



TÜRKİYE YÜZME FEDERASYONU

TURKISH SWIMMING FEDERATION



TESİSLERİN YENİDEN AÇILMASI VE PLANLAMALARI

MESAJ

Yüzmenin, yürüyüş, koşu ve bisiklete binme gibi, toplumlarımızda kritik sağlıklı bir etkinlik olduğuna inanıyoruz. Yüzme, bazı spor branşlarında olduğu gibi, takım arkadaşları veya antrenörler arasında doğrudan temas gerektirmez ve antrenman boyunca bireyler arasında sosyal mesafeler korunabilir.

Şu anda yapılan tüm egzersiz ve aktivitelerde olduğu gibi, yüzme havuzu tesisleri; sosyal mesafe ve güvenlik standartlarına uygun olmalıdır.

Antrenörler, sağlık hekimleri ve tesis sorumluları ile arasındaki güçlü işbirliği sonucunda, toplum sağlığı kurallarına uygun; fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı spor yapma imkanlarını teşvik için tesislerini en uygun ve sağlıklı bir şekilde kullanıma hazır, güvenli ve hijyen planlamalar oluşturacağına inancımız büyüktür.

Dünya Sağlık Örgütü; hastalığın arıtılmış su yoluyla yayıldığına dair bir kanıtın olmadığını belirtmiştir. Tesislerin düzgün çalışması ve bakımı (klor ve brom ile dezenfeksiyon dahil) sudaki virüsü etkisiz hale getirmektedir.

TESİS, YEREL, DEVLET GEREKSİNİMLERİ

Öneriler:

Her takımın / kulübün, topluluk ve Devlet önerileri ve bunlarla ilişkili değişikliklerden haberdar olmaktan sorumlu bir COVID-19 irtibatına sahip olması gerekir.

Bina ile ilgili hususları planlayın:

1. İl ve İlçe belediyeniz önümüzdeki haftalarda / aylarda yapılacak toplantılar için hangi sınırları ve aşamaları belirledi?
 - a. Bölgenizdeki iletim hızı sifıra yakın mı?
 - b. Yerel sağlık sisteminizin kapasitesi var mı veya COVID-19 vakaları nedeniyle aşırı yoğunluktan genişletilmiş midir?

2. Tesisinize erişim ile ilgili olarak için kim karar verecek?

3. Çalışmalarınızı yaptığınız tesisin, bu yönergeler dahilindeki sahip olduğu alanın kapasitesi nedir?

5. Cumhurbaşkanımız Sayın Recep Tayip Erdoğan'ın açıkladığı işe dönüş yönergelerini incelediniz/bunlara uydunuz mu?

ZARAR & TEHLİKELER

Öneriler:

Düşük havalandırmaya sahip alanlar ve soyunma odaları ile küçük giyinme alanına sahip güvenli sosyal mesafeyi önleyen soyunma odalarının kullanımını ortadan kaldırın.

Suda hijyen ve sağlık seviye limitini artırın - Örneğin kloru 2,0 mg/l'te yakın tutun

Havuz güvertesinde, tesis girişlerinde ve tesis içerisinde güvenli sosyal mesafeye uygun boşluğu belirtmek için zeminde görünür işaretleyiciler oluşturun.

Bina içinde veya tesis içerisinde yapılacak dezenfekte çalışmaları ile ilgili hususları planlayın:

1. Soyunma Odalarında banyo ve duş kullanımını kim, nasıl yönetecek / sterilize edecek?
2. Havuz güvertesi ve tesis içerisinde yüzeyleri temizlemek ve dezenfekte etmek için planınız / kontrol listeniz nedir?
3. Tesisinizin erişimini / çıkışını nasıl kontrol edeceksiniz?
4. Tesisdeki temas noktalarını nasıl sınırlayacaksınız (ör. Açık kapılar, su şişeleri, ekipmanlar, tutmaçlar vb.)?
5. Bir antrenörünüz, sporunuz veya çalışmanızın hastalanması sonrası oluşacak durumda ki planınız nedir?

GÜVENLİ UYGULAMALAR

Öneriler:

Bir antrenör veya personel, sporcular ile devamlı dialog içerisinde olmalı ve her gün onlara kendilerini nasıl hissettiklerini sormalıdır. Herhangi bir şekilde kendini hasta hisseden ve özellikle hastalık ile ilgili olarak açıklanan semptomlara sahip sporcular eve göndermelidir. Semptomlar: Ateş,

Herhangi bir nedenle öksürmeye / hapşırmaya başlayan sporcular / antrenörler; öksürme / hapşırmaya yok olana kadar diğer bireylerden uzaklaşmalıdır.

