

30. SPOR SALONLARI VE SPOR MERKEZLERİNDE ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER

COVID-19 enfeksiyonunun ana bulaşma yolu virüsü taşıyan kişinin konuşma, öksürme ve hapşırması sırasında ortaya çıkan damlacıklardır. Damlacıklarla kirlenen yüzeylerle temas eden ellerin ağız, burun ya da gözlere dokunulması ile de hastalık bulaşabilir. Bu nedenle hem spor salonu çalışanı hem de müşteri, COVID-19 kapsamında sağlığını korumak için aşağıdaki kurallara uymalıdır. Spor salonlarının girişine COVID-19 önlemleri ile ilgili afişler (el yıkama, maske kullanımı ve spor salonunun içinde uyulması gereken kurallar) asılmalıdır. Spor salonlarının girişinde ve içeride el antiseptiği bulundurulmalıdır.

30.1. Spor Salonlarında Alınması Gereken Genel Önlemler

- » Spor salonundaki kişi sayısı spor yapılacak alanda her 6 metrekareye bir kişi olacak şekilde sınırlandırılmalıdır.
- » Spor salonlarında çalışma koşulları nedeniyle müşterilerin birbiri ve çalışanlarla yakın teması söz konusudur. Spor aktivitesi damlacık çıkışı ve hızını artırmaktadır. Bu nedenle sosyal mesafe en az 2 metre olarak uygulanmalıdır.
- » Spor salonundaki koşu bandı/bisiklet vb. ekipman aralarında en az 2 metre olacak şekilde yerleştirilmelidir.
- » Müşteriler randevu ile kabul edilmelidir. İçeride kalabalık oluşmasını engellemek için, dış kapıya içeriye girilmesini engelleyecek basit bir uyarıcı/engelliyici konulmalıdır. Bu kapının her iki tarafından tutturularak asılabilecek basit bir kırmızı renkli kordon ya da şerit olabileceği gibi, kasa, plastik duba gibi bir blokaj materyali de olabilir.
- » Müşterilerin giriş/çıkış saatleri kaydedilmelidir (Seans ile çalışılıyorsa, hangi seansta kimlerin geldiği ve çalıştığı kaydedilmelidir).
- » Spor Salonlarının giriş ve çıkışına pedallı ve kapaklı çöp kutusu konulmalı ve düzenli olarak boşaltılmalıdır.
- » Spor salonları üyeleri ile sözleşmelerine COVID-19 politikaları ve rezervasyon prosedürleri ile ilgili açıklama eklemelidir.
- » Kronik hastalığı olanlar, 65 yaş üstündekiler ile huzurevi, cezaevi, bakım merkezi çalışanları çalıştıkları ortamda bulaştırma riski olduğundan spor salonlarına gitmemeleri önerilir.
- » Takım oyunlarının ve yakın temas gerektiren (boks, güreş gibi) sporların

- yapılmaması uygundur. Bu sporlardan temassız antrenman yapabilenler bireysel olarak ve 2 metre mesafe şartı ile antrenman yapabilir. Temas gerektirmeyen sporlar kişiler arası sosyal mesafe (en az 2 metre) korunarak yapılabilir.
- » Spor salonuna maskesiz müşteri/ çalışan alınmamalıdır. Spor salonunda da maske takmaya devam etmelidirler. N95/FFP2 maskeler kullanılmamalıdır.
 - » Yüksek efor gerektiren sporlar yapılırken nefes almayı zorlaştırabileceği için maske takılmayabilir. Maskenin takılmadığı spor faaliyetlerinde olası temas sırasında kullanılma üzere kişinin yanında maske bulundurulmalıdır.
 - » Kafe tarzı yeme içme bölümleri T.C. Sağlık Bakanlığının Restoran, Lokanta, Kafe çalışma rehberine göre hizmet verebilir.
 - » Müşterilerin kullandığı egzersiz araçlarının yanlarına Sağlık Bakanlığı tarafından ruhsatlandırılmış dezenfektan özelliği olan mendiller konulmalıdır.
 - » Spor salonuna misafir alınmamalıdır.
 - » Egzersiz aralarındaki dinlenme molaları dışında spor salonlarında müşterilerin beklemesine izin verilmemelidir.
 - » Spor salonunda su ve sabuna erişim kolay olmalı ve burada tek kullanımlık kâğıt havlular bulunması sağlanmalıdır.
 - » İçeride ortak kullanım amacıyla gazete, dergi vb. bulundurulmamalıdır.
 - » Her müşteri için tek kullanımlık malzeme kullanılmalıdır, tek kullanımlık malzeme sağlanamadığı durumlarda her kullanım sonrasında tekstil malzemeleri en az 60 °C'de yıkanmalıdır.
 - » Mümkünse koşu bandı ve ağırlık çalışılan alanlar ayrılmalıdır.
 - » Müşterilerden tercihen temassız olmak üzere nakit olmayan ödeme yapmaları teşvik edilmelidir. Ödeme terminallerinde dokunulan yüzeyler %70'lik alkol ile temizlenmelidir.
 - » Ağırlık istasyonlarının birden fazla kişinin set aralarını paylaşarak aynı anda kullanımına izin verilmemelidir. Bir kişinin istasyonla işi tamamen bittikten sonra diğer müşteri kullanılmalı, her müşteri sonrası cihazın el ve vücutla temas eden noktaları silinerek dezenfekte edilmelidir.
 - » Sabit veya hareketli bütün alet ve cihazların elle ve vücut la temas edilen noktaları her misafir kullanımı sonrası mutlaka silinerek dezenfekte edilecektir. Kullanımdan sonra cihazların silinmesi ile ilgili uyarı afişleri spor salonu içinde farklı noktalara asılacaktır. Bu konuda sesli ananslar yapılacaktır.

