



AYVALIKSPOR VOLEYBOL KULÜBÜ

SPORA GERİ DÖNÜŞ REHBERİ

Covid-19 Normalleşme Sürecinde
Yeniden Açılma Yol Haritası





Değerli Sporcularımız ve Velilerimiz;

Türkiye Cumhuriyeti resmi makamlarının yayınlamış olduğu genelgelere uygun olarak hazırlanan bu pratik kılavuz, COVID-19 salgını sırasında tüm sporcularımız ve antrenörlerimizin korunmasına yardımcı olmak için uygulayacağımız güçlü önlemleri ana hatlarıyla ortaya koymaktadır.

Bu, hepimizin güvenli bir şekilde sportif faaliyetimize geri dönmesine ve ülkemiz genelindeki salgınla mücadelenin başarıyla sürdürülmesine katkı sağlayacaktır.

Yeniden Açılma Yol Haritamızdaki önlemler, evden spor salonu kapısına ve tekrar evine giden yolculuğun her adımını kapsamaktadır.

Türkiye Cumhuriyeti Resmi makamlarının yayınladığı genelgeler ve diğer otoritelerin tavsiyeleri doğrultusunda da 16 Ağustos 2020 tarihinde hazırlanmıştır.



SPOR SALONUNA Giriş/Çıkış

Yeniden açılmanın bu aşamasında tesislere giriş için;

- Sporcularımız spor aktivitesi veya antrenman seansları dışında tesiste bulundukları süre boyunca tıbbi maske kullanımı zorunludur.
- Tüm sporcularımızın spor salonuna 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.
- 18 yaşın altındaki sporcularımıza spor salonuna gelirken bir ebeveyn/veli eşlik etmelidir. Sporcuları beklemek durumunda olan veliler salon içine giremez
- Son 14 gün içinde kendisi veya hane halkından biri yurt içi veya dışı herhangi bir seyahat gerçekleştirmemiş olmalıdır.
- Son 14 gün içinde kendisi veya hane halkından biri Covid-19 semptomları göstermemiş ya da bu semptomları gösteren biriyle temas etmemiş olmalıdır. Devam eden günlerde semptom görülmesi halinde mutlaka kulüp yönetimi bilgilendirilmelidir.
- Hiçbir sporcumuz Covid-19 semptomları taşımamalı (sürekli yüksek ateş, öksürük, halsizlik vb...) ve kişisel karantina döneminde olmamalıdır. • Tesislere, belirlenmiş antrenman zamanında giriş/çıkış yapılmalıdır.
- 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 kayıt altına almalıdırlar. 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 tesise giriş yapabilir. Daha önce gelen sporcularımız, araçlarında ya da tesis önünde sosyal mesafeye dikkat ederek beklemelidir.



Kulüp Yönetim Binası

- Kulübün yeniden açılış sürecinde, 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.

Eve Güvenli Dönüş

- Antrenman ve tesis kullanımı bittikten sonra sporcularımız diğer çalışma seansının aksamaması için ellerini dezenfekte ederek vakit kaybetmeden tesisten ayrılmalıdır.
- Sporcularımız, kişisel antrenman malzemelerini kulüpte bırakılmamalıdır.

Antrenman Grupları

- Antrenman izni verilen branşlarda faaliyet gösteren Alt yapı gruplarımız kademeli olarak çalışmalara başlayacaktır.

VOLEYBOL KULÜBÜ

Spor Okulları

- 2020 yaz sezonu için ayrıca spor okulu organizasyonu yapılmayacaktır.
- 2020-2021 kış dönemi içinse T.C. Resmi Makamlarınca belirlenecek diğer uygulamalara bağlı olarak Spor Okullarımızın düzenlenmesiyle alakalı bilgilendirme ayrıca yapılacaktır.



Antrenörler

- **Antrenman gruplarının çalışma programları tesis kullanım programına işlenmeli ve hangi sporcuların hangi antrenman seansında çalışacağı antrenör tarafından kayıt altında olmalıdır.**
- **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.**
- **Antrenman seanslarını tamamlayan antrenörler, seans bitişini takiben spor salonundan ayrılacaktır.**

2010



Sporcular

- 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.
- 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 beklenenecek vb...) kullanılabilmesi için sporcuların antrenmana gelmeden önce evde tuvalet ihtiyaçlarını gidermeleri gerekmektedir.
- Sporcular su ihtiyaçlarını kişisel su kaplarını kullanarak sağlayacaklardır.
- Sporcular yanında çöp poşeti bulundurmali, 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.

