



**TÜRKİYE  
VOLEYBOL FEDERASYONU**

**PANDEMİ  
SÜRECİNDE  
SPORA DÖNÜŞ  
KILAVUZU**

COVID-19, ilk kez 31 Aralık 2019 tarihinde Çin'in Hubei eyaleti Wuhan şehrinde ortaya çıkan koronavirüs ailesinden yeni tip bir virüsün (SARS-CoV-2) yol açtığı hastalıktır. Hastalık esas olarak damlacık yoluyla bulaşmaktadır. Semptomlar virüs ile temastan 2-14 gün sonra ortaya çıkmaktadır (ortalama 4.8 gün). COVID-19'un bulaştırıcılık süresi kesin olarak bilinmemekle birlikte semptomların başlamasından 1-2 gün önce başlayıp semptomların bitimiyle sona erdiği düşünülmektedir. Hastalık, asemptomatik geçirilebildiği gibi hafif üst solunum yolu enfeksiyonundan yoğun bakım tedavisi gerektiren (pnömoni, akut solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği) tablolara hatta ölüme neden olabilmektedir. Tanıda ağırlıklı olarak PCR testi (nazofarengeal örnekte SARS-CoV-2'ye ait viral RNA'yı aramak) ve IgM ve IgG antikorlarını saptamak kullanılmaktadır. Henüz hastalığa karşı etkili bir aşı veya ilaç tedavisi geliştirilememiştir ve bu konuda tüm dünyada çalışmalar devam etmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), Çin dışında 113 ülkede COVID-19 vakalarının görülmesi, virüsün yayılımı ve şiddeti nedeniyle 11 Mart'ta küresel salgın (pandemi) ilan etmiştir. Pandemi ilanı ile birlikte tüm dünyada birçok spor etkinliği (2020 Tokyo Yaz Olimpiyat Oyunları, 2020 Avrupa Futbol Şampiyonası vb) ertelenmiş veya iptal edilmiştir. Ülkemizde ilk COVID-19 vakası 11 Mart 2020'de tespit edilmiştir. TVF, 20 Mart 2020 tarihinden itibaren tüm müsabakaları erteleme kararı almış olup Avrupa Voleybol Konfederasyonu (CEV) ve Uluslararası Voleybol Federasyonu (FIVB) ile yapılan görüşmeler sonucunda ve mevcut bilimsel veriler ışığında 11 Mayıs 2020 tarihinde ligleri tescil etme kararı almıştır.

Bu kılavuz; voleybolda antrenmanlara ve müsabakalara dönüş sürecinde COVID-19 salgınından korunma ve mücadele için gerekli tedbirleri içermekte olup bilimsel yayınlar, TVF Sağlık Kurulu uzman görüşleri, Sağlık Bakanlığı Bilim Kurulu ve DSÖ tavsiyeleri göz önünde bulundurularak hazırlanmıştır. FIVB, voleybola dönüş kılavuzunu henüz yayınlamamıştır, yayınladığında ya da Sağlık Bakanlığı kılavuzları doğrultusunda bu dosya tekrar revize edilebilir/edilecektir.

## **TÜRKİYE VOLEYBOL FEDERASYONU DOPİNGLE MÜCADELE VE SAĞLIK KURULU**



# 1 KİŞİSEL KORUYUCU — — TEDBİRLER:

Maske kullanmak, yakın teması engellemek, elleri sık sık 20 saniye süre ile su ve sabun kullanarak yıkamak, alkol bazlı el dezenfektanı kullanmak (alkol oranı > %70), kirli ellerle yüz bölgesine (göz, burun ve ağız) dokunmamak, dirsek içine veya kağıt mendile hapşırma/öksürmek gibi önlemler virüsün bireyler arasında yayılımını engellemektedir.

# 2 SOSYAL — — MESAFE:

Her koşulda bireyler (sporcular, antrenörler, yardımcı personel vb) arası mesafenin 1.5 metrenin üzerinde olması sağlanmalıdır. Özellikle kapalı alanlardaki kişi sayısı her 4-6 m<sup>2</sup> için bir kişi olacak şekilde sınırlandırılmalıdır. Toplantılar mümkünse telefon, sosyal medya veya video konferans yöntemiyle yapılmalıdır.

