



## TEKNOSPORTS SPOR KULÜBÜ

## SPORA GERİ DÖNÜŞ REHBERİ

# Covid-19 Normalleşme Sürecinde Yeniden Açılma Yol Haritası

Kademeli Geçişte Hepimiz İçin Korunma Kurallarına Uyun  
(Doğru El Hijyeni – Sosyal Mesafe – Maske Kullanımı)

## Değerli Kullanıcılarımız, Sporcularımız ve Velilerimiz;

Ekibimiz tarafından Türkiye Cumhuriyeti resmi makamlarının yayınlamış olduğu genelgelere uygun olarak hazırlanan bu pratik kılavuz, COVID-19 salgını sırasında tüm kullanıcılarımızın 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 kulüp kapısına ve tekrar evine giden yolculuğun her adımını kapsamaktadır. Bu önlemler bir sonraki duyuruya kadar uygulanacak olup tedbirlerimiz ve prosedürlerimiz sürekli gözden geçirilecek ve Türkiye Cumhuriyeti Resmi makamlarının yayınladığı genelgeler ve diğer otoritelerin tavsiyeleri doğrultusunda güncellenecektir.

## Sorumluluklar Ve Uygulanacak Kurallar

### Karşılama Birimi

Resepsiyon birimimiz tesise gelen ziyaretçilerimizin ve kullanıcılarımızın vücut ısısı ölçümlerini yapacak, "Normalleşme Sürecinde Kullanıcı Beyan Formu ve Taahhütnamesini" doldurtacak ve kulüp içi uygulamalar ile ilgili bilgi verecektir. Resepsiyon görevlilerimizin yönlendirmelerine uyulması pandemi ile mücadelede önem arz etmektedir.

Resepsiyon görevlilerimiz;

- Kulübün faaliyete geçmesi aşamasında; TEKNOSPORTS Spor Kulübü acil durum eylem planı ile birlikte Covid-19'la mücadele kapsamında, kulüp yönetiminin aldığı kararları uygular.
- Görevini belirlenmiş protokoller doğrultusunda yürütür.
- Kulüp personelinin, kullanıcıların ve ziyaretçilerin Halk Sağlığı tavsiyelerine uymasını sağlar.
- Kullanıcıların kulübe girerken ve çıkarken sosyal mesafe kuralına uymalarının önemini hatırlatır.
- Tüm kullanımların yapılan rezervasyonlara ve antrenman programlarına uygun şekilde gerçekleşmesini sağlar ve tesise gelen tüm kişileri (veliler dahil) kayıt altına alır. Bu kayıtlar, gerektiğinde birbiriyle temas eden kişilerin belirlenmesine yardımcı olacaktır.
- Covid-19 yönergeleriyle ilgili olarak tüm kullanıcıları bilgilendirir ve tam iş birliği konusunda ısrarcı olur.
- Geri bildirimleri dinler ve bu protokollerde ele alınmayan konular varsa bunları TEKNOSPORTS Spor Kulübü yönetimine aktarır.
- Tüm sporcu, antrenör ve üyelerin kişisel el dezenfektanı ve diğer hijyen malzemelerini her zaman yanlarında bulundurmalarını hatırlatır ve gerektiğinde kontrol eder.

### Kulübe Giriş/Çıkış

Kulübün yeniden açılış sürecinde, yönetim ofisine erişim kulüp personeli ve görevlendirilmiş kişilerle sınırlandırılmıştır. Tesis içerisine ise sadece kulübe kayıtlı kişiler ve güvenlik birimine ismi önceden bildirilen ziyaretçiler mevcut uygulamalar dahilinde girebilirler. Yeniden açılmanın bu aşamasında tesislere giriş için;

