



Türkiye Geleneksel Türk Okçuluk Federasyonu

Covid-19 Salgın Yönetimi ve Çalışma Rehberi

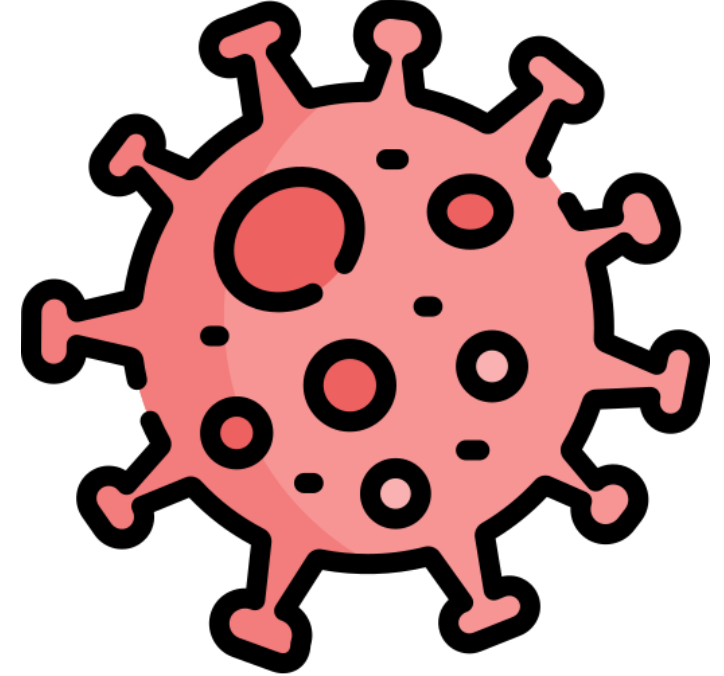
www.tgtof.org.tr

Rehber Hakkında

Bu rehber, “Yeni Koronavirüs” adı ile anılan virüsün neden olduğu pandemi* sonrası Geleneksel Okçulukla ilgili bu hastalığa karşı alınacak önlem ve yeni çalışma tavsiyelerini içermektedir.

Türkiye Geleneksel Türk Okçuluk Federasyonu kurullarınca hazırlanan bu rehberde T.C. Sağlık Bakanlığı kılavuzları, T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı uygulama kararları ile Dünya Sağlık Örgününün tavsiyeleri dikkate alınmıştır.

Kılavuzda yapılabilecek değişikliklerin en güncel hali ile www.tgtof.org.tr adresindeki Federasyonumuza ait web sitesinden takip edilebilecektir.



* Pandemi: Dünyada birden fazla ülkede veya kıtada, çok geniş bir alanda yayılan ve etkisini gösteren salgın hastalıklara verilen genel isimdir.

Covid-19 Pandemisinde Enfeksiyon Kontrol Önlemleri

Koronaviruslar (CoV), soğuk algınlığından Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS-CoV) ve Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS-CoV) gibi daha ciddi hastalıklara kadar çeşitli hastalıklara neden olan büyük bir virüs ailesidir. Yeni tip koronavirüsün neden olduğu bu hastalık "COVID-19" adı ile isimlendirilmiştir.

Hastalığın oldukça bulaşıcı olması, özellikle sporcu, antrenör ve tesis sorumlularımızın bir takım ek kontrol önlemlerini almasını gerektirmektedir.

**Yeni Koronavirüsün kuluçka süresi
2 ila 14 gündür.**



ATEŞ



**SOLUNUM
SIKINTISI**



ÖKSÜRÜK

Hasta kişilerin öksürme veya hapşırma ile ortaya saçtığı damlacıkların ortamdaki diğer bireylerin ağız, burun ve gözlerine temasıyla, damlacıkların yapıştığı yüzeylere dokunduktan sonra ellerin ağız, burun veya göze götürülmesiyle bulaşabilmektedir.

En çok karşılaşılan belirtiler ateş, öksürük ve solunum sıkıntısıdır. Şiddetli vakalarda zatürre, ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği ve ölüm gelişebilir.

