

## COVID İLE İLGİLİ TEDBİRLER

### ANA HUSUSLAR

- Sporcular yarış gününden en az 2 hafta öncesinden başlamak kaydıyla düzenli olarak günlük sağlık kontrolü yapmalı ve mümkün olduğunca kendilerini izole etmelidir.
- Etkinlik ve kayıt alanında bulunan herkes için sosyal mesafe en az 1,5 metre olmalıdır.
- Yarış öncesinde, esnasında ve sonrasında kapsamlı dezenfektan ve temizlik yapılacaktır.
- Kullanılan tüm ekipmanlar, su şişeleri ve bardaklar yarışmacılar arasında kesinlikle paylaşılmamalıdır.
- Tüm hijyen malzemeleri (ör. Kağıt mendil, havlu vb)güvenli kullanım için paketlenmiş halde dağıtılacaktır.
- Etkinlik ve kayıt alanına girişlerde ateş ölçümü yapılacak, sağlık önlemlerini hatırlatıcı afişler asılı olacak, cep telefonlarına bilgilendirici mesajlar gönderilecektir. Bu sayede tesadüfî temas olasılığı azalacaktır.
- Yarışma esnasında sosyal mesafesi mutlaka dikkate alınmalıdır.
- Etkinlik esnasında tespit edilen hastanın herhangi bir hastaneye nakil öncesinde etkinlik alanında izole bir alan hazır bulundurulacaktır.
- Başka vakaların ve/veya diğer hastalıkların değerlendirilmesine yardımcı olması için tıbbi personel ve görevli bulundurulacaktır.
- Etkinlik öncesinde potansiyel risk taşıyan tüm sporcular (komorbiditeler, ilaçlar, alerjiler) sağlık kontrollerini mutlaka yapmaları gerekmektedir. Hatta bu kontroller zorunlu tutulacaktır.
- COVID-19 enfeksiyonuna karşı önlemler ve virüsün yayılmasını engelleyebilmekle ilgili tüm görseller herkesin göreceği yerlerde asılı olacaktır.
- Sporcular sadece görsel olarak alanda yer alacaklar. Herhangi bir aktiviteye izin verilmeyecektir.
- Soyunma kabinlerinin kullanılmaması için sporcuların alana koşaacağı kıyafetle gelmeleri tavsiye esilmekte/istenmektedir.
- Yarışmaya katılan sporcuların mutlaka bir **HES** kodu bulunması gerekmektedir.

### ORGANİZATÖR ÖNLEMLERİ

- Etkinlik alanında ve konaklama yapılan yerlerde herkezin ulaşabileceği şekilde, alkol bazlı el jeli ve hijyen bulundurulacaktır.
- Tüm alanlarda (soyunma ve antrenman alanlarında vb) hijyen ve benzeri önlemleri anlatan ve ifade eden afişler asılı olacaktır
- COVID-19 şüpheli vakalarına test yapılabilmesi ve alandan izole edilebilmesi için gerekli ekipmanlar ile ilk yardım ve sağlık hizmetleri bulundurulacaktır.
- Organizasyon komitesinin daveti ile etkinliğe katılacak profesyonel sporcu kitlesinin sağlık personeli veya Yerel Organizasyon Komitesi (LOC) görevlilerince her gün ateşleri kontrol edilecektir.

- 38 C'nin üzerindeki ateşi olanlar organizasyonun sağlık sorumlusuna bildirilmelidir. Bununla ilgili COVID-19 kapsamında sınır giriş noktalarında uluslararası havaalanları, limanlar ve kapılarında hasta yolcular ile ilgili uygulamalar baz alınacaktır.
- Birim yetkililerinin, personelin, gönüllülerin ve diğer çalışanların, şüpheli vakaları izole etme bilgisine sahip olmasını sağlayacaktır.
- Risk unsuru katılımcılara yönelik iletişim geliştirmek ve bu iletişimi daha kolay bir hale getirmek için; COVID-19'un klinik detayları, koruyucu önlemleri, özellikle solunum kuralları ve el hijyeni uygulamalarına dair bilgilendirilmelerde bulunacaktır. Belirtileri olan kişilerden alandan ayrılmalarını veya belirlenen alana gitmeleri istenecektir. Sosyal mesafe bilgisi, siperlik ve tıbbi maskelerin kullanımı hakkında bilgi verilecektir. Etkinlik bağlamında karantina, kendini tecrit etme ve kendini izlemenin anlamının açıklanması ve pratik etkilerine değinilecektir.
- Hijyenik olması gereken eşyalara görevi gereği temas eden personel ve gönüllüler lastik eldiven kullanılacaktır.
- Sadece tek kullanımlık malzemeler kullanılacaktır.
- Sporculara verilen su şişeleri temiz olacaktır.
- Soyunma alanları ve görevli otobüslerde kullanılan paketlenmiş tüm malzemeleri kullanım sonunda paketi ile birlikte çöpe atacaktır.
- COVID-19 teşhisi konan sporcuya nasıl müdahale yapılacağı ve nerede izole edileceği önceden belirlenecektir.
- Karantinaya alınacak vakanın müdahale edileceği yer belirlenecektir.
- Çok sayıda sporcunun hastalığa maruz kalması durumunda karantinaya alınabilmeleri için önceden daha büyük bir yere ihtiyaç olabileceği göz önünde bulundurulacaktır.
- Acil durum irtibat numaraları sağlık birimleri tarafından önceden belirlenecektir.
- Sağlık personeli ve hastalar için maskeler hazır bulundurulacaktır.
- Dezenfektanlı ıslak mendiller bulundurmanın haricinde, etkinlik alanındaki tüm kapı kolları, temas edilen ne varsa temizlik personeli tarafından günde birkaç kez dezenfekte edilecektir.
- Hijyen eşyalarının veya ekipmanlarının sporcularda bulunmasından emin olunacak; kağıt mendillerin imhası için tek kullanımlık küçük kişisel plastik torbalar, önemli bilgileri içeren küçük bilgilendirme kartları, hastaya takacağı tıbbi maske, küçük alkollü ıslak mendiller, küçük tek kullanımlık plastik bardaklar, termometre, el dezenfektanı bulundurulması sağlanacaktır.