- 18 yaşın altındaki sporcularımıza tesise gelirken bir ebeveyn/veli eşlik etmelidir.
- Kullanıcılarımız spor aktivitesi veya antrenman seansları dışında tesiste buldukları süre boyunca tıbbi maske kullanmalıdır.
- 1 Haziran 2020 tarihinden önceki son 14 gün içinde kendisi veya hane halkından biri şehir dışına herhangi bir seyahat gerçekleştirilmemiş olmalıdır.
- 1 Haziran 2020 tarihinden önceki 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 kullanıcı Covid-19 semptomları taşıyamalı (sürekli yüksek ateş, öksürük, halsizlik vb...) ve kişisel karantina döneminde olmamalıdır.
- Tesislere mümkün olduğunca toplu taşıma kullanmadan kişisel araçları ile erişim sağlanmalı, toplu taşıma kullanılması halinde maske ve eldiven kullanımı ile sosyal mesafe kuralına uygun seyahat edilmelidir. Araçtan indikten sonra eldivenler ve maskelerin güvenlik biriminde bulunan atık kutusuna atılarak yenisiyle değiştirilmesi gerekmektedir.
- Kulübe yürüme mesafesinde oturan 18 yaş altı sporcularımız şayet isterlerse, sokağa çıkma kısıtlamasının olmadığı zamanlarda veli eşliğinde, belirlenmiş kurallar doğrultusunda ve mutlaka bir antrenör gözetiminde tesislerimizde sportif faaliyette bulunabilirler. Sporcu velisi bu esnada belirlenmiş bekleme noktalarında sporcu bekleyebilir.
- Tesislere, belirlenmiş antrenman zamanında ya da kullanıcı adına yapılmış olan rezervasyon dilimi içinde giriş/çıkış yapılmalıdır.

## Rezervasyon ve Kullanım

- Tesisimizi kullanabilmek için Teknosports GYMPRO uygulaması hemen rezervasyon adımıyla rezervasyon yapmanız gerekmektedir. Rezervasyon saati dolduğunda sistem kapanacaktır. Lütfen diğer saat seçeneklerini değerlendiriniz. Tesis kullanım saatlerimiz rezervasyon bölümünde olup 60 dk süre ile kullanımınıza açılacaktır. Her seans sonu 30 dk havalandırma ve temizliğe ayrılacaktır.
- Yüzme havuzu kullanımını için telefonla rezervasyon yaptırmanız gerekmektedir.
- Tenis kortları rezervasyonu eski sistemde devam edecek olup telefonla rezervasyon yaptırılacaktır.
- İkinci bir genelgeye kadar stüdyo grup aktiviteleri yapılmayacaktır.
- Tesise giriş ve çıkışlar ana kapıdan yapılacak olup, gerekli kontrollerden geçilerek resepsiyon biriminin yönlendirmelerine göre birimlere erişim sağlanacaktır. (Fitness, yüzme havuzu, tenis, soyunma odaları vs..)
- Tesis girişinde resepsiyon görevlilerinin sosyal mesafe uyarılarına riayet edilmeli ve sosyal mesafe anlayışı tesisin her alanında sürdürülmelidir.
- Sporcuları beklemek durumunda olan veliler resepsiyon birimi tarafından gösterilecek olan belirlenmiş açık alanları kullanabilirler. (Teraspark cafe açık oturma alanları) Sporcular mümkün olduğu ölçüde toplu taşıma kullanmadan, kişisel araçları ile tesise erişmeli, velisi tarafından getirilen sporcu resepsiyon biriminde gerekli kontrollerden geçerek tesise giriş yapmalıdır.
- Üyelerimizin kulübe gelmeden önce kullanmak istediği birime rezervasyon yaptırmalıdır. Rezervasyon saatinden en fazla 10 dakika önce tesise gelinebilir. Rezervasyon sistemi sosyal mesafe kuralı doğrultusunda tesis içindeki yoğunluğu önlemek ve etkileşimi minimuma indirebilmek için önemlidir. Ayrıca gerekli olması durumunda temas ilişkisini izlemeye yardımcı olacaktır.
- Ödemeler, mümkün olduğunca online kanallar üzerinden havale/eft yöntemleriyle gerçekleştirilmelidir.
- 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 Spor Koordinatörlüğüne iletmekle görevlidir. Herhangi bir değişiklik olması halinde listeler güncellenerek yeniden iletilecektir. Sporcu, isminin bulunduğu antrenman seansı dışında tesise gelmemelidir.
- Ofislerde ve diğer kapalı alanlarda bir sonraki duyuruya kadar kapalı devre hava soğutma üniteleri (klimalar) kullanılmayacaktır. Temiz hava fanları açık olacaktır.
- Ortak kullanımdaki su sebilleri salgın riski geçinceye kadar kullanılmayacaktır. Sporcular su ihtiyaçlarını kişisel su kaplarını kullanarak sağlayacaklardır.

