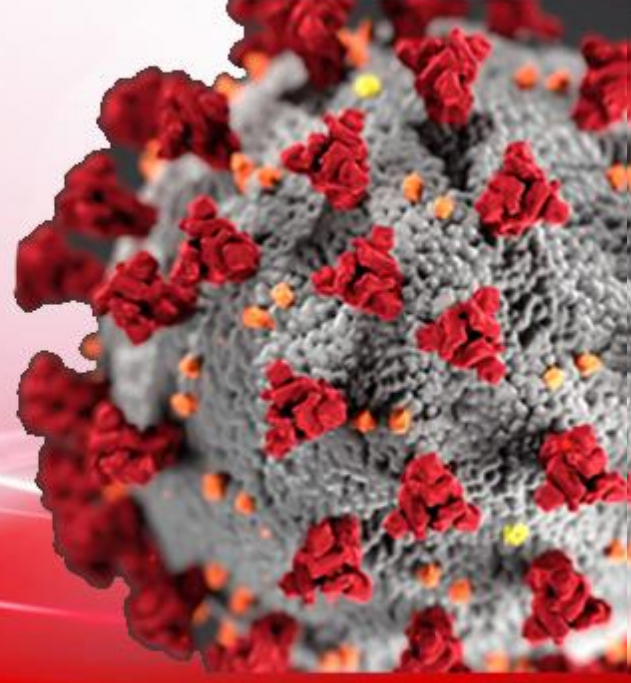


# TÜRKİYE TAEKWONDO FEDERASYONU KORONAVİRÜS PANDEMİSİ ESNASINDA GÜVENLİ ANTRENMAN YÖNERGESİ



## Türkiye Taekwondo Federasyonu

Tarih: 05 / 08 / 2020

Adres: Balgat Mah. Mevlana Bulvari Yelken Plaza No: 139/45 06520 Çankaya / Ankara / Türkiye

Telefon: +90.312.310 88 16 / +90.312.284 00 91 / +90.312.310 15 56

E-posta: [taekwondo@gsb.gov.tr](mailto:taekwondo@gsb.gov.tr)





## İÇİNDEKİLER

### TAEKWONDO FEDERASYONU KORONAVİRÜS ANTRENMAN YÖNERGESİ

<b>Önsöz .....</b>	<b>3</b>
Covid-19 (Yeni Koronavirüs Hastalığı) Nedir? .....	3
Pandemi Sürecinde Uygun Görülen Taekwondo Antrenman Modülü.....	5
Taekwondo Spor Salonlarında Alınması Gereken Önlemler.....	6
Sporculara Yönelik Önlemler.....	7
Personele Yönelik Önlemler .....	11
Spor Salonlarının Temizlenmesi, Dezenfeksiyonu ve Havalandırması.....	12
Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Tarafından Belirlenen Antrenmanlar Esnasında Dikkat Edilecek Hususlar....	13

## 1. ÖNSÖZ

Türkiye Taekwondo ailesi, ülkemizdeki herkes gibi Covid-19 salgınından etkilenmiştir.

Taekwondo ailesinden birileri virüse maruz kaldı ve birçoğu kulüplerin geçici kapatılması ve etkinliklerin iptal edilmesinden kaynaklanan fiziksel ve zihinsel zorluklarla mücadele etmekte.

Bu yönerge, Türkiye Taekwondo Federasyonun pandemi gölgesinde antrenmanlara devam etmek için rehberlik etmek ve Bakanlığımızdan gelen mevcut rehberliğe dayanarak kulüplerin ve antrenörlerin Taekwondo eğitimini yeniden başlatırken dikkate etmesi gereken önlemleri açıklamaktadır.

Antrenmanlar esnasında, insanların sağlığını koruma ve sağlık, sosyal mesafe ve hijyen ile ilgili en son düzenlemelerine uymak, gündemi takip etmek, kulüplerin, idarecilerin, sporcularun ve antrenörlerin sorumluluğundadır. Yapacağımız antrenmanların ve alacağımız önlemlerin nasıl olması gerektiğini, başlıca konuları başlıklar halinde ele alınarak siz değerli, idareci, antrenör ve sporcuların bilgilerine sunulmuştur.

## 2. COVID-19 (YENİ KORONAVİRÜS HASTALIĞI) NEDİR?

Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19), ilk olarak Çin'in Vuhan Eyaleti'nde Aralık ayının sonlarında solunum yolu belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020'de tanımlanan bir virüstür.

Salgın başlangıçta bu bölgedeki deniz ürünleri ve hayvan pazarında bulunanlarda tespit edilmiştir. Daha sonra insandan insana bulaşarak Vuhan başta olmak üzere Hubei eyaletindeki diğer şehirlere ve Çin Halk Cumhuriyeti'nin diğer eyaletlerine ve diğer dünya ülkelerine yayılmıştır.