Korunmak için neler yapılmalıdır?



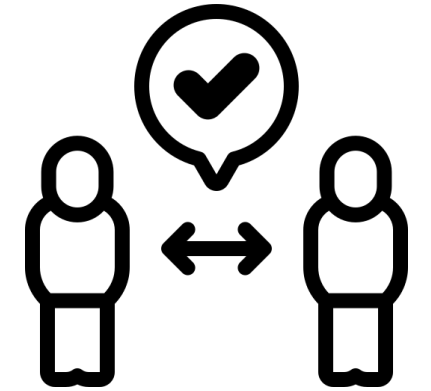
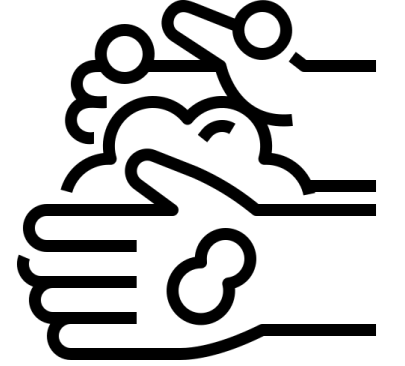
- Maske takmalı ve sosyal mesafe kuralına uymalıdır.
- Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burun tek kullanımlık mendille kapatılmalı, mendil yoksa dirseğin iç kısmı kullanılmalıdır.
- Olabildiğince kalabalık ortamlardan uzak durulmalıdır.
- Tokalaşma ve sarılmadan kaçınılmalıdır.
- Kirli ellerle ağız, burun ve gözlere dokunulmamalıdır.
- El hijyenine önem verilmelidir. Eller en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkanmalı, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol içerikli el antiseptiği kullanılmalıdır.
- Kapalı alanlar sık sık havalandırılmalıdır.
- Bağışıklık sistemini güçlendirmek için dengeli ve sağlıklı beslenmelidir.
- Gıdalar tüketilmeden önce iyice yıkanmalıdır.

Tesis Yöneticileri İçin Kontrol Önlemleri

Kulüp yönetimi, kulüp bünyesinde yer alan tüm antrenör, sporcu ve diğer çalışanlar için güvenli ve hijyenik bir ortam hazırlamak ile sorumludur.

Bu doğrultuda;