Sporcuların soyunma odalarını minimum seviyede kullanmaları açısından tesise yüzme kıyafetleri içlerinde gelmeleri ve antrenman sonrası üstlerine hemen giysilerini giyip kıyafet değişimlerini ve duşlarını evlerinde yapmalıdırlar.

Tesisler / Bina ile ilgili hususları planlayın:

1. Personel planınız nedir: Antrenör, cankurtaran ve sporcuların tesise girişini ve tesis dışına çıkışını kontrol eden bir kişi veya diğer görevlendirmeler?

2. Antrenman seansınızın ve seanslar arasındaki zamanın, her grup için haftalık antrenman sayısının, soyunma odalarının vb. yapısı ne olacaktır?

3. Antrenman sırasında havuzdaki sosyal mesafeyi nasıl koruyacaksınız?

a. Örnekler: Kademeli başlangıç; zıt uçlar, kulvar başına numara, sporcularla iletişim, istasyonlar, başlangıç ve bitiş noktaları için sporcular tarafından görülebilen işaretçiler, (örneğin, havuz güvertesinde, şerit çizgilerinde görünür boşluk işaretleri vb.) havuz?

4. Personel / Antrenörlerinizin koruyucu önlemler ile ilgili olarak yapmayı planladığı uygulamalar nedir?

- a. Maske gibi Kişisel Koruyucu Donanım
- b. Güvenli Sosyal Mesafe aralığı
- c. Temizlik sırasında giyilecek kıyafet

5. Tesislerde güvenli ve hijyen bir ortam için tüm standartları sağlamak adına planınız nedir? Tesisler spor yapmaya elverişli mi?

6. Tesis içerisinde temiz hava akışını artırma planınız nedir?

a. Tesis içerisinde dışarıya açılan kapıların açık olması, açık havuzlarda yapılan çalışmalar, kara çalışmalarınızı dışarıda yapın, tesis içerisinde hava



TESİSLERİN YENİDEN AÇILMASI VE PLANLAMALARI

İLETİŞİM

Öneriler:

Hastalığı geçirmiş sporcular antrenmanlara başlamadan önce bir doktora kesinlikle görünmelidirler. Covid-19 sonrası iyi olduklarına dair teşhis konulduktan veya şüphe ortadan kalktıktan sonra eğitime devam edilmelidir.

Antrenman kaybı için her hangi bir cezai müdahalenin olmadığını açıkça sporcunuza belirtin. Bir sporcunun herhangi bir aile üyesi kendisini iyi hissetmiyor ise, sporcu da evde kalmalıdır.

Bina ile ilgili hususları planlayın:

1. Tesisleri kullanan tüm gruplara nasıl ulaşırsınız? Grupların tesislere güvenli bir şekilde gelmesi için ne gibi çalışmalar yaptınız?

2. Veliler için iletişim planınız nedir?

a. Antrenman sağlığı hijyen ve güvenlik beklentilerini dikkate alarak, velilerin çocuklarını kapıda bırakıp kapıdan almasını, güvenli sosyal mesafe kurallarına uyararak gerekirse şeritler ile bekleme yerlerini işaretleyerek belirtin. Bekleme ve seyretme alanlarında velilerin çocuklarını beklememeleri için bu alanları kullanıma kapatın. (Yaş Grubu sporcuları için bile olsa)

3. Velileri bilgilendirmek için görsel hijyen kurallarını sporcu güvenli sosyal mesafe protokolleri ve yapılması gerekenleri anlatan yardım broşürlerini hazırladınız mı? (Ekteki havuz kullanım örnekleri)

PROGRAM ÖNERİLERİ

Öneriler:

Beklentiler ve politikaları uygulamak konusunda açık ve tutarlı olun.

Kara çalışmalarını mümkün olduğunca dışarıda yapın.

Sporcuların bir tesisden diğerine hareket etmelerine yardımcı olmak için bir personel kullanın.

Bina ile ilgili hususları planlayın:

1. Farklı bir finansal model yarattınız mı? Saat başına izin verilen sporcu sayısı?

2. Sağlık ekibiniz veya can kurtaranlarınız için planınız nedir?

b. Havuzdaki çalışma yükünü azaltmaya yardımcı olacak veya personel açığını kapatacak, ilgili iş ile ilgili çalışma deneyimi ve gönüllü olan aileler.

3. Uygun antrenman gereksinimlerini nasıl örnekleyeceksiniz ve modelleyeceksiniz?

a. Örneğin, tesise önce yaşlı yüzücüler gelsin, sistemi öğrenerek onlardan sonra gelecek genç sporculara uygulanacak davranış biçimlerini dikkat edilecek kuralları daha iyi anlamalarına katkı sağlasınlar ve önlerinde iyi bir rol model olurlar.