Koronavirüsler, hayvanlarda veya insanlarda hastalığa neden olabilecek büyük bir virüs ailesidir. İnsanlarda, birkaç koronavirüsün soğuk algınlığından Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS) ve Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS) gibi daha şiddetli hastalıklara kadar solunum yolu enfeksiyonlarına neden olduğu bilinmektedir. Yeni Koronavirüs Hastalığına SAR-CoV-2 virüsü neden olur.

### Belirtileri Nelerdir?

Belirtisiz olgular olabileceği bildirilmekle birlikte, bunların oranı bilinmemektedir. En çok karşılaşılan belirtiler ateş, öksürük ve nefes darlığıdır. Şiddetli olgularda zatürre, ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği ve ölüm gelişebilmektedir.

### Nasıl Bulaşır?

Hasta bireylerin öksürmeleri aksırmaları ile ortama saçılan damlacıkların solunması ile bulaşır. Hastaların solunum parçacıkları ile kirlenmiş yüzeylere dokunulduktan sonra ellerin yıkanmadan yüz, göz, burun veya ağıza götürülmesi ile de virüs alınabilir. Kirli ellerle göz, burun veya ağıza temas etmek risklidir.

### Tanı Nasıl Konur?

Yeni Koronavirüs tanısı için gerekli moleküler testler ülkemizde mevcuttur. Tanı testi sadece Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Ulusal Viroloji Referans Laboratuvarında ve belirlenmiş Halk Sağlığı Laboratuvarlarında yapılmaktadır.

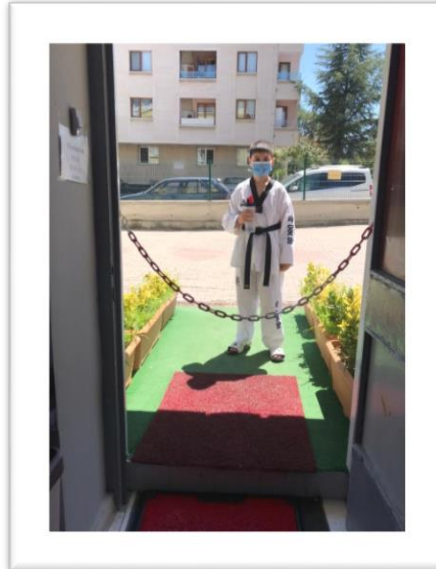
## Korunma Yolları Nelerdir?

Mümkün olduğu kadar yurtdışına yolculuk yapılmaması önerilmektedir. Yurtdışına çıkışın zorunlu olduğu durumlarda aşağıdaki kurallara dikkat edilmelidir:

Akut solunum yolu enfeksiyonlarının genel bulaşma riskini azaltmak için önerilen temel ilkeler Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) için de geçerlidir. Bunlar;

- El temizliğine dikkat edilmelidir. Eller en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkanmalı, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptiği kullanılmalıdır. Antiseptik veya antibakteriyel içeren sabun kullanmaya gerek yoktur, normal sabun yeterlidir.
- Eller yıkanmadan ağız, burun ve gözlerle temas edilmemelidir.
- Hasta insanlarla temastan kaçınmalıdır (mümkün ise en az 1 m uzakta bulunulmalı).
- Özellikle hasta insanlarla veya çevreleriyle doğrudan temas ettikten sonra eller sık sık temizlenmelidir.
- Hastaların yoğun olarak bulunması nedeniyle mümkün ise sağlık merkezlerine gidilmemeli, sağlık kuruluşuna gidilmesi gereken durumlarda diğer hastalarla temas en aza indirilmelidir.
- Öksürme veya hapşırma sırasında burun ve ağız tek kullanımlık kağıt mendil ile örtülmeli, kağıt mendilin bulunmadığı durumlarda ise dirsek içi kullanılmalı, mümkünse kalabalık yerlere girilmemeli, eğer girmek zorunda kalınıyorsa ağız ve burun kapatılmalı, tıbbi maske kullanılmalıdır.
- Çiğ veya az pişmiş hayvan ürünleri yemekten kaçınılmalıdır. İyi pişmiş yiyecekler tercih edilmelidir.
- Çiftlikler, canlı hayvan pazarları ve hayvanların kesilebileceği alanlar gibi genel enfeksiyonlar açısından yüksek riskli alanlardan kaçınılmalıdır.
- Seyahat sonrası 14 gün içinde herhangi bir solunum yolu semptomu olursa maske takılarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalı, doktora seyahat öyküsü hakkında bilgi verilmelidir.