- Tesislere girecek herkesin cep telefonunda indirilmiş **HES "Hayat Eve Sığar"** programı olmak zorundadır. Bu program olası bir salgında filyasyon için kullanılacaktır.
- Kapalı alanlar antrenman öncesinde havalandırılmalı ve havalandırma antrenman süresince devam ettirilmelidir.
- Tüm tesisler için içeride bulunacak kişi sayısı her **9 m²'ye 1 kişiden fazla olmayacak şekilde** hesaplanmalı ve bu sayı tesis kapısında herkesin görebileceği şekilde ilan edilmelidir.
- Hem kapalı hem de açık alanlar için antrenman alanına giriş ve çıkış yönleri birbiriyle çakışmayacak şekilde farklı yönlerde düzenlenecektir.
- Kafeterya veya kantin gibi alanlarda paketlenmemiş yiyecek ve içecek maddeleri olmamalıdır. "yeme-içme" yerlerinde siparişlerini bekleyen müşteriler için bir metre aralıklarla sosyal mesafe uyarı işaretleri çizilmelidir.
- Tesislerde ve antrenman alanlarında gün içerisinde görevli olacak kişiler haricinde kimse alınmamalıdır.
- Tesislere giriş sırasında herkesin ateşi ölçülecek ve **37,8 °C üzerinde** olanların tesis içerisine girmesine izin verilmeyecektir.
- Tesiste bulunan ortak alanlar başta olmak üzere iş yerlerinin zeminleri çalışma öncesi su ve deterjanla temizlenmeli, sık dokunulan yüzeylerin temizliğine ayrıca dikkat edilmelidir.
- Tesislerde bulunan lavabo ve tuvaletlerin temizliğinde dezenfektan kullanılmalı ve tuvaletlere uygun el yıkama ve maske kullanımına ilişkin afişler asılmalıdır.
- Soyunma odası veya tuvaletler için gerekli dezenfekte işlemlerinin sağlanmaması halinde kullanıma kapalı tutulmalıdır.
- Tesis içerisinde gerekli durumlarda kullanılmak üzere izolasyon alanı belirlenmeli, Korona Virüs ile ilgili semptomları gözlenen kişiler sağlık görevlileri ulaşana kadar bu alanda bekletilmelidir.
- Kişisel hijyen ile temizlik kurallarını sağlamak üzere tesis girişinde el antiseptiği bulundurulmalı, sağlık otoritelerinin kullanımını önermediği dezenfektan püskürtme sistemlerinin (dezenfektan tüneli vb. uygulamalar) tesislerde kullanımına izin verilmemelidir.
- Tesis içerisinde uygulanacak Haftalık Antrenman programı kulüp yönetimi tarafından hazırlanarak herkes tarafından görülebilecek bir alanda yayımlanacaktır.
- Tesis içerisinde tüm çalışanlar ve antrenörler sürekli olarak maske takmalı ve sosyal mesafe kuralına uymalıdır.
- Antrenman alanı içerisinde her bir hedefe sadece 1 sporcu ok atacak şekilde düzenlemelerin yapılmalı ve kulvarlar arasında en az 1,5 metre mesafe olmalıdır.
- Eğer hedefler arasında 1,5 metre mesafe bırakmak mümkün değilse her hedeften sonra 1 hedef boş bırakılarak gerekli sosyal mesafenin sağlanmasına dikkat edilecektir.
- Tesis ve antrenman alanları içerisinde hiç bir şartla (maske takılıyor ve sosyal mesafe kurallarına dikkat ediliyor dahi olsa) idareci, antrenör, sporcu ve diğer çalışanların karşılıklı olarak yüz yüze 10 dakikadan fazla diyalog kurmasına müsaade edilmemelidir.



Antrenörler İçin Kontrol Önlemleri

- Sağlık Bakanlığının hazırlamış olduğu HES programını cep telefonunuza indiriniz.
- Antrenman öncesinde 37,8C derece üzerinde ateş, öksürük, halsizlik veya soğuk algınlığı gibi semptomlardan herhangi bir tanesi olması halinde antrenmana değil sağlık kuruluşuna gitmeniz gerekir.
- Birlikte yaşadığınız kişilerde 37,8C derece üzerinde ateş, öksürük, halsizlik veya soğuk algınlığı gibi semptomlardan herhangi bir tanesi olması halinde onların ve sizin Covid 19 hastası olmadığı kanıtlanana dek antrenmana gitmeyiniz.
- Antrenman uygulamalarınızı en az beş gün öncesinden planlayarak sosyal mesafe önlemlerini koruyamayacağınız uygulamalardan kaçınınız.
- Antrenman süresince sporcu ve diğer görevliler ile sosyal mesafe tedbirlerine dikkat ediniz.
- Antrenman alanına ulaşmak için mümkün olduğunca toplu taşıma araçlarını kullanmayınız. Bu amaçla bisiklet veya özel araçların kullanılması uygun olacaktır.
- Özel araçlar içerisinde araç kapasitesinin yarsından fazla kişi ile birlikte seyahat etmekten kaçınınız.
- Mecbur kalmadıkça sporcuların kişisel malzemelerine dokunmayınız. Her hangi bir tadilat işlemi sırasında mutlaka koruyucu eldiven kullanınız.
- Antrenman gruplarını belirlerken 18 yaş altı ve diğer yaş gruplarının antrenmanlarını ayrı ayrı gerçekleştirecek şekilde planlayınız.
- Her antrenman seansı için grupları daha önceden belirleyiniz ve mutlaka yoklama alarak her bir seansta birlikte çalışan sporcuları kaydediniz.
- Her bir antrenman seansını en fazla 1,5saat olacak şekilde planlayınız.
- Antrenman içeriklerini planlarken, sporcuların birbirleri ile malzeme ve donanım paylaşımı yapmalarını sağlayınız.
- Antrenman sırasında sporcular ile maske takıyor ve/veya sosyal mesafe kurallarına dikkat ediyor dahi olsanız 10 dakikadan fazla karşılıklı yüz yüze görüşmeler yapmayınız.
- Özellikle 18 Yaş altı sporcular için antrenman süresince sosyal mesafe ve hijyen kurallarını belirleyerek uygulama konusunda dikkatli olmalarını sağlayınız.
- Sporcuların belirlenmiş antrenman saatlerinden daha önce antrenman alanına girmemelerini sağlayınız.
- Sporcular antrenman alanına geldiklerinde tüm gerekli ekipmanların hazır olmasını ve gerekli önlemlerin alınmış olmasını sağlayınız.
- Tüm sporcuların antrenman süresince fiziksel durumlarını yakından takip ederek her hangi birinde Korona Virüs semptomlarının görülmesi halinde bir an önce izole edilmesini, ailesine haber verilmesini ve sağlık kuruluşları ile iletişime geçilmesini sağlayınız.