# 3 YAŞAM/AKTİVİTE TARZI — — DEĞİŞİKLİKLERİ:

Tebrik/kutlama amacı ile yapılan el sıkışma, karşılıklı avuç içini veya yumruğu dokundurmak, sarılmak, grup olarak saha içinde bir araya gelmek gibi fiziksel temas oluşturan davranışlardan kaçınılmalıdır. Havlu, su veya sporcu içeceklerinin ve egzersiz ekipmanlarının (lastik band, roller, ağırlık vb) ortak kullanılmaması, kişisel olarak temin edilmesi sağlanmalıdır.

# 4 SEMPTOM — — TAKİBİ:

Sporcular, antrenörler ve yardımcı personel, düzenli olarak COVID-19 semptomları açısından takip edilmelidir. Vücut sıcaklığı temas gerektirmeyen bir termometre kullanılarak ölçülmelidir. Vücut sıcaklığının 37,8 °C'nin üzerinde olduğu her durum aksi kanıtlanana kadar “Şüpheli COVID-19 Vakası” olarak kabul edilmelidir.

# A. SPOR KULÜPLERİNDEN İSTENİLEN YAPILAŞMA, GÖREV VE SORUMLULUKLAR



- 1** Kulüpte COVID-19 pandemi sürecinin yönetiminden sorumlu kulüp çalışanı belirlenmelidir. Bu sorumlu kişi tercihen bir sağlık çalışanı olmalıdır. Bu kişinin isim ve iletişim bilgileri TVF'ye bildirilmeli ve bu kişi, TVF ile iletişim halinde olmalıdır.
- 2** Sorumlu kişi, COVID-19 ile ilgili güncel tüm bilgileri takip etmeli, spora dönüş gereksinimlerini bilmeli ve uygulamalıdır (temizlik, hijyenik ortamın sağlanması ve denetlenmesi vb. ).
- 3** Sorumlu kişi tesiste gerekli iş dağılımını ve bilgilendirmeleri yapmalıdır. Spor kulübünün tüm kategorilerdeki voleybol takımlarıyla iletişim ve koordinasyonunu sağlamak için takımlardan yetkili kişi belirlenmelidir.
- 4** Spor kulübü, TVF, Sağlık Bakanlığı ve Dünya Sağlık Örgütü'nün COVID-19 ile ilgili operasyonel değişikliklerini takip etmeli ve bunlara uymalıdır.
- 5** Sorumlu kişi, sporcuların ve teknik ekibin farkındalığını arttırmalı ve güncellenen bilgileri paylaşmalıdır.
- 6** Tüm sporcuların, acil durumlarda aranacak aile ya da diğer yakınlarının iletişim bilgileri kaydedilmelidir. Yabancı sporcular için de aynı şekilde iletişim bilgileri alınmalıdır.
- 7** Sorumlu kişi, olası bir pozitif vaka durumunda spor kulübünde izlenecek eylem planını oluşturmalı ve TVF'ye bildirmelidir.
- 8** Sorumlu kişi günlük olarak sporcuların ateş ve semptom (öksürük, solunum sıkıntısı) sorgulamasını yaparak kayıt altına almalı ve bu bilgileri muhafaza etmelidir. Talep edildiğinde de TVF ile paylaşmalıdır.