### **SPORCULARA ÖNERİLER**

- Ateşini ölçtürmeli ve sağlık durumunu düzenli olarak yarış öncesinde izlemelidir.
- Yarışa başvuru yapan veya görev alacak herkez etkinlik öncesinde kendini dinlemeli, hasta ise alana gelmemeli ve durumunu internet üzerinden ve/veya telefonla yetkililere bildirmelidir.
- Organizasyona katılacak sporcular, görevliler, gönüllüler, şüpheliler ve hastalığı kesinleşmiş olan kişiler; ne yapılması gerektiğine dair yeterli bilgiye sahip olmalı ve önlemleri içeren detayları da nerede bulabileceklerini bildirmelidirler

- Sporcular her gün ve/veya organizasyon günü ateşleri ölçülmeli, sağlık görevlileri veya etkinlik alanındaki personel ile işbirliği yapmalıdırlar.
- 38 derece ve üzeri ateşi olanlar sağlık ekiplerine bildirilmelidir. Bununla ilgili COVID-19 kapsamında giriş noktalarında (uluslararası havaalanları, limanlar ve sınır kapılarında) hasta yolcularla ilgili uygulamalar baz alınacaktır.
- Öksürürken veya hapşırırken ağızınızı ve burunuzu bir mendille veya kolunuzla (ellerinizle değil) kapatın. Hijyen kurallarını uygulayın. (mesafeyi koruyun, **en az 1,5m**), öksürürken veya hapşırırken tek kullanımlık mendiller kullanın veya dirseğiniz ile kapatın ve ellerinizi mutlaka yıkayın)Öksürük devam ederse kendinizi hemen izole edin ve en yakın sağlık personelinden yardım isteyin.
- Akut solunum yolu enfeksiyonlarından etkilenmiş insanlardan uzak durun ve temastan kaçının.
- Eğer hasta iseniz kimseyle temasta bulunmayın. Yarışmaya kesinlikle katılmayın.
- Kıyafet, sabun, hijyen ve kişisel eşyaları kesinlikle paylaşmayın.
- Su şişelerinin kullanımı için önlemler; hijyen ekibi tüm sporcuların, görevlilerin ve personelin virüs ve bakterilerin bulaşmasını önlemek için kendi su şişelerine sahip olmasından sorumludur.
- Ağıza ve burunlarınıza temas etmekten kaçının
- Tokalaşmaktan ve sarılmaktan kaçının.
- Sauna ve/veya hamam yerlerini kullanmayın
- Sıkça temas edilen (kapı kolları, asansörler, spor salonu eşyaları vb) düzenli olarak temizliğinden emin olun.
- Kendinize ait bir **HES** kodu alınız.

### **KİT DAĞITIM**

- Sporcuların mümkün olduğu kadar az toplu taşımaya binmelerini sağlamak için merkezi bir alanda dağıtım standı açılması, ulaşımın kolay hale gelmesi göz önünde bulundurulacaktır.
- Bir sporcunun dağıtım süresi 3dk ile sınırlandırılacaktır.
- Kit dağıtım sırasında sosyal mesafe yer işaretleri uygulanacaktır.
- Masalar 1,5m arayla konuşlandırılacak ve koşu branşları giriş-çıkışları ayrı yerlerden olacaktır.
- Görevliler maske ve siperlik kullanacaktır.
- Dağıtım kitleri en az 3 gün önceden hazırlanmış olacaktır.
- Kalabalığı önlemek için kit dağıtımı sabah saat 11.00 da başlayacaktır.
- Girişte **ateş ölçümü** ve **HES** kontrolü yapılacaktır.