**PANDEMİ SÜRECİNDE TAEKWONDO TESİSLERİNDE HERHANGİ BİR KORONAVİRÜS VAKASININ TESPİT EDİLMESİ HALİNDE FEDERASYONUMUZA İVEDİLİKLE BİLGİ VERİLMESİ GEREKMEKTEDİR.**



### 3. PANDEMİ SÜRECİNDE UYGUN GÖRÜLEN TAEKWONDO ANTRENMAN MODÜLÜ

- » Poomseyi ( duruş, blok, el ve ayak vuruşu) her sporcu kendisi için belirtilen alan içerisinde çalışacaktır.
- » Her sporcu steps ve teknik basamaklamasını kendisi için belirtilen alan içerisinde çalışmalıdır.
- » Antrenman mankenleri üzerinde bireysel teknik düzeltme ve geliştirme yapılabilir.
- » Sporcu ellik ve lapa çalışmasını sadece antrenörü ile yapabilir.
- » Antrenmanlarda eşli ilbederyon, müsabaka, safeguard, ellik veya lapa çalışması **yapılmayacaktır.**



#### 4. TAEKWONDO SPOR SALONLARINDA ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER

- » COVID-19 enfeksiyonunun ana bulaşma yolu virüsü taşıyan kişinin konuşma, öksürme ve hapsırması sırasında ortaya çıkan damlacıklardır. Damlacıklarla kirlenen yüzeylerle temas eden ellerin ağız, burun ya da gözlere dokunulması ile de hastalık bulaşabilir. Bu nedenle hem Taekwondo antrenman salonu çalışanı hem de sporcu, COVID-19 kapsamında sağlığını korumak için aşağıdaki kurallara uymalıdır.
- » Taekwondo antrenman salonlarının girişine COVID-19 önlemleri ile ilgili afişler (el yıkama, maske kullanımı ve salonunun içinde uyulması gereken kurallar) asılmalıdır. Taekwondo antrenman salonlarının girişinde ve içerde el antiseptiği bulundurulmalıdır.
- » Taekwondo antrenman seansları 1 saati geçmeyecek şekilde ayarlanmalıdır.
- » Taekwondo antrenman seansları arasında 1 saat boşluk bulundurulmalıdır.
- » Taekwondo antrenman salonundaki kişi sayısı spor yapılacak alanda her 6 metrekareye bir kişi olacak şekilde sınırlandırılmalı ve sosyal mesafe en az 2 metre olarak uygulanmalıdır.
- » Taekwondo spor tesislerinin metrekaresine uygun olarak belirlenen sporcu sayısı aşılmadan sporcular belirtilen saat içerisinde kabul edilmelidir
- » Hangi seansta kimlerin geldiği ve çalıştığı kaydedilmelidir.
- » Spor Salonlarının giriş ve çıkışına pedallı ve kapaklı çöp kutusu konulmalı ve düzenli olarak boşaltılmalıdır.
- » Taekwondo tesisine maskesiz sporcu ve çalışan alınmamalıdır. Taekwondo antrenmanı esnasında sporcular maske **takmamalı sadece antrenör ve çalışan maske takmaya devam etmelidirler.**
- » Taekwondo tesisine misafir **alınmamalıdır.**
- » Egzersiz aralarındaki dinlenme molaları dışında spor salonlarında sporcuların beklemesine izin **verilmemelidir.**
- » Spor salonunda su ve sabuna erişim kolay olmalı ve burada tek kullanımlık kâğıt havlular bulunması sağlanmalıdır.
- » Sabit veya hareketli bütün alet ve cihazların elle ve vücut la temas edilen noktaları her seans sonrası mutlaka silinerek dezenfekte edilecektir. Kullanımdan sonra cihazların silinmesi tesis çalışanı tarafından yapılacaktır.



## 5. SPORCULARA YÖNELİK ÖNLEMLER

- » Taekwondo tesisine girişte ateş ölçümü yapılmalı, ateşi 38 oC'den yüksek olanlar spor tesisine alınmamalıdır.
- » Ateş, öksürük, burun akıntısı, solunum sıkıntısı belirtileri olan, COVID-19 vakası veya teması Taekwondo tesisine alınmamalıdır. sağlık kurumuna yönlendirilmelidir.
- » Sporcular seans saatine uymalıdır.
- » Tesis içinde her alanda diğer kişilerle 2 metre mesafeye uyulmalıdır.