Sporcular İçin Kontrol Önlemleri

Antrenman Öncesi

- Sağlık Bakanlığının hazırlamış olduğu HES programını cep telefonunuza indiriniz.
- Antrenman öncesinde 37,8 C derece üzerinde ateş, öksürük, halsizlik veya soğuk algınlığı gibi semptomlardan herhangi bir tanesi olması halinde antrenmana değil sağlık kuruluşuna gitmeniz gerekir.
- Birlikte yaşadığınız kişilerde 37,8C derece üzerinde ateş, öksürük, halsizlik veya soğuk algınlığı gibi semptomlardan herhangi bir tanesi olması halinde onların ve sizin Covid 19 hastası olmadığı kanıtlanana dek antrenmana gitmeyiniz.
- Antrenman alanına ulaşmak için mümkün olduğunca toplu taşıma araçlarını kullanmayınız. Bu amaçla bisiklet veya özel araçların kullanılması uygun olacaktır.
- Özel araçlar içerisinde araç kapasitesinin yarsından fazla kişi ile birlikte seyahat etmekten kaçınınız.
- Antrenman için kılık kıyafetinizi evlerinizde giyerek antrenman alanına hazır olarak gidiniz.
- Antrenman alanına antrenman saatinden en fazla 10 dakika erken gidin. Daha öncesinde giderek toplu bekleme alanlarını kullanmayınız.
- Antrenman öncesinde ellerinizi sabunlu su ile en az 20 saniye boyunca yıkayın veya kolonya vb. dezenfektanlar ile ellerinizi dezenfekte ediniz.
- Antrenman sırasında kullanacağınız bireysel ekipmanları kolonya vb. dezenfektanlar ile dezenfekte ediniz.

Antrenman Sırasında

- Antrenmanın ısınma evresi, ana evre ve soğuma evresi süresince arkadaşlarınız ve antrenörleriniz ile sosyal mesafenizi koruyunuz.
- Atış anı dışında hedefe gidip gelirken ve dinlenirken maskenizi takmayı unutmayınız.
- Öksürür veya hapşırırsanız dirseğinizin içi ile ağızınızı kapatınız ve tek kullanımlık kağıt mendil kullanınız.
- Antrenman süresince ekipmanlarınıza eldivensiz kimsenin dokunmamasına dikkat ediniz, siz de başkasının malzemelerine dokunmayınız.
- Oklarınızı kendiniz çekiniz ve ok çekme sırasında başkasına ait ok çekme lastiği vb. ekipmanları kullanmayınız.
- Her seri için atışınız biter bitmez atış çizgisinden geride ve herkesten en az 2m uzak durarak herkesin atışlarını bitirmesini bekleyiniz.
- Her bir hedefe 1 kişiden fazla atış yapmayınız ve okları çekerken hedef arkadaşınızla sosyal mesafe kurallarını bozmayacak şekilde dikkatli hareket ediniz.
- Antrenman sırasında kullanacağınız havlu vb. malzemelere sizden başka kimsenin dokunmamasına dikkat ediniz.
- Antrenman sırasında tek kullanımlık veya size ait su şişeleri kullanınız ve kimseyle paylaşmayınız.
- Antrenman sırasında kendinizi iyi hissetmezseniz durumu hemen antrenörlerinize bildirin. Antrenman süresince kullandığınız bireysel ekipmanları kolonya vb. dezenfektanlar ile dezenfekte ediniz.