DİĞER HUSUSLAR ve İLETİŞİM: PERSONEL, SPORCULAR, VELİ, VB:

Öneriler:

Antrenmana katılımda dikkate alınması gereken risk faktörleri:

otoimmün hastalıklar, diyabet, astım, kardiyovasküler hastalık vb.

Birinci ve ikinci aşamada seyahat eden sporcular ve aileler 14 gün boyunca kendi kendini dışarıdan izole etmesi gerekecek, bu süre sonrasında kendilerinde hastalık ile ilgili olarak herhangi bir semptomla rastlanmaz ise çalışmalara geri dönebilecektir.

Aşamalı Geri Dönüşün Birinci Aşamasına girildi.

İlçenizin, ilinizin ve bölgenizin seyahat kısıtlama kriterleri ("Türkiye'yi Tekrar Açmak" yönergeleri)

Kısıtlamaların hafifletilmesine rağmen bulunduğunuz bölge birinci aşamaya sonrasında diğer aşamalara geçiyor olabilir. Bölgeniz iki veya üçüncü, aşamaya da geçse güvenlik önlemlerini, hijyen kurallarını ve Güvenli Sosyal Mesafeyi uygulamaya ilk günkü gibi devam edilmelidir. Koronavirüs ile ilgili olarak devlet tamam diyene, aşı veya gerekli tedavi yöntemi bulunana kadar korunmadan ödün verilmemelidir.

Tesisinize veya kulübünüze bağlı, tüm personel, sporcu, ebeveyn ve katılımcılar ile yüzmeye Covid-19 nedeniyle devam edemeyen ara vermiş kim olursa olsun daima iletişimde olun.

> Koronavirüs semptomlarını sergileyen kişileri muhakkak yetkili ve sorumlu kişilere bildirin:

Ateşi yüksek olan bireyler, hafif veya şiddetli solunum rahatsızlığı olan bireyler, öksürük veya nefes almada zorluk çeken bireyler veya Bilim Kurulu ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından açıklanan diğer semptomları sergileyen bireyler,

> Sonucunu bilmediğiniz fakat Covid-19 testini yaptıran biri ile iletişim kuran kişiler ile son 14 gün içerisinde COVID-19 testinden pozitif çıkmış biri ile temas içerisinde bulunan kişiler,

> Faz 1 veya Faz 2 ya da kısıtlanmış karantina içerisinde yer almış bir bölgeden bulunduğunuz ortama gelen bireyleri

> Hastalığa karşı korunmasız olan bireyler; hastalıkla ilgili belirtileri olan veya öncesinde yaşadığı yer, bölge itibari ile yüksek riskli kabul edilen yerlerde bulunan kişiler.

GÜVENLİ YÜZME

Öneriler:

YÜZME HAZIRLIĞI - Enfeksiyonlara karşı korunun:

Ellerinizi dezenfektan sabun ve su ile yıkayın

(20 saniye veya daha uzun süre) bulunduğunuz yerde sıvı veya sabun yoksa

Suya girmeden önce ellerinizi muhakkak dezenfekte sıvı ile temizleyin.

Yüzme Havuz Malzemelerinizi paylaşmayın.

Havuz mahalinde bir musluğa yada çeşmeye dokunmamak için

yanınızda dolu bir su şişesi bulundurun.

Eğer Hapşırmanız veya öksürmeniz gerekiyorsa, bunu üst kol bölgeniz ile ağızınızı kapatarak yapın.

Tesislere mümkün olduğunca antrenman saati başlamasına yakın gidin.

Mümkünse kapılara, çitlere, banklara vb. Dokunmaktan kaçınin.

Siz veya bir aile üyeniz kendini iyi hissetmiyorsa antrenmana iştirak etmeyin.

YÜZME ESNASINDA

Sosyal mesafe yönergelerini izleyin ve en az 3-4 adım (yaklaşık 2metre) diğerler bireylerin uzağında kalın.

Başkalarıyla fiziksel temasta bulunmayın, örneğin:

El sıkışma ve sarılma gibi yakın temaslardan kaçınin

Ellerinizi hijyen konumunda değil ise yüzünüze dokunmaktan kaçınin.

Yiyecek, içecek veya havlunuzu diğer bireyler ile paylaşmaktan kaçınin.

Antrenman esnasında diğer sporcular ile aranızda uygun sosyal mesafeyi koruyarak mola verin ve dinlenin.