30.2. Müşterilere Yönelik Önlemler

- » Spor salonlarına girişte ateş ölçümü yapılmalı, ateşi 38 °C'den yüksek olanlar spor salonlarına alınmamalıdır.
- » Ateş, öksürük, burun akıntısı, solunum sıkıntısı belirtileri olan, COVID-19 vakası veya teması spor salonlarına alınmamalıdır. Tıbbi maske takılarak sağlık kurumuna yönlendirilmelidir.
- » Müşteriler randevu ile gitmeli ve randevu saatine uymalıdır.
- » Tesis içinde her alanda diğer kişilerle 2 metre mesafeye uyulmalıdır.
- » İçeriye girmeden görünür bir yere asılmış olan içeride uyulması beklenen kuralları açıklayan bilgilendirme okunmalı ve belirtilen kurallara uyulmalıdır.
- » Spor salonuna giderken kişisel havlu ve mat vb. malzemeler götürülmelidir. Havluların işletme tarafından karşılanması halinde poşetli veya görevli personel tarafından verilmesi, mat türü malzemenin de her kullanıcıdan sonra dezenfeksiyonunun sağlanması gerekmektedir.
- » Diğer müşteriler ve çalışanlar ile aradaki sosyal mesafe korunmalıdır.
- » Spor salonuna girmeden önce maske takılmalıdır. Bu tip yerler ve genel olarak toplum içinde bez maske takılması yeterlidir. Bunu yaparken bez maske kullanımı kurallarına uyulmalıdır. N95/FFP2 maskeler kullanılmamalıdır.
- » Yüz bölgesinin aletlere ve zemine değme olasılığı olan hareketler yapılmamalıdır.
- » Spor salonuna girdikten sonra eller yıkanmalı ya da el antiseptiği kullanılmalıdır.
- » Spor salonu içinde mecbur olmadıkça yüzeylere dokunulmamalıdır. Sık dokunulması mümkün olan yüzeylerin farkında olunmalı ve buralara dokunulduğunda el antiseptiği kullanılmalıdır.
- » Spor sırasında eller yüze değdirilmemelidir. Kişisel havlu kullanılmalıdır.
- » Yiyecek ve içecek talebinde bulunulmamalıdır.

30.3. Personele Yönelik Önlemler

- » Çalışan personelin COVID-19'un bulaşma yolları ve korunma önlemleri hususunda bilgilenebilmesi sağlanmalıdır.
- » Çalışanlara giriş kapısında ateş ölçümü yapılmalıdır. Ateş ölçen personel tıbbi maske ve yüz koruyucu kullanılmalıdır. Ateşi 38 °C'den yüksek olanlar

içeri alınmamalıdır. Ateş, öksürük, burun akıntısı, nefes darlığı belirtileri olan / gelişen, COVID-19 vakası veya temaslı çalışanlar tıbbi maske takılarak COVID-19 yönünden değerlendirilmek üzere sağlık kurumuna yönlendirilmelidir.