## Restoran & Soyunma Odaları & Tuvaletler

- Restoran ve kafeteryasının kullanımı ile alakalı düzene yönetimin belirlemiş olduğu kurallara göre riayet edilmesi zorunludur.
- Üyeler, yeniden açılmanın bu aşamasında üye soyunma odalarında sosyal mesafe kurallarına göre işaretlenmiş alanlarda soyunma odasındaki dolapları kullanabilecektir. Mümkün olduğunca sağlığımız ve diğer üyelerimizin beklememesi adına kısa bir süre içinde soyunma odasını terk etmemiz gerekmektedir.
- Bu aşamada duşlar kullanılma kapalı olacaktır.
- Lavabo ve tuvaletleri işaret levhalarına göre kullanmamız gerekmektedir.
- Covid-19 önlemleri kapsamında bu dönemde saunalar kullanılmayacaktır.

## Eve Güvenli Dönüş

- Antrenman ve tesis kullanımı bittikten sonra sporcu ve kullanıcılarımız diğer çalışma seansının aksamaması için ellerini dezenfekte ederek vakit kaybetmeden tesisden ayrılmalıdır.
- Kullanıcılarımızın, kişisel antrenman malzemelerini kulüpte bırakılmamalıdır. (antrenman filesi, palet, raket vb.)

## Antrenörler

- Antrenörler tüm sporcuları için “Normalleşme Sürecinde Kullanıcı Beyan Formu ve Taahhütnamesini” doldurtmalı ve resepsiyon birimine bunu teslim etmelidir.
- Antrenman gruplarının çalışma programları tesis kullanım programına işlenmeli ve hangi sporcuların hangi antrenman seansında çalışacağı antrenör tarafından Spor Koordinatörlüğüne bildirilmelidir.
- 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 hariç maske kullanacaktır.
- Antrenman seanslarını tamamlayan antrenörler, seans bitişini takiben kulüpten ayrılacaktır.

## Antrenman Grupları

- Kulübe yürüme mesafesinde oturan 18 yaş altı sporcularımız şayet isterlerse, sokağa çıkma kısıtlamasının olmadığı zamanlarda veli eşliğinde, belirlenmiş kurallar doğrultusunda ve mutlaka bir antrenör gözetiminde tesislerimizde sportif faaliyette bulunabilirler. Sporcu velisi bu esnada belirlenmiş bekleme noktalarında sporcu bekleyebilir.

## Üyeler

- Birimlerin özelinde olmak üzere;
  - Fitness Center'da aynı saat dilimi içerisinde 10m<sup>2</sup> ye 1 kişi olacak şekilde (fitness alanımız 400 m<sup>2</sup> aynı anda en fazla 40,
  - Tenis biriminde aynı saat diliminde kort içinde en fazla 2 kişi,
  - Havuz biriminde üyeler için ayrılmış kulvarlar için her kulvarda en fazla 2 kişi

olacak şekilde rezervasyon yapılabilecektir.

Üyelerimiz tesisimizi en fazla 60 dakikalık süreyle kullanabileceklerdir. (07:00-8:00 / 08:30- 11:30 / 12:00- 13:00 vb gibi) Fitness Center kullanımlarında, rezervasyon durumuna göre ve kişi sayısını aşmayacak şekilde, idari amir kontrolünde, kullanım saatlerinde 15 dakikalık esneklik gösterilebilir.

- Her kullanım seansı arasında 30 dakikalık dezenfeksiyon ve temizlik yapılacaktır. Ancak çalışma esnasında spor ekipmanlarının özellikle tutamaçlarının kullanımı öncesi içeride bulunan temizlik görevlisinden yardım isteyerek temizletmeniz gerekmektedir.
- Üye rezervasyon yaptırdığı seansa gelemediği durumlarda Gympro mobil uygulaması üzerinden iptal etmesi gerekmektedir.
- Üye rezervasyon yaptığı seansa gecikirse seansının kalan süresi kadarını kullanabilir.
- Üyeler pandemi sürecinde tesise misafir getiremeyeceklerdir.
- Üyelerimiz çalışmalar boyunca yanlarında getirdikleri kendilerine ait havluları kullanacaklardır.
- Havlu, yiyecek, içecek ve diğer kişisel malzemeler üyeler arasında değiştirilmemelidir.
- Su sebilleri kullanım dışı olduğundan üyelerimizin yanlarında su getirmesi gerekmektedir.