## B. SPOR TESİSLERİNDE ALINACAK ÖNLEMLER



- 1** Sporcular ve teknik ekip, **“ANTRENMAN YAP VE ÇIK”** prensibine uymalıdır.
- 2** Spor tesisine hiç kimse maskesiz girmemelidir. Girerken herkesin ateşi ölçülmelidir. Ateş ölçümü tesis girişinde yetkilendirilmiş ve bu konuda eğitilmiş personel tarafından gerçekleştirilmelidir. Vücut sıcaklığı 37.8 dereceden fazla çıkanların ateş sebepleri sorgulanmalıdır. Diğer sebepler ekarte edildikten 10 dakika sonra ölçüm tekrarlanır. Ölçümün aynı yükseklikte çıkması halinde Sağlık Bakanlığı kılavuzundaki protokoller uygulanmalıdır. (Bkz bölüm J).
- 3** Hijyen ve temizlik kuralları belirlenmeli ve takip edilmelidir.
  - ✓ Spor salonu ve kondisyon salonu her kullanımdan sonra mutlaka temizlenmelidir. İnsan sağlığını tehdit etmeyen sterilizasyon için etkin temizlik ajanları kullanılmalıdır.
  - ✓ Spor salonu ve kondisyon salonu sık sık havalandırılmalıdır.
  - ✓ Paylaşılması gereken ekipmanların hijyenik kullanımı için her kullanımdan sonra sterilizasyon yapılmalıdır ( Kondisyon aletleri, toplar, kukalar vb).
  - ✓ Kapı kolları, musluk başları, asansör vb yerler, her antrenman sonrası yeni bireyler gelmeden temizlenmelidir.
  - ✓ Yer ve yüzeylerin temizliğinde nemli silme - paspaslama tercih edilmelidir. Toz çıkaran fırça ile süpürme işlemlerinden kaçınılmalıdır.
  - ✓ Eller ile sık dokunulan yüzeylerin temizlik ve dezenfeksiyonu için su ve deterjan ile temizlik yapıldıktan sonra 1/100 oranında sulandırılmış çamaşır suyu (Sodyum hipoklorit Cas No: 7681-52-9) veya klor tablet (ürün tarifine göre) kullanılabilir.
  - ✓ Temizlik bezleri kullanım alanına göre ayrılmalı ve her kullanım sonrası uygun şekilde temizlenmelidir. Yıkatabilen, tekrar kullanılan temizlik malzemelerinin an az 60 derecede yıkanması önerilir.
  - ✓ Paspas başlıkları su içerisinde bekletilmemelidir.
  - ✓ Temizlik, temiz alandan kirli alana doğru yapılmalıdır.
  - ✓ Kullanılacak çöp kovaları, el ile temas etmeyecek şekilde pedallı ya da fotoselli olmalıdır.
- 4** Tesise giriş, mümkünse birden fazla kapıdan sağlanmalı, aynı saatte gelecek sporcular ve teknik ekip belirlenen kapılara yönlendirilmelidir.
- 5** Spor tesisinde aynı anda çalışması gereken tesis çalışanlarının sayısı minimum sayıda tutulmalıdır.

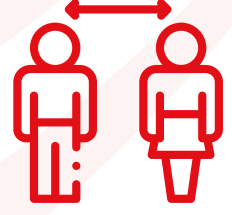


- 6** Tesis çalışanlarının sosyal mesafe kurallarına uymaları için gerekli görev düzenlemeleri yapılmalı, mümkünse birden fazla dinlenme odası belirlenerek sosyal mesafenin korunması amaçlanmalıdır.
- 7** Mümkünse kapıların açık kalması sağlanmalıdır, fotocelli lambaların kullanımı tercih edilmelidir.
- 8** Tesiste belirli yerlere el antiseptiği yerleştirilmeli ve kullanımı için yazı/ işaret gibi uyarıcılar yerleştirilmelidir. El antiseptikleri tesis girişinde, salon girişinde, soyunma odası girişinde, sağlık odası girişinde, kondisyon salonu girişinde ve ortak alan kullanım yerlerinde mutlaka bulunmalıdır.
- 9** Sosyal mesafenin ve kişisel hijyenin korunmasını hatırlatıcı uyarı yazıları, poster vb materyaller tesise yerleştirilmelidir.
- 10** Kantin ve yemekhane sosyal mesafeyi koruyacak şekilde organize edilmelidir. Minimum 1,5 metrenin korunması sağlanmalı, masa ve sandalye sayısı minimumda tutulmalıdır. Sporcular ve teknik ekip küçük gruplar halinde yemek yemeli, bir grup yemeğini bitirdikten 15 dakika sonra diğer grup gelmelidir.
- 11** Tesis görevlileri topluca yemek yememelidir. Yemek saatleri sosyal mesafeyi koruyacak şekilde küçük gruplar halinde ayarlanmalıdır.
- 12** Tabldot yemek dağıtımı olmayacaktır, açık büfe servisi yapılmayacaktır. Yemekler yemekhane personeli tarafından uygun şekilde paketlenmiş olarak önceden masalara yerleştirilmelidir. Tek kullanımlık malzemeler (köpük tabak, plastik çatal-kaşık-bıçak) kullanılmalıdır.)
- 13** Sporcular tesise antrenmana hazır bir şekilde gelmeli ve özel eşyalarını tesiste bırakmamalıdır.
- 14** Soyunma odaları mümkünse kullanılmamalıdır. Sporcular hazır gelmeli, duşlarını özel odalarında ya da evlerinde almalıdır. Antrenman kıyafetlerinin kendileri tarafından yıkanması ve muhafaza edilmesi önerilmektedir. ( En az 60 derece sıcaklıkta yıkama tavsiye edilmektedir.)



