislerde antrenman alanları ve soyunma odaları vb. yerlerle hijyen hizmeti için işaret ve yönlendirme tabelalarının asılması
18. Sporcuları, teknik adamları (antrenör, teknik direktör, masör v.b), tesis personelini COVID-19 virüsünü başkalarına bulaştırmalarını önleme yolları hakkında bilgilendirme amaçlı uyarıcı işaret ve levhaların asılması
19. Semptomları gösteren herhangi bir kişinin, hastaneye taşınmadan önce bekletileceği bir izolasyon odası / alanının belirlenmesi
20. Soyunma odalarında temizlik mendilleri, maske ve eldivenleri atacakları özel kapaklı çöp kutuları bulundurulması
21. Tesislerde asansörlerin mümkün olduğunca kullanılmaması, zorunlu hallerde içerisinde sosyal mesafe kuralına uygun kişi sayısı ile sınırlandırılması ve temas edilen yüzeylerin sıklıkla dezenfekte edilmesi
22. Tesislere girişte ayakkabı hijyeninin yapılması için hijyen paspası konulması
23. Tesislerde bulunan su sebili ve buna benzer otomatların kullanılmaması
24. Sporcu ve üyelerin salon içine girişlerinin temassız bir şekilde sağlanması. El izi, parmak izi veya şifre gibi uygulamalar varsa kullanılmaması
25. Maske kullanımı ve pandemi konusunda tesis personellerine eğitim verilmesi
26. Yüzme havuzlarında mevcut kulvar başına en fazla üç sporcu olacaktır
27. İmkanlar dahilinde soyunma dolaplarının günde en fazla bir kişi tarafından kullanılmasını sağlanacaktır.

1 Haziran 2020 itibariyle antrenmanlara başlayacak branşlar:

Atıcılık, atletizm, badminton, bilardo, binicilik, bisiklet, bocce - bowling - dart, briç, buz pateni, cimnastik, dağcılık, dans sporları (tekli), eskrim, geleneksel spor dalları (atlı sporlar), geleneksel Türk okçuluğu, gelişmekte olan spor branşları (dalga sörfü - paint ball - squash - kuraş), golf, halter, hava sporları, herkes için spor (wellnes - yoga), izcilik, kano, karete (kata), kayak, kızak, kickboks (point fighting - müzikli form), kürek, masa tenisi, modern pentatlon, motosiklet, muay thai (waikuru), okçuluk, oryantiring, otomobil sporları, rafting, satranç, sualtı sporları (tekli), taekwondo (poomse), tenis, triatlon, vücut geliştirme - fitness, wushu (tao), yelken ve yüzme

* Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM), gündüzlü sporcular, paralimpik ve deaflympics sporcular 1 Haziran 2020 tarihi itibariyle antrenmanlara başlayabilecektir.

Türkiye Triatlon Federasyonu Başkanlığı

triatlon.org.tr

Maltepe Mah. Şehit Daniş Tunalıgil Sok. No:3 K:4 D:15 Çankaya / ANKARA T: 0312 309 25 70 / 0312 231 25 75 F: 0312 309 25 77 M: bilgi@triatlon.org.tr