- » İÇeriye girmeden görünür bir yere asılmış olan içeride uyulması beklenen kuralları açıklayan bilgilendirme okunmalı ve belirtilen kurallara uyulmalıdır.
- » Taekwondo antrenman salonuna giderken kişisel havlu su vb. malzemeleri kendileri getirmelidir.
- » Diğer sporcular ve çalışanlar ile aradaki sosyal mesafe korunmalıdır.
- » Spor salonuna girmeden önce maske takılmalıdır.
- » Spor salonuna girdikten sonra eller yıkanmalı ya da el antiseptiği kullanılmalıdır
- » Spor salonu içinde mecbur olmadıkça yüzeylere dokunulmamalıdır. Sık dokunulması mümkün olan yüzeylerin farkında olunmalı ve buralara dokunulduğunda el antiseptiği kullanılmalıdır.
- » Spor sırasında eller yüze değdirilmemelidir. Kişisel havlu kullanılmalıdır.
- » Yiyecek ve içecek talebinde bulunulmamalıdır.







## 6. PERSONELE YÖNELİK ÖNLEMLER

- » Çalışan personelin COVID-19'un bulaşma yolları ve korunma önlemleri hususunda bilgilendirilmesi sağlanmalıdır. Çalışanlara giriş kapısında ateş ölçümü yapılmalıdır. Ateş ölçen personel tıbbi maske ve yüz koruyucu kullanmalıdır. Ateşi 38 oC'den yüksek olanlar içeri alınmamalıdır. Ateş, öksürük, burun akıntısı, nefes darlığı belirtileri olan / gelişen, COVID-19 vakası veya temaslı çalışanlar tıbbi maske takılarak COVID-19 yönünden değerlendirilmek üzere sağlık kurumuna yönlendirilmelidir.
- » Çalışma düzeni gerekli en az personel bulunacak şekilde planlanmalıdır.
- » Çalışan personelin tümü kuralına uygun tıbbi maske takmalı, maske nemlendikçe ya da kirlendikçe değiştirilmeli, değiştirilmesi öncesinde ve sonrasında el antiseptiği kullanılmalıdır.
- » Çalışan personelin el hijyenine dikkat etmesi sağlanmalıdır. El hijyenini sağlamak için, eller en az 20 saniye boyunca su ve sabunla yıkanmalı, su ve sabunun olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptiği kullanılmalıdır. Antiseptik içeren sabun kullanmaya gerek yoktur, normal sabun yeterlidir.
- » Çalışan personel, dinlenme odalarında en az 1 metrelik sosyal mesafeyi korumalı ve maske takmayı sürdürmelidir. Bu alanlarda yemek yerken ya da su/çay/kahve içilirken, maske çıkarılacağı için bunun yapıldığı kapalı alanda aynı anda birden fazla kişinin olmaması sağlanmalıdır.



## 7. SPOR SALONLARININ TEMİZLENMESİ, DEZENFEKSİYONU VE HAVALANDIRILMASI

- » Taekwondo tesislerinde her gün düzenli olarak temizlik yapılmalıdır. Sık kullanılan alan ve malzemeler daha sık temizlenmelidir. Antrenman seansları arasında bir saat sporcu alınmamalı havalandırma ve genel temizlik yapılmalıdır.
- » Spor salonlarının temizliğinde özellikle sık dokunulan yüzeylerin (kapı kolları, telefon ahizeleri, masa yüzeyleri ve Taekwondo antrenman materyalleri) temizliğine dikkat edilmelidir.
- » T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından ruhsatlandırılmış yüzey dezenfektanları kullanılabilir.
- » Temizlik bezleri kullanım alanına göre ayrılmalı ve her kullanım sonrası uygun şekilde temizlenmelidir. Yıkabilen, tekrar kullanılan temizlik malzemelerinin en az 60 oC'de yıkanması önerilir.
- » Tuvaletlere el yıkama ve maske kullanımı ile ilgili afişler asılmalıdır.
- » Tuvaletlerde sıvı sabun bulundurulmalı ve devamlılığı sağlanmalıdır.
- » Duş ve soyunma kabinlerinin temizliği her sporcu kullanımından sonra tekrar yapılmalıdır.
- » Temizlik yapan personelin tıbbi maske ve eldiven kullanması sağlanmalıdır. Temizlik sonrasında personel maske ve eldivenlerini çıkarıp spor salonundaki çöp kutusuna atmalı, ellerini en az 20 saniye boyunca su ve sabunla yıkamalıdır.
- » Tesisin havalandırması doğal yolla yapılmalıdır. Klima ve vantilatörler kullanılmamalıdır.
- » Spor salonları sık sık havalandırılmalıdır.

## 8. SPOR HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ TARAFINDAN BELİRLENEN 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 ekipmanlarının 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. Kağıt 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 sağlamıyorsa 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 ulaşımında 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 kullandırılması sağlanacaktır.