- 15** Soyunma odalarının kullanımı durumda dikkat edilmesi gerekenler:
- ✓ Her kullanım sonrası soyunma odaları temizlenecek ve havalandırılacaktır.
  - ✓ Maske kullanımı sağlanacaktır.
  - ✓ Soyunma odasındaki oturma düzeninde her sporcu için 4m<sup>2</sup> alan olacaktır.
  - ✓ Soyunma odasını kullanan sayısını azaltmak için mümkün ise birden çok soyunma odası kullanılacaktır.
  - ✓ Kirli malzemeler ayrı torbalarda toplanacak ve en az 60 derece sıcaklıkta yıkanacaktır.
  - ✓ Soyunma odasında el antiseptiği bulunacaktır.
- 16** Tesis içinde kullanılan maske ve eldivenler gelişi güzel yerlere bırakılmamalıdır. Maske ve eldiven atıkları için temas gerektirmeyecek, farklı çöp kovaları kullanılmalıdır.
- 17** Antrenman salonuna izinsiz kimse girmeyecektir.
- 18** Asansör, belirtilen mesafelere ve uyarılara uygun olarak kullanılmalı, kullananlar birbirine arkasını dönmelidir.
- 19** Ortak dinlenme alanları kullanıma kapatılmalıdır.
- 20** COVID-19 semptomu gösteren kişinin hastaneye taşınmadan önce izole edileceği alan belirlenmelidir.
- 21** Klimaların çalıştırılması tavsiye edilmemektedir. Tesisteki tüm odaların ve salonun havalandırması pencerelerin açılması suretiyle dış ortamdaki havadan yapılmalıdır.
- 22** Tesislerin kullanıma açılışı öncesi ve kapanışı sonrası ULV (Ultra Low Volume) Dezenfekte Makinası kullanılarak 1/100 oranında sulandırılmış çamaşır suyu (Sodyum hipoklorit Cas No: 7681-52-9) veya klor tablet (ürün tarifine göre) ile genel dezenfeksiyon önerilmektedir.

## C. TAKIM ELEMANLARININ BİLGİLENDİRİLMESİ, FARKINDALIĞIN ARTTIRILMASI VE KORUNMA TAVSİYELERİ



- 1 Tüm takım elemanlarının spora dönmeden önce PCR testleri tamamlanmalıdır. Test sonuçları, 7 günden eski olmamalıdır.
- 2 Kulüp, mesaj, e-posta, online takım toplantısı yöntemleri ile herkesin bilgi sahibi olduğundan emin olmalıdır.
  - ✓ COVID-19 nedir? Belirtileri, süreç, tedavisi
  - ✓ Bulaş riski
  - ✓ Korunma yolları vb. hakkında en güncel bilgiler paylaşılmalıdır.

*Güncel bilgilerin takibi için TVF bilgilendirmelerini ve istenen düzenlemeleri takip etme önemlidir. Sağlık Bakanlığı COVID-19 bilgilendirmelerinin takibi, yetkili otoritelerin ve Dünya Sağlık Örgütü'nün ilgili web sayfalarının takibi düzenli yapılmalıdır.*
- 3 Sporcuların ve teknik ekibin toplu taşıma kullanımı azaltılmaya çalışılmalı, sosyal mesafe konusunda hassas olmaları sağlanmalıdır.
- 4 Sporculara, teknik ekibe ve yardımcı personele kişisel enfeksiyon kontrolü konusunda eğitim verilmelidir.

Aşağıdaki maddelerin herhangi birisine sahip olan birey evde kalmalı, 112 ile irtibata geçmeli ve hastaneye başvurmalıdır:

**A) COVID-19 ile uyumlu semptomlardan herhangi biri (ateş, öksürük, nefes darlığı, tat ve koku alma bozukluğu, kas/eklem ağrısı\*, ishal) + son 14 gün içinde COVID-19 pozitif tanısı konan kişi ile yakın temasta\*\* bulunmak**

**B) COVID-19 ile uyumlu semptomlardan herhangi biri (ateş, öksürük, nefes darlığı, tat ve koku alma bozukluğu, kas/eklem ağrısı\*, ishal) + son 14 gün içerisinde hastalık açısından yüksek riskli bölgede bulunmak**

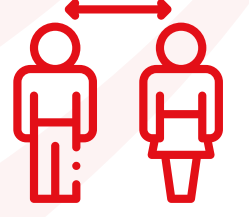
**C) Ateş + öksürük veya nefes darlığı + ciddi genel durum bozukluğu**

**D) COVID-19 ile uyumlu semptomlardan en az ikisinin bir arada olması (ateş, öksürük, nefes darlığı, tat ve koku alma bozukluğu, kas/eklem ağrısı\*, ishal) ve bu durumun başka bir neden/hastalık ile açıklanamaması**

\* Kas veya eklem ağrısına sebep olabilecek egzersiz yapılmamış olmasına rağmen kişinin yaygın vücut ağrısı hissetmesi durumudur.