### **ETKİNLİK ALANI**

- Etkinlik alanı planı önceden paylaşılacaktır.
- Çantalar otobüste emanete alınırken önünde 1,5m mesafede önleyici bant bulunacaktır.

- Soyunma alanlarında önleyici bant ile sınırlı sayıda sporcuların değişmeli kullanımları sağlanacaktır.
- Spor tesis tuvaletleri yarışma öncesi kullanılacaktır.
- Masaj çadırları kurulmayacaktır.
- Kullanılan tüm mikrofonlar folyolanacaktır.
- Alanda irtibat sadece ekipler arasında yapılacaktır. Görevliler organizasyon boyunca yerlerinden ayrılmayacaktır.
- Alan bir gün öncesinden dezenfekte edilecektir.
- Ödül töreni sadece ödül almaya hak kazanmış sporcularla yapılacaktır. Ödül töreninde sporcular maskeli olacaktır.
- Dinlenme alanı etkinlik dışında kurulacaktır.
- Sporcular ısınma hareketlerini bekleme alanında kendilerine ayrılan yerlerde yapacaklardır.
- Etkinlik alanında buluna tüm bölümler (VIP, basın, soyunma, çanta ve sponsor çadırları) pandemi mesafesi göz önüne alınarak konumlandırılacaktır.
- Sporcular yanlarında çöp poşeti vb bulundurmalıdır. İçecek, yiyecek atığı, kağıt mendil, maske vb. atıkların bu poşetlerde biriktirilip bağlanarak genel çöp kovalarına atılmaları sağlanacaktır.
- Alanda bir çok noktaya hijyen koşullarına uygun çöp kovaları yerleştirilecektir.
- Yarışa gelecek sporcuların antrenman ve/veya yarış kıyafetlerini giyerek gelmeleri, hijyen ve sosyal mesafe nedeni ile soyunma çadırlarının mümkün olan en az şekilde kullanılmasının sağlanması istenecektir.
- Maske takmayan sporcu ve antrenörler alana alınmayacaktır. Maskesi olmayan sporcu ve antrenörlere yarış yönetimi tarafından maske temini yapılacaktır.
- Alanda hiçbir şekilde sosyal mesafe kuralı ihlal edilmeyecektir el sıkışma vb temasta bulunulmayacaktır.
- Ateş, öksürük nefes darlığı gibi solunum enfeksiyonu belirtileri olan sporcular oluşturulan izolasyon odasına yönlendirilecek ve sağlık kuruluşuna haber verilecektir.
- Temizlik ve güvenlik personeli için siperlikli malzeme kullanımı sağlanacaktır.
- Girişlerde ve sahanın çeşitli yerlerinde el dezenfektanı bulundurulacaktır.
- Alanın çeşitli yerlerine COVID-19 ile ilgili farkındalık yaratmak için afişler asılacaktır.
- Alanda bulunan herkez için fiziksel mesafenin en az 1,5m olması için düzenli anonslar yapılacaktır.
- Yarış esnasında ve sonrasında kapsamlı dezenfektan ve temizlik işlemleri düzenli olarak yapılacaktır.
- Tüm sporcular, görevliler ve personel virüs ve bakterilerin bulaşmasını önlemek için kendi su şişesine sahip olacaktır.

### **START(BAŞLANGIÇ)**

- Sosyal mesafe işaretleri, sosyal mesafe görevlileri, temizlik ve hijyen ekibi bulundurulacaktır.

- Yol yarışlarında sporcuların, sosyal mesafe gereği yolda bulunan şeritlere ve yol kenarlarına bir kişi düşecek şekilde sıralanması sağlanacaktır.
- Sporcular arasındaki sosyal mesafe 1,5m olacaktır.
- 1 sporcu en az 4 metre kare sosyal alanına sahip olacaktır.
- Sporcular arasında start aralığı en az 5 saniye olacaktır.(yan yana dizilim sayıları start genişliğine göre değişiklik gösterebilir)
- Sporcuların mümkün olduğunca yolun sağından koşması istenecektir.
- Öndeki alteti geçecek sporcu trafikte olduğu gibi mesafeyi koruyarak sporcunun solundan geçiş yapacaktır.
- Pacer (tavşan atlet)uygulaması yapılmayacaktır.
- **Startta göğüs numaraları farklı renklerde olacaktır. Bu numaralandırmaya göre yarışa katılanlar start alacaktır.**

**Halk Koşusu: bayan-erkek ;yeşil**

**10,5km; bayanlar, turuncu erkekler, bordo**

**Yarı Maraton; bayanlar, beyaz; erkekler siyah**

**Türkiye Maraton Şampiyonası; bayanlar, mavi; kadınlar, kırmızı**

- **Startta çıkış saatleri;**
- **Halk Koşusu : 09.00**
- **10,5km : 09.30**
- **Yarı Maraton : 10.00**
- **Türkiye Maraton Şampiyonası: 11.00**

### **FINISH (BİTİŞ)**

- Bitiş çizgisinden sonra belirli