



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



## ANTRENMAN ESNASINDA DİKKAT EDİLECEK GENEL 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 birbiryle 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 sağlıyorsa kullanılması,
13. aksı 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 personelinin 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 kullanılması sağlanacaktır.

## MOTOSİKLET ANTRENMANI ESNASINDA DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

1. Gerekli durumlarda temassız ateş ölçer ile padokta yer alan herkesin vücut ısı ölçülecektir.
2. Çadırlarda el dezenfektanı ve kişisel hijyen ürünleri kullanılacaktır.
3. Bot, eldiven, kask, vücut korumalıları ile diğer ekipmanlar dezenfekte edildikten sonra kullanılacaktır.
4. Grup halinde yapılan antrenmanlarda sporcuların kişisel ekipmanları ayrı olacak, özellikle tek kullanımlık kağıt havlu kullanılacaktır.
5. Pist/parkurda antrenman yapacak sporcu sayısı tek seferde 20 kişiden fazla olmayacaktır. Bütün katılımcılar maske takacaktır.
6. Kirli malzemeler tek kullanımlık poşetlere konulacaktır.
7. Padok alanında yer alan çadırlar, sosyal mesafe kurallarına uygun ve teması azaltacak şekilde konuşlandırılacaktır.
8. Çadırlarda oturma düzeni sosyal mesafe kurallarına uygun şekilde olacaktır.
9. Padok alanında yer alan çadırlarda tek kullanımlık maske, eldiven vb atıklar için çöp poşetlerinin kullanılması sağlanacaktır.
10. Sporcular/mechanikerler motosikletlerin bakımlarını yaparken mutlaka eldiven ve maske takacaktır.
11. Sporcuların antrenman esnasında/arasındaki gıda ihtiyaçlarının hazırlanması sırasında azami hijyen kurallarına uyulacaktır.
12. Yemek servisi gerekirse bireysel olarak ve kapalı paketlerle yapılacaktır.
13. Yeme-içmede kullanılan malzemeler (bardak, çatal, kaşık vb) tek kullanımlık olacaktır.
14. Antrenman sırasında/arasında servis alanına gelen sporcular, sosyal mesafe kuralına uyacak şekilde bekleyeceklerdir.
15. Antrenmanı biten sporcu direk aracıya ya da çadırına gidecektir.
16. Antrenmanları takip eden birinci derece sporcu yakınları, görevliler/mechanikerler sosyal mesafeyi koruyarak (3 adımdan fazla), kalabalık gruplar oluşturmayacaktır.
17. Sporcuların kullandığı minibüs, karavan ve diğer araçlar dezenfekte edilip havalandırılacaktır.
18. Antrenman sırasında kullanılacak ekipmanlar düzenli temizlenecektir.
19. Motosiklet yıkama alanlarının ayrıca dezenfekte edilmesini sağlayacaktır.
20. Tuvaletlerde yeterince sabun ve el dezenfektanı olması sağlanacaktır.
21. Çöp konteynamlarının yer aldığı alanların dezenfekte edilmesini sağlayacaktır
22. Kulüpler padok alanlarının dezenfekte edilmesini sağlayacaktır.
23. Kulüp sorumluluğunda olan pist/parkurda antrenman yapacak sporcular antrenman günlerini kulübe bildirecektir.
24. Antrenman alanlarına seyirci ve ziyaretçilerin girişlerine izin verilmeyecektir.



KORONAVİRÜS'Ü  
TEDBİRLER  
YENER!