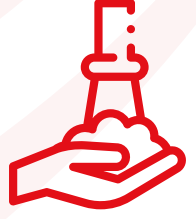
\*\* Yakın temas: 1.5 metreden yakın, 15 dakikadan uzun süre kişisel koruyucu ekipman kullanmaksızın aynı ortamda bulunmak.





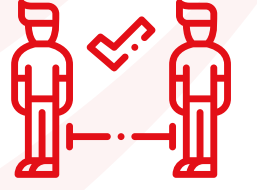
- 5** Kutlama ve destek amacıyla yapılan temaslı hareketlerden (ekip halinde sarılma, el sıkışma vb) kaçınılmalıdır.
- 6** El yıkama ile ilgili eğitim verilmeli, el yıkama ve spor salonunda bulunan el dezenfektanları kullanılmalıdır.
- 7** Öksürürken ya da hapşırırken ağız, dirsek içi kullanılarak kapatılmalıdır.
- 8** Teknik ekip ve sporcular maske kullanımına özen göstermeli, antrenman salonuna kadar maske ile gelinmeli, çıkışta tekrar maske takılmalıdır.

## D. ANTRENMAN SALONUNDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER



- 1** Antrenman salonuna girip çıkarken el antiseptiği kullanılmalıdır.
- 2** Minimum sayıda teknik ekip ve sporcunun aynı anda salonda bulunmasına dikkat edilmelidir.
- 3** Kullanılan malzemeler her antrenmandan sonra temizlenmeli ve dezenfekte edilmelidir.
- 4** Aynı su şişesi ya da havlu kullanımına izin verilmeyecektir. Sporcular su, havlu ve diğer kişisel eşyalarını antrenman sırasında farklı yerlere koymalıdır. Antrenman esnasında sosyal mesafe korunmalıdır.
- 5** Yüze dokunulmamalıdır. Yüzünü silme ihtiyacı olan sporcular aynı havluyu kullanmamalıdır, kişisel havlu kullanılmalı ya da kağıt havlu benzeri materyal kullanılıp çöp kutusuna atılmalıdır.
- 6** Salona girdikten sonra, antrenmana başlarken maskeler gelişi güzel yerlere bırakılmamalı, mutlaka ayrı bir çöp kutusuna atılmalıdır.
- 7** Klimaların çalıştırılması tavsiye edilmemektedir. Antrenman salonunun havalandırılması pencerelerin açılması suretiyle dış ortamdaki havadan yapılmalıdır.

## E. KONDİSYON SALONUNUN KULLANIMINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER



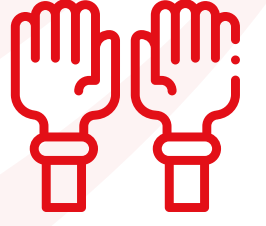
- 1** Kondisyon aletleri en az 2 metre mesafeyle yerleştirilmelidir.
- 2** Sporcular, aralarında en az 2 metre mesafe olacak şekilde çalışmalıdır.
- 3** Kondisyon salonunda her 6 m<sup>2</sup>'ye bir kişi düşecek şekilde hesaplama yapılmalıdır.
- 4** Her kullanım sonrası kondisyon salonunun dezenfekte edilmesi ve havalandırılması önerilmektedir.
- 5** Herkes kullandığı malzemeyi kullanım sonrası antiseptik ile temizlemelidir.
- 6** Ağırılık istasyonları dönüşümlü olarak kullanılmalı, bir sporcunun işi bittikten sonra dezenfekte edilmelidir.
- 7** Maske kullanım kuralları antrenman salonu ile aynı prensipte uygulanmalıdır.

