

# Covid-19 Döneminde Tenis Oynama Rehberi

Tenis kulüplerinde küresel **COVID-19** salgını nedeniyle Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Bilim Kurulu ve Spor Bakanlığı'nın önerilerine uygun olarak hazırlanan ITF ve TTF'nin mevcut organizasyon gerekliliklerine eklemeler yapılarak düzenlenen ek tedbirler ve uyulması gereken kurallar aşağıdaki gibidir.

## TENİS KULÜPLERİ İÇİN

- Tesislerin girişinde el hijyeni sağlayacak dezenfektan bulunmalıdır.
- Tesisin temizliği için uygun temizlik ve dezenfektan ürünleri kullanılmalıdır. Kullanacağınız temizlik ve dezenfeksiyon ürünleri için üreticinin tüm talimatlarını dikkatlice okunmalıdır.
- Temizlik ve dezenfeksiyon işlemine başlamak için eldivenlerinizi ve diğer gerekli kişisel koruyucu ekipmanlarınızı giyilmelidir.
- Kulüp içerisinde nelerin dezenfekte edilmesi gerektiğinin bir listesi oluşturulup, bu listeye göre günlük dezenfekte işlemi yapılmalıdır.
- Kapı kolları, masalar, telefonlar, ışık anahtarları ve musluklar gibi çok sayıda kişinin dokunduğu yüzeyler sıkça temizlenmeli ve dezenfekte edilmelidir. Kullanım seviyesine bağlı olarak daha sık temizlik ve dezenfeksiyon gerekebilir. Örneğin, asansör düğmeleri gibi belirli yüzeyler ve nesnelere sıkça dezenfekte edilmelidir.
- Dezenfeksiyon işlemi bittiğinde temizlik personeli ellerini sabun ve suyla iyice yıkamalıdır.
- Dezenfektan veya kimyasal temizleyiciler çocuklardan uzak tutulmalıdır.
- Tesis telefonla arayarak, e-posta yoluyla veya online olarak rezervasyon yapılması önerilir.
- Üyeler düzenli olarak bilgilendirilmelidir. Uyulması gereken kuralları ve önlemleri kendilerine hatırlatılmalıdır.
- Tesis içerisinde 1,5 - 2 metrelik sosyal mesafe korunmalıdır. Gerekirse tesis içerisinde mesafeyi belirtecek iki metrelik işaretlemeler yapılmalıdır.
- Tek bir tuvalet kullanıma açık olmalı ve düzenli olarak dezenfekte edilmelidir.
- Yalnızca açık kortlarda antrenman yapılması tavsiye edilir.
- Ortak kullanım alanlarını sık sık temizlenmeli ve dezenfekte edilmelidir.
- Sporcu oturma alanları, kortun iki ayrı kısmına yerleştirilmelidir.
- Tesis içerisinde yapılan antrenman veya derslerde kullanılan ekipmanlar minimuma indirilmeli ve dezenfekte edilmelidir.
- Sporculara kağıt mendil, plastik torba, tek kullanımlık bardak ve dezenfektan sağlanmalıdır.
- Kulüp içinde uyulması gereken hijyen kurallarının listesini oluşturulmalı ve görülebilir yerlerde ilan edilmelidir.
- Mümkünse tesise ve kortlara farklı 2 kapıdan giriş ve çıkışın sağlanması karşılaşma ve teması aza indirebilir.
- Otoparklar ve tesis girişleri dahil insanlar arasındaki karşılaşma ve teması en aza indirmek amacıyla tesis giriş kapılarının ve kort kapılarının, tesis görevlilerince, antrenman saatlerinde açık bırakılması sağlanabilir.

- Toprak kortların sulanması, çekilmesi ve kort çizgilerinin belirlenmesi veya oynanan korta yağmur yağmasından dolayı kurutulması gibi işlemleri belirlenen bir kişi tarafından yapılması sağlanmalıdır.
- Kort içerisindeki tüm gereksiz ekipmanlar dışarı çıkartılmalıdır. (Ör. Sporcu sandalyeleri, bankları)
- Kort içerisinde atıklar için ayrı 2 çöp kutusu bulundurulabilir. [Evsel atıklar (top kutusu, meyve, su şişesi gibi) ve Tıbbi atıklar (maske, eldiven gibi)]
- İlk yardım ve acil durum ekipmanlarının herkesin erişebileceği yerde olduğundan emin olunuz.
- Ödeme yapılması gereken hallerde; ödemenin banka yoluyla yapılması ve elden para alışverişinin yapılmaması gerekmektedir.