Antrenman öncesi veya sonrası kendinize ait olan yüzme mayosunu giyin.



TESİSLERİN YENİDEN AÇILMASI VE PLANLAMALARI

YÜZMEDEN SONRA

Antrenmandan sonra tesisi mümkün olan en kısa sürede terk edin.
Havuzdan çıktıktan sonra ellerinizi iyice yıkayın veya el dezenfektanı kullanarak temizleyin.
Soyunma odasını veya soyunma alanlarını kullanmayın.
> Duşunuzu evde alın, Antrenmana gelirken yüzme mayonuzu evde giyin, antrenman sonrası sadece yüzme mayonuzu değiştirip en kısa sürede üstünüze bir şeyler giyin ve tesisi terk edin.
"Mayo ile gel Mayo ile git evinde duş al ""
Faaliyet planı veya zaman çizelgesinde belirtilen etkinlikler haricinde sosyal etkinlik yapılmamalıdır.
> Antrenman sonrası toplu halde grup etkinliği yok.

EĞİTİM VE YARIŞMA İÇİN BEKLENTİLER

Öneriler:

Çocuklar her gün bir araya gelip toplanmasalar bile en az 60 dakika aktif olmalıdırlar.
Hareketsizlikten harekete geçerken yaralanmayı ve oluşabilecek sakatlık riskini ortadan kaldırmak için aşamalı geri dönüş programı uygulanmalıdır.
Evde yapılan egzersizler basit, düşük yoğunlukta ve düşük riskte olmalıdır.
Havuz dönüş için vücut evde yapılan egzersizlerle hazırlanmalıdır.
Sporculara yapılan çalışmalarda miktar değil, hareket kalitesini vurgulamalıdır. Anahtar; hareketin doğru pozisyonda az ve öz yapılmasıdır.
Hocalar, bu süreç ile ilgili olarak güvenlik kurallarını ve yapılacakları takip etmeli ve ilk yardım konusunda yapılacakları bilmelidir: Tam spor güvenliği.
Antrenman planlamasında sosyal mesafe kuralı dikkate alınarak planlaması gerekir.
Antrenman grup büyüklüğünü ve çalışma saatlerini birbiri ile çakışmayacak şekilde düzenleyin.
Çoğu yaralanma ve sakatlanma sezon başlarında meydana gelir, bu nedenle kondisyonu yeterli seviyede olmayan sporcuyla tam kapasite bir şekilde

Sporculardan ve antrenörlerden rekabet beklentisi yoktur.

TESİS ÖRNEK ŞEMALARI

Aşağıdaki sayfalarda havuz boyutlarına göre "Sosyal Mesafeyi" vurgulayan havuz çalışma düzenleri gösterilmektedir.

Örneklemelelerde ayarlamalar havuzlarda ki başlangıç ve bitiş yerlerine göre düzenlenmiş olup dinlenme ve molalar esnasında mesafe aralığınızı koruyun. (Kulvar genişliği 2.5 olarak planlanmıştır.)

SALGININ KONTROL ALTINA ALINDIĞI DÖNEMDE ALINABİLECEK TEDBİRLER

Virüs salgının devam ettiği düşünüldüğünde, mevcut durum için yukarıda belirtilen tedbirler düşünülmekte iken, Mayıs ayının içerisinde ya da Haziran ayı başında virüsün kısmen kontrol altına alınacağı öngörüldüğünden hükümet tarafından bazı yasakların hafifletilmesi planlanmaktadır. Bu kapsamda YÜZME KULÜPLERİNE ilişkin aşağıdaki tedbirler önerilebilir.

- * YÜZME HAVUZLARININ gün içerisindeki çalışma saatlerinin düzenlenmesi (açılış ve kapanış saatlerinin belirlenmesi),
- * YÜZME HAVUZLARININ fiziki şartlarına göre metrekareye üye kabul edilmesi ve spor ihtiyaçlarının giderilmesi,
- * Yüzme havuzu suyunda 0,7 ile 1,5 mg/L arasında serbest klor olması
- * Soyunma odaları: Kişi başı 5 metrekare alan olarak düzenlenmeli
- Kondüsyon Salonları: Kişi başı 7 metrekare alan olarak düzenlenmeli
- * Yüzme Havuzu: 4 Mayıs'tan itibaren Olimpiyat Oyunlarına veya Ulusal ve Uluslararası etkinliklere katılımları nedeniyle Milli sporcuların eğitimi için en az 10 metrekare alan olarak düzenlenmeli;
- * Kondüsyon Salonları: En az 7 metrekare temel spor aktiviteleri için kişi başı, alan olarak düzenlenmeli.
- * Spor Tesis ve tesislerde kullanılan aletlerin her üyeden sonra dezenfekte edilmesi, gerekirse bu konuda belediye ile iş birliği içerisinde olunması gerekmektedir.