## F. SAĞLIK ODALARININ KULLANIMINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER



- 1** Odaya maskesiz girilmemelidir.
- 2** Sağlık çalışanları ve sporcular her tedavi işleminden **(kişisel koruma ekipmanı, siperlik ve maske kullanmalıdır)** önce ve sonra ellerini yıkamalıdır. Basit maske kullanılıyorsa her tedaviden sonra atılmalıdır ve yenisi takılmalıdır. Tam korumalı bir maske kullanılıyor ise bu maskeler, ürün özellik ve kullanım şartlarına uygun olarak kullanılmalıdır.
- 3** Tedavi odasında bulunan kişi sayısı her 4 m<sup>2</sup>'ye bir kişi düşecek şekilde sınırlandırılmalıdır.
- 4** Yatak koruyucu ve havlular her sporcu sonrası değiştirilmelidir.
- 5** Sağlık odasında el antiseptiği bulunmalıdır.
- 6** Her tedavi sonrası odanın havalandırılarak temizliği sağlanmalı, iki tedavi arasında minimum 10 dakika olmalıdır.

## G. MALZEME ODALARININ KULLANIMINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER



- 1** Odaya maskesiz girilmemelidir.
- 2** Çalışanlar el hijyenlerine dikkat etmelidir.
- 3** Her kullanım sonrası malzemeler temizlenmelidir.
- 4** Odalarda el antiseptiği bulundurulmalıdır.

## H. KONAKLAMA VE SEYAHAT İLE İLGİLİ DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER



- 1** Mümkünse ve tercihen konaklama yapılmamalıdır.
- 2** Tercihen odalarda tek kişilik konaklama yapılmalıdır.
- 3** Odayı kullananlar ile otel personeli temastan kaçınmalıdır.
- 4** Oda sık sık havalandırılmalıdır.
- 5** Takım otobüsünde her ikili koltukta bir kişi oturmalı ve arkaya doğru da bir boşluk bırakarak oturmalıdır.
- 6** Takım otobüsüne teknik ekip ve sporcular dışında kimse binmemelidir.
- 7** Otobüs, kullanım sonrası havalandırılmalı ve dezenfekte edilmelidir. Otel görevlileri ve şoförlerin test yapılmış kişiler olması gereklidir ve günlük ateş kontrolleri yapılmış olmalıdır.
- 8** Seyahat sırasında tüm ekip, kişisel koruma ekipmanı el dezenfektanı, siperlik ve maske kullanmalıdır.

# I. SEZON HAZIRLIK DÖNEMİ



**1**

## **Uzaktan bireysel antrenman programları ile başlama:**

Uzun bir aradan sonra sezona başlanacağı için yaralanmaları önlemek ve fiziksel kapasiteyi arttırmak amacıyla antrenman programlarının oluşturulacağı düşünüldüğünde sporcuların bireysel olarak sezona başlangıç yapmaları uygun olacaktır. Bu süreçte sporcular ve aileleri sorgulanmalı, şüpheli vaka durumları tespit edilmelidir. Yurt dışından gelen sporcular 14 günlük karantina süreçlerini izole bir şekilde tamamlamalıdır.

**2**

## **Grup Antrenmanları:**

Salonda antrenmanlara başlandığında öncelikle küçük gruplar halinde (toplamda en fazla 10 sporcu) antrenmanlar programlanmalıdır. Sporcular arasında en az 4 metrelik mesafe korunmalıdır.

Önerilen antrenman süresi 90 dakikadır. Antrenman süresi maksimum 2 saattir. Önceki bölümlerde belirtilen hijyen kurallarına uyulması gerekmektedir.

**3**

## **Takım antrenmanları:**

Önerilen antrenman süresi 90 dakikadır. Antrenman süresi maksimum 2 saattir.

Antrenman periyodizasyon planına göre takım olarak çalışmalara başlandığı zaman da önceki bölümlerde belirtilen hijyen kurallarının uygulanmasına devam edilmelidir.

**4**

## **Tam antrenman ve hazırlık maçları.**

Tüm sporcuların antrenmana dönmeden önce Kulüp / Federasyon doktorları tarafından tıbbi değerlendirmeleri yapılmalıdır.

Bu tıbbi değerlendirme şunları içermelidir:

- **COVID-19 semptom ve bulgularını kontrol etmek için tıbbi geçmişe ve muayeneye odaklanmalı.**
- **Bilinen veya şüphelenilen herhangi bir COVID-19 vakası ile yakın temas olup olmadığı kontrol edilmeli.**