## **SPORCULAR ve ANTRENÖRLER İÇİN ANTRENMAN ÖNCESİ ve SONRASI**

- Antrenörler ve tesis çalışanlarının tesis içindeyken maske takması, sporcuların ise antrenman yaptıkları süre haricinde maskelerini takmaları gerekmektedir.
- Tenis ekipmanlarının kişiye özel olduğu bilinciyle her oyuncu kendi ekipmanını getirecek ve bu ekipmanın temizliğini sağlayacaktır.
- Kortta bulunan sporcu çıktıktan sonra, bir sonraki antrenman için en az 10 dakika kadar beklenmelidir.
- Oyun öncesi ve sonrasında el sıkışmak yerine raket selamlaşması yapılabilir.
- Antrenman öncesinde ve sonrasında ellerinizi sabun ve suyla (20 saniye veya daha uzun süre) yıkayın veya korta gitmeden önce sabun ve su hazır değilse el dezenfektanı kullanılmalıdır.
- Su, atıştırmalıklar ve benzeri yiyecek içecek ile raket, bileklik, grip, şapka ve havlu gibi ekipmanların hiçbir şekilde paylaşılması gerekmektedir.
- Mümkünse her antrenmanda yeni toplar ve yeni bir grip kullanılmalıdır. Her oyundan önce grip bölümü silinmeli ve oyundan sonra değiştirilmelidir.
- Antrenman dışında eldiven giymek gibi ekstra önlemler alınmalıdır.
- Hapşırmanız veya öksürmeniz gerekiyorsa, bunu ağzınızı bir kumaşla veya kolunuzla kapatarak gerçekleştirilmelidir.
- Soyunma odaları ve duşlar mümkün olduğunca az kullanılmalıdır.
- Kort kapılarına, saha kenarlarına, banklara vb. yerlere dokunmaktan kaçınılmalıdır.
- Musluk veya çeşme sapına dokunmaktan kaçınmak için dolu bir su şişesi getirilmelidir.
- Derslerin ve antrenmanların bitiminde kortlar mümkün olan en kısa sürede terk edilmelidir, kulüpte kalınmamalıdır.

## **SPORCULAR ve ANTRENÖRLER KORTTA İKEN**

- Oyuncular veya Antrenörler arasında en az 1,5 - 2 metrelik sosyal mesafe korunmalıdır.
- Yalnızca antrenman yapmak şartıyla bir kortun içinde dört oyuncunun bulunmasına müsaade edilmiştir. Double maç oynanılmayacaktır.
- Muhtemelen olmasa da bir tenis topunun COVID-19 virüsünü iletmesi mümkündür, çünkü neredeyse tüm sert yüzeyler hastalığı iletir.
- İki kutu top açın ve topları numaralandırın. Birinci kutudan siz top alın ve oyun partnerinizin diğer kutudan top almasını sağlayın.

- Sadece kendi numaralarınızı taşıyan top setinizi oyun sırasında kullandıktan emin olarak oyuna devam edin.
- Top, raket veya başka bir ekipmanı kullandıktan sonra gözlerinize, burnunuza veya ağızınıza dokunmaktan kaçınin.
- Topları almak ve rakibinize yollamak için raketi/ayağınızı kullanin. Topları almak için ellerinizi kullanmaktan kaçınin.
- Kortun kendi bulunduğunuz yarısında kalınmalı, oyun sonlarında kort değiştirmekten kaçınılmalıdır.
- Mola verirken diğer oyunculardan uzak durulmalıdır.
- Başka bir sahadan bir top size gelirse, ayağınızla veya raketinizle geri gönderilmelidir.
- Atılabilecek eşyalar için bir kap/kutu bulundurulmalıdır.
- Veliler veya engelli oyuncuların refakatçileri haricinde zorunlu seyircilere (her sporcu için 1 kişi olarak sınırlandırılabilir) izin verilmemeli, bu seyirciler arasında da sosyal mesafenin korunduğundan emin olunmalıdır.