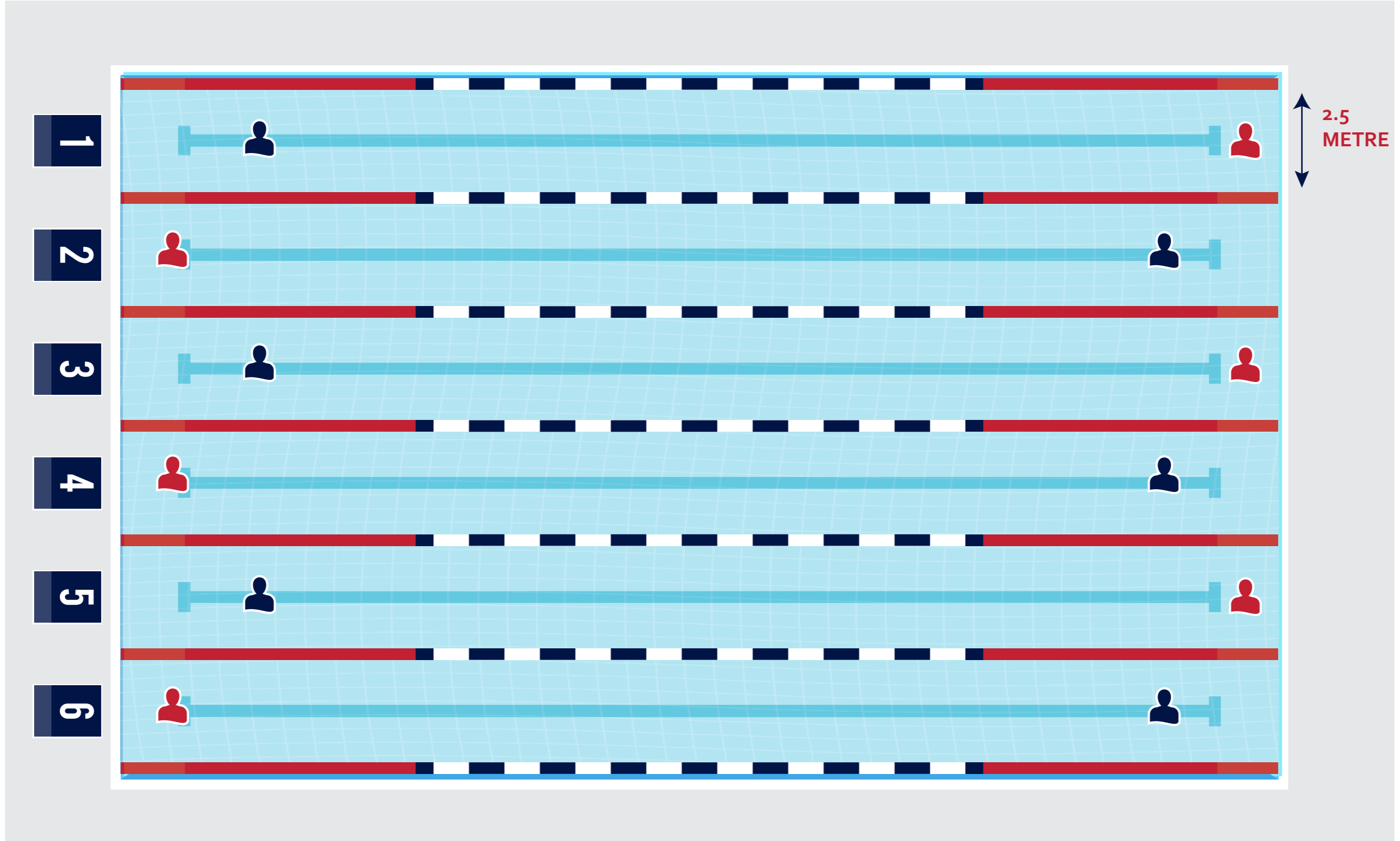
*YÜZME HAVUZLARINA ERİŞİM

Kullanıcılar, tesislere erişmeden önce:

- * COVID-19 hastalığından etkilenmediklerini ve son 14 gün içinde yerleşik, olası veya şüpheli COVID-19 vakalarına maruz kaldıklarını beyan etmelidirler.* Tesise giriş yapan sporcu antrenör ve çalışanların, vücut sıcaklıklarının ölçülmesi kesinlikle sağlanmalıdır. (Sıcaklığı 37.5 ° C'ye eşit veya daha yüksek olan kişilerin tesislere girişi engellenmelidir.)
- * Tesisi kullananlar yüz maskesini havuza girene kadar yüzlerinde tutmalı ve sudaki aktiviteden hemen önce tek kullanımlık torbada onu saklamalı ve aktivite sonunda tekrar takmalıdırlar.
- * Yüz maskesi, tesisi kullanan kullanıcıya eşlik eden kişiler tarafından (örneğin çocukların ebeveynleri) devamlı surette kullanılmalıdır.
- * Yüzme havuzunu kullanan sporcular havuza tüküremez, idrar çıkaramaz veya burunlarını suya çıkaramaz.
- * Sporcular suya girmeden önce bu amaçla muhakkak tuvaleti kullanmalıdır.



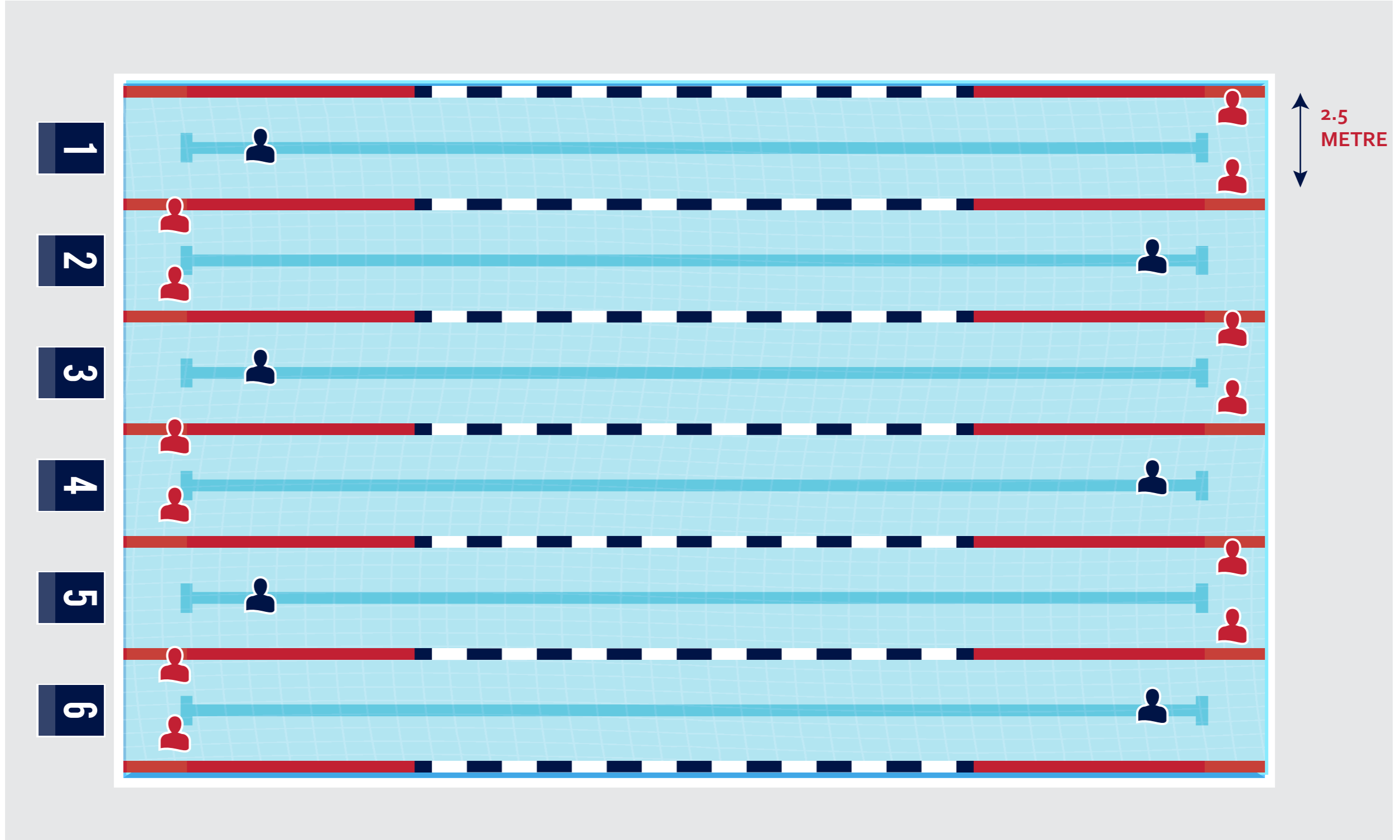
ANTRENMAN İÇİN
SOSYAL MESAFE KURALINA GÖRE HAVUZ PLANI
25-METRE, 6 KULVARLI HAVUZ