# J. PCR TESTİ/ POZİTİF TEST DURUMU VE SPORA GERİ DÖNÜŞ



- 1** Tüm teknik ekip, sporcular ve yardımcı personelin PCR testleri takım antrenmanlarına başlamadan önce tamamlanmalı ve sonuçları alınmalıdır. Mümkünse bağışıklık değerlendirilmelidir.
  - a) Hazırlık döneminde yapılan PCR testleri sonucu negatif olan sporcular, teknik personel, yardımcı personel, federasyon temsilcisi ve hakemler faaliyetlerde yer almalıdır.
  - b) Müsabaka döneminde PCR testi yapılmalı ve test sonucu negatif olan sporcular, teknik personel, yardımcı personel, federasyon temsilcisi ve hakemler müsabakada yer almalıdır.
- 2** Semptomu olan bireylerin (şüpheli vaka) PCR testleri negatif olsa dahi Sağlık Bakanlığı Bilim Kurulu önerileri doğrultusunda ek tetkikleri istenmeli, gerekli konsültasyonları yapılmalı, tedavileri düzenlenmelidir.
  - a) COVID-19 hastalığı durumunda ise bu bireylerin semptomların bitiminden itibaren 14 gün izolasyon uygulamaları gerekmektedir. İzolasyon sürelerinin bitiminde, 24 saat ara ile yapılacak 2 (iki) PCR testi negatif olduğu takdirde spora dönmeleri önerilmektedir.
- 3** PCR testleri pozitif olan bireylerin semptomları olsun veya olmasın Sağlık Bakanlığı Bilim Kurulu önerileri doğrultusunda ek tetkikleri, gerekli konsültasyonlar yapılmalı, tedavisi düzenlenmeli ve izolasyon uygulanmalıdır. Ayrıca temas ettikleri tüm kişiler belirlenerek Sağlık Bakanlığı COVID-19 hasta takip planı uygulanmalıdır.
  - a) PCR testleri pozitif olup asemptomatik\* olan bireylerin **14 gün izolasyon uygulamaları gerekmektedir.** İzolasyon süresinin bitiminde, 24 saat ara ile yapılacak 2 (iki) PCR testi negatif olduğu takdirde spora dönmeleri önerilmektedir.
  - b) PCR testleri pozitif olup hafif\*\* veya orta şiddette\*\*\* (hastaneye yatış gerektiren) semptomu olan **bireylerin semptomların bitiminden itibaren 14 gün izolasyon uygulamaları gerekmektedir.** İzolasyon süresinin bitiminde 24 saat ara ile yapılacak 2 (iki) PCR testi negatif olduğu takdirde spora dönmeleri önerilmektedir.
  - b) PCR testleri pozitif olup şiddetli\*\*\*\* (yoğun bakıma yatış gerektiren) semptomu olan bireylerin 3-6 ay süre ile sportif aktivitelere katılımı önerilmemektedir (Miyokardit açısından takip edilmelidirler).

\* Spora dönüş öncesinde yapılacak olan kardiyak değerlendirmede öykü, fizik muayene, 12 derivasyonlu EKG, transtorasik ekokardiyografi yapılması önerilmektedir.

\*\* Spora dönüş öncesinde yapılacak olan kardiyak değerlendirmede öykü, fizik muayene, 12 derivasyonlu EKG, transtorasik ekokardiyografi, Troponin, CRP ve efor testi yapılması önerilmektedir.

\*\*\* Spora dönüş öncesinde yapılacak olan kardiyak değerlendirmede öykü, fizik muayene, 12 derivasyonlu EKG, transtorasik ekokardiyografi, Troponin, CRP, efor testi, holter testi ve kardiyak MR görüntüleme yapılması önerilmektedir.

\*\*\*\* 3-6 ay sonra yapılacak olan kardiyak değerlendirmede öykü, fizik muayene, 12 derivasyonlu EKG, transtorasik ekokardiyografi, Troponin, CRP, efor testi, holter testi ve kardiyak MR görüntüleme yapılması önerilmektedir.



## K. LİG SÜRECİ



Bu dönem ile ilgili alınacak kararlar, sürecin değerlendirilmesi ile değişebilir. Şu an için ligler deplasman sistemi ile oynanacaktır. Maçlar seyircisiz oynanabilir ya da seyirci sayı kısıtlaması uygulanabilir.

- 1** Uzak olmayan mesafeler için ulaşımın otobüs ile yapılması tavsiye edilmektedir. (6 saatten az süren yolculuklar için)
- 2** Ulaşım sırasında ortak kullanım alanlarında temastan kaçınılmalıdır. Seyahat sırasında kişisel koruma ekipmanı, el dezenfektanı, siperlik ve maske kullanılmalıdır.
- 3** Deplasmanlarda gerekmedikçe kondisyon salonları kullanılmamalıdır.
- 4** Maç salonunda görevli sayısı minimum düzeyde tutulmalı, maç salonuna görevliler dışında kimse girmemelidir.
- 5** Maç için salona gelecek takım mensuplarının (sporcu ve teknik kadro) binaya giriş ve çıkışları mümkünse farklı kapılardan yapılmalı ya da farklı saatlerde gelmeleri sağlanmalıdır.
- 6** Takımların maçlardan önce salona gelişlerinin, alınacak önlemlerin de süresi düşünülerek zamanlaması iyi yapılmalıdır. Mümkün olan minimum sürede salonda kalınması hedeflenmelidir.
- 7** Maç için salona gelecek takım mensuplarının (sporcu ve teknik kadro) ateşleri ölçülmelidir.



- 8** Takım bençlerinde ve ısınma alanlarında yedek sporcular aralarındaki mesafe güvenli olacak şekilde korunmalıdır.
- 9** Sporcu, kişisel ekipmanlarını (havlu, su vb) kendi taşımalıdır.
- 10** Saha kenarlarında el antiseptiği bulunmalıdır.
- 11** Hakemler mümkünse müsabakaya hazır olarak gelmelidir. Hakem odası kullanımında sosyal mesafe kuralları göz önünde bulundurulmalıdır.
- 12** Hakemler müsabaka başlayana kadar maske kullanmalıdır. Yazı ve çizgi hakemleri müsabaka esnasında da maske kullanmalıdır.
- 13** Masa hakemleri aynı anda en fazla 2 kişi ile görev yapacak şekilde sınırlandırılmalıdır. Oturma düzenleri sosyal mesafe yaratılıp ayarlanmalıdır.
- 14** Sporcular ve hakemler tokalaşmamalıdır.
- 15** Rakip takım sporcuları maç öncesi ve sonrası tokalaşmamalıdır.
- 16** Takım fotoğraf pozu verilmemelidir.
- 17** Maçlarda görev alacak top toplayıcı ve hızlı siliciler maske takmalıdır ve sık sık el dezenfektanı kullanımı sağlanmalıdır.
- 18** Maçlarda görev alacak top toplayıcı ve hızlı silicilere önlemler hakkında eğitim verilmelidir.
- 19** Resmi maç protokolünde yer alan, fair play kapsamında maçların bitiminde, sporcular ile top toplayıcı ve hızlı siliciler arasında yapılan tokalaşma töreninin uygulanmasına son verilmelidir.
- 20** Basın çalışanları sosyal izolasyon kurallarına uymalıdır.



- 21** Tüm basın mensupları maske takmak zorundadır.
- 22** Basın odasında sosyal izolasyon kurallarına uyulmalı ve katılım sayısı sınırlandırılmalıdır.
- 23** Röportajların online yapılması tavsiye edilmektedir. Ayrıca maske kullanılarak 2 metre mesafeyi koruyacak uzun mikrofon çubuğu vb. araçlar kullanılmalıdır.
- 24** Saha kenarında basın mensuplarının oturması için ayrılan masalar kaldırılmalıdır.
- 25** Saha kenarında maçlar sırasında fotoğraf çekecek basın mensupları için ayrılan oturma alanları kısıtlanmalıdır ve belli sayıda fotoğrafçı kabul edilmelidir.
- 26** Maçlar sırasında saha kenarında çekim yapacak sosyal medya çalışanlarının saha kenarına gelmeleri kısıtlanmalıdır.

**Kaynaklar:**

- Covid-19 Saşgın Yönetimi ve Çalışma Rehberi, Bilimsel Danışma Kurulu Çalışması, TC Sağlık Bakanlığı, 1 Haziran 2020*
- Toresdahl, Brett G., and Irfan M. Asif. "Coronavirus disease 2019 (COVID-19): considerations for the competitive athlete." (2020): 221-224.*
- Phelan, Dermot, Jonathan H. Kim, and Eugene H. Chung. "A Game Plan for the Resumption of Sport and Exercise After Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Infection." JAMA cardiology (2020).*
- World Health Organization. Overview of public health and social measures in the context of COVID-19: interim guidance, 18 May 2020. No. WHO/2019-nCoV/PHSM\_Overview/2020.1. World Health Organization, 2020.*
- Carmody, Sean, et al. "When can professional sport recommence safely during the COVID-19 pandemic? Risk assessment and factors to consider." (2020).*
- "Futbola Dönüş" Öneri Protokolü, Türkiye Futbol Federasyonu, Mayıs, 2020*
- \*\*\*Aspetar Clinical Guideline: Safe Return to Sport during the COVID-19 Pandemic*