Antrenman Sonrası

- Ellerinizi sabunlu su ile en az 20 saniye boyunca yıkayın veya kolonya vb. dezenfektanlar ile ellerinizi dezenfekte ediniz.
- Antrenman sonrasında vakit kaybetmeden evlerinize veya konaklama alanlarına dönmeye gayret ediniz.
- Eve dönüş sırasında mümkünse toplu taşıma araçlarını kullanmayınız, bisiklet veya özel araçlarınızı kullanınız.
- Özel araçlarınız ile antrenmandan eve giderken, aynı evde yaşadığınız aile bireyleriniz dışında kimsenin araçta yer almamasına dikkat ediniz.
- Kişisel hijyeninize dikkat ediniz.

Sporcu Aileleri ve Diğer Gönüllüler için Kontrol Önlemleri

- Sağlık Bakanlığının hazırlamış olduğu HES programını sizin ve çocuklarınızın cep telefonunuza indiriniz.
- Genel hijyen ve güvenlik kuralları ile ilgili çocuklarınızı bilgilendiriniz ve uygulamalarını yakından takip ediniz.
- Çocuklarınızda 37,8C derece üzerinde ateş, öksürük, halsizlik veya soğuk algınlığı gibi semptomlardan her hangi bir tanesi olması halinde onların antrenmana değil bir sağlık kuruluşuna gitmesi gerekmektedir.
- Birlikte yaşadığınız kişilerde 37,8C derece üzerinde ateş, öksürük, halsizlik veya soğuk algınlığı gibi semptomlardan her hangi bir tanesi olması halinde çocuklarınızı antrenmana göndermeyiniz. Öncelikle şikâyeti olanların Covid 19 olmadığına kanıtlanması gerekir.
- Çocuklarınızın antrenman programını yakından takip ediniz ve sadece kendi seanslarında antrenman alanında hazır bulunmasını sağlayınız.
- Antrenman alanına giderken çocuklarınızın toplu taşıma araçlarını kullanmaması konusunda gayret ediniz ve sadece ev halkının bir arada olduğu araçlar ile antrenman alanına ulaşımını sağlamaya çalışınız.

- Sadece kendi çocuklarınızın antrenmana gidiş gelişlerinden sorumlu olduğunuzu unutmayınız ve başka ailelerin çocuklarını gidiş gelişlerde aracınıza almayınız.
- Özel araçlar içerisinde araç kapasitesinin yarsından fazla kişi ile birlikte seyahat etmekten kaçınınız.
- Antrenman alanına en fazla 10 dakika erken varacak şekilde gidiş gelişlerinizi organize ediniz.
- Antrenman alanına veya toplu bekleme alanlarına erişiminizin olmayacağını biliniz ve kulüp yönetimini bu konuda zorlamayınız.
- Çocuklarınızla antrenman alanına gidiş geliş sırasında mutlaka maske takınız.
- Diğer kulüp çalışanları ve sporcular ile sosyal mesafe kurallarını gözeterek iletişim kurunuz.
- Tesis içerisinde soyunma odası ve tuvalet gibi alanlara erişiminiz olmayacağını biliniz ve kulüp yönetimini bu konuda zorlamayınız.
- Antrenman sonrasında çocuklarınız tesisin çıkış noktasında teslim alınız ve mümkünse toplu taşıma araçlarını kullanmadan direkt eve veya konaklama yerinize dönünüz.



Hayat Eve Sığar