12 SPORCU



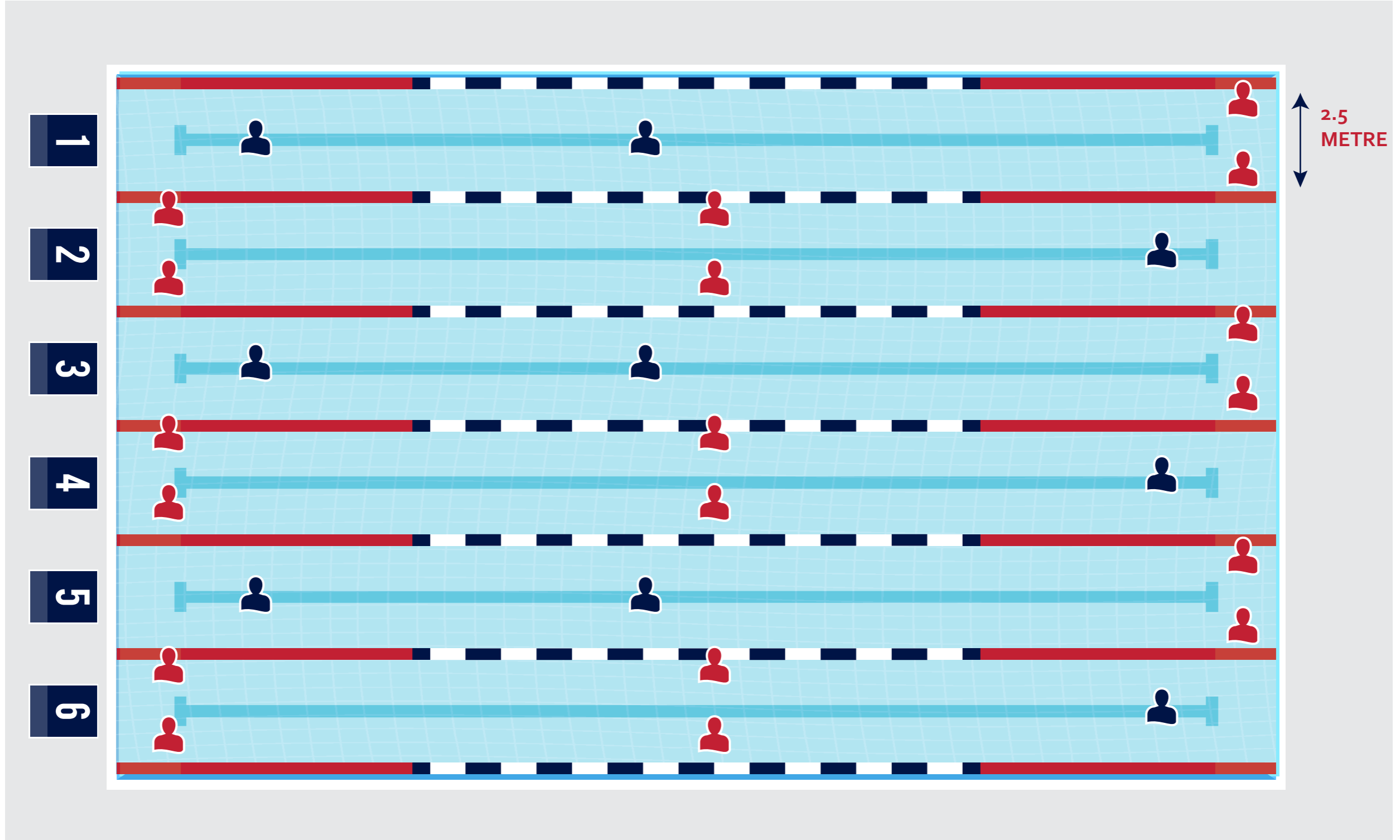
ANTRENMAN İÇİN
SOSYAL MESAFE KURALINA GÖRE HAVUZ PLANI
25-METRE, 6 KULVARLI HAVUZ