## Spor Okulları

- T.C. Resmi Makamlarınca belirlenecek diğer uygulamalara bağlı olarak Spor Okullarımızın düzenlenmesiyle alakalı bilgilendirme ayrıca yapılacaktır.

## TENİS

- Bir birim antrenman süresince kortta en fazla 2 sporcu ve 1 antrenör bulunabilecektir.
- Tenis kortlarında yapılacak olan antrenmanlarda sosyal mesafe kuralına göre çalışmalar gerçekleştirilecektir.
- İleri seviye oyuncular, antrenmanları esnasında fazla top toplamadan ralli şeklinde çalışma gerçekleştirecektir.
- Elle top toplama yapılmayacaktır.
- Sporcuların her biri antrenman çantalarını sosyal mesafe kuralına uygun olarak grup antrenörünün belirlediği noktalara koyacaklardır.
- Oyun içinde saha değişimi yapılmayacaktır.
- Tenis ekipmanlarının kişisel olduğu bilinci ile her oyuncu ekipmanını kendisi getirmeli, temizliğini sağlamalı ve antrenman bitişinde yanında geri götürmelidir.
- Çalışma alanlarının her antrenman arasında gerekli temizlikleri yapılacaktır.
- Her kort girişinde ayrı bir dezenfeksiyon aparatı bulunacaktır.

- Sporcular her zaman sosyal mesafeye dikkat etmeli ve kaynaşma / bir araya gelme arzusuna direnmeli, tokalaşma veya sarılmalardan kaçınmalıdır.
- Sporcular antrenmana başlamadan ve bittikten sonra ellerini dezenfekte etmelidir.
- Havlular, yiyecek, içecek ve diğer kişisel malzemeler sporcular arasında değiştirilmemelidir
- Çalışmalar esnasında eller yüz bölgesine götürülmemeli, molalarda kağıt havlu ya da kişisel hijyen malzemeleri ile el ve yüz temizliği yapılmalıdır.

## YÜZME

- Havuzlarda her kulvarda maksimum 2 kişi olacak şekilde kullanacaklardır. .
- Antrenman sonrası sporcuların havuzdan dışarı çıkışları kulvar sırası ile yapılacaktır.
- Sporcular havuz kenarında işaretlenmiş sosyal mesafe kutucukları içinde kişisel eşyalarını antrenman süresince bırakabilecektir.
- Sporcuların her biri antrenman çantalarını sosyal mesafe kuralına uygun olarak grup antrenörünün belirlediği noktalara koyacaklardır.
- Sporcular yanında çöp poşeti bulundurmalı, içecek, yiyecek atığı, kâğıt mendil, maske vb. atıklarını bu poşette biriktirip bağlayarak genel çöp kovalarına atmalıdır.
- Sporcular her zaman sosyal mesafeye dikkat etmeli ve kaynaşma / bir araya gelme arzusuna direnmeli, tokalaşma veya sarılmalardan kaçınmalıdır.
- Sporcular antrenmana başlamadan ve bittikten sonra ellerini dezenfekte etmelidir.
- Havlular, yiyecek, içecek ve diğer kişisel malzemeler sporcular arasında değiştirilmemelidir.
- Sporcular antrenman malzemelerini kullandıktan sonra elleri ile yüzlerine dokunmaktan kaçınmalıdır.

## FITNESS CENTER

- Tüm çalışmalar sırasında sosyal mesafe kuralına uymak temel şarttır.
- Personal training ve reformer derslerimiz devam edecektir
- Ağırlık çalışmalarında eldiven kullanmalıdır.
- Fitness salonuna maskesiz girilmeyecek olup antrenman esnasında maske çıkartılabilecektir..
- Üyelerimiz çalışmalar boyunca yanlarında getirdikleri kendilerine ait havluları aletler üzerine sererek kullanım gerçekleştirmelidir.
- Üyelerimiz kişisel cimnastik minderi ya da matlarını kullanacaklardır.
- Sosyal mesafe kuralı gereği gym alanındaki aletlerin kullanım durumları işaretlenecek ve kullanılmayacak olan aletler kapatılacaktır.
- Sporcular antrenmana başlamadan ve bittikten sonra ellerini dezenfekte etmelidir.
- Havlular, yiyecek, içecek ve diğer kişisel malzemeler sporcular arasında değiştirilmemelidir
- Sporcular antrenman malzemelerini kullandıktan sonra elleri ile yüzlerine dokunmaktan kaçınmalıdır.