- » Çalışma düzeni gerekli en az personel bulunacak şekilde planlanmalıdır.
- » Çalışan personelin tümü kuralına uygun tıbbi maske takmalı, maske nemlendikçe ya da kirlendikçe değiştirilmeli, değiştirilmesi öncesinde ve sonrasında el antiseptiği kullanılmalıdır.
- » Çalışan personelin el hijyenine dikkat etmesi sağlanmalıdır. El hijyenini sağlamak için, eller en az 20 saniye boyunca su ve sabunla yıkanmalı, su ve sabunun olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptiği kullanılmalıdır. Antiseptik içeren sabun kullanmaya gerek yoktur, normal sabun yeterlidir.
- » Çalışan personel, dinlenme odalarında en az 1 metrelik sosyal mesafeyi korumalı ve maske takmayı sürdürmelidir. Bu alanlarda yemek yerken ya da su/çay/kahve içilirken, maske çıkarılacağı için bunun yapıldığı kapalı alanda aynı anda birden fazla kişinin olmaması sağlanmalıdır.

30.4. Spor Salonlarının Temizlenmesi, Dezenfeksiyonu ve Havalandırılması

- » Spor salonlarında her gün düzenli olarak temizlik yapılmalıdır. Sık kullanılan alan ve malzemeler daha sık temizlenmelidir. Çalışma saatinin ortasında bir saat müşteri alınmamalı ve genel temizlik yapılmalıdır.
- » Yer ve yüzeylerin temizliğinde nemli silme-paspaslama tercih edilmelidir. Toz çıkaran fırça ile süpürme işlemlerinden kaçınılmalıdır.
- » Spor salonlarının temizliğinde özellikle sık dokunulan yüzeylerin (kapı kolları, telefon ahizeleri, masa yüzeyleri, spor aletlerinin el ve vücudun sık değdiği bölümleri gibi) temizliğine dikkat edilmelidir. Bu amaçla, su ve deterjanla temizlik sonrası dezenfeksiyon için 1/100 sulandırılmış (5 litre suya yarım küçük çay bardağı) çamaşır suyu (Sodyum hipoklorit Cas No: 7681-52-9) kullanılabilir. Klor bileşikler yüzeylerde korozyon oluşturabilir. Dayanıklı yüzeyler için kullanılması önerilen bir dezenfektandır. Tuvalet dezenfeksiyonu için 1/10 sulandırılmış çamaşır suyu (Sodyum hipoklorit Cas No: 7681-52-9) kullanılmalıdır.
- » Klor bileşiklerinin uygun olmadığı yazar kasa, bilgisayar klavyeleri, telefon ve diğer cihaz yüzeyleri %70'lik alkolle silinerek dezenfeksiyon sağlanmalıdır.
- » Koşu bantları, bisikletler, ağırlık aletleri vb. düzenli olarak temizlenmeli,

%70'lik alkol ile dezenfekte edilmelidir. Bu aletlerin sık dokunulan yüzeyleri her müşteriden sonra temizlenmelidir.

- » T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından ruhsatlandırılmış yüzey dezenfektanları kullanılabilir.
- » Temizlik bezleri kullanım alanına göre ayrılmalı ve her kullanım sonrası uygun şekilde temizlenmelidir. Yıkatabilen, tekrar kullanılan temizlik malzemelerinin en az 60 °C'de yıkanması önerilir.
- » Tuvaletlere el yıkama ve maske kullanımı ile ilgili afişler asılmalıdır.
- » Tuvaletlere tuvalet kağıdı ve tek kullanımlık kâğıt havlu konulmalıdır. Hava ile el kurutma cihazları çalıştırılmamalıdır.
- » Tuvaletlerde sıvı sabun bulundurulmalı ve devamlılığı sağlanmalıdır. Antiseptik içeren sabuna gerek yoktur.
- » Tuvaletlerdeki su ve sabunlar mümkünse fotoselli olmalıdır.
- » Duş ve soyunma kabinlerinin temizliği her müşteri kullanımından sonra tekrar yapılmalıdır.
- » Temizlik yapan personelin tıbbi maske ve eldiven kullanması sağlanmalıdır. Temizlik sonrasında personel maske ve eldivenlerini çıkarıp spor salonundaki çöp kutusuna atmalı, ellerini en az 20 saniye boyunca su ve sabunla yıkamalıdır.
- » Merkezi havalandırma sistemleri bulunan spor salonlarının havalandırması temiz hava sirkülasyonunu sağlayacak şekilde düzenlenmeli, havalandırma sistemlerinin bakımı ve filtre değişimleri üretici firma önerileri doğrultusunda yapılmalıdır. Klima ve vantilatörler kullanılmamalıdır.
- » Spor salonları sık sık havalandırılmalıdır.