18 SPORCU



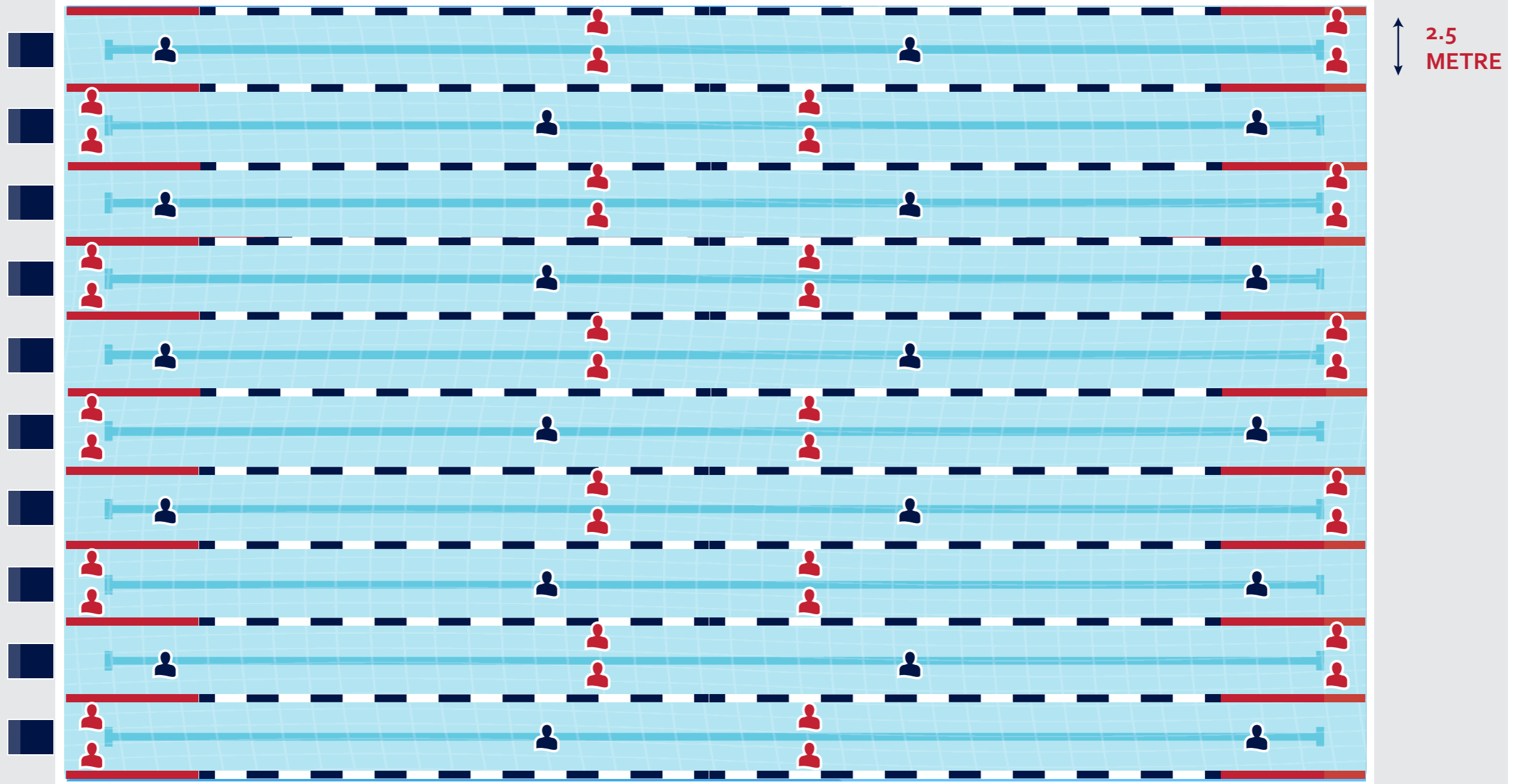
ANTRENMAN İÇİN
SOSYAL MESAFE KURALINA GÖRE HAVUZ PLANI
25-METRE, 6 KULVARLI HAVUZ



27 SPORCU



ANTRENMAN İÇİN
SOSYAL MESAFE KURALINA GÖRE HAVUZ PLANI
50-METRE, 10 KULVARLI HAVUZ



60 SPORCU



ANTRENMAN İÇİN SOSYAL MESAFE KURALINA GÖRE HAVUZ PLANI

25-METRE, HAVUZ KENARI, HAVUZ OTURARAK SIRA İLE HAVUZ GİRİŞİ

Sporcular birbirinden 2m uzaktadır.
Havuz kenarında sporcuların duracağı yerleri renkli koli bandı ile işaretleyin.
Oturarak/Kayarak havuza giriş.

Antrenman sonunda doğru yerden çıkın ve belirlenen noktaya gidin
Havuz kenarında ne kadar "Göz" olursa o kadar iyi.

Ayrılmaya yardımcı olan konileri birbirinden "Sosyal Mesafesi" koruyacak şekilde 2m ara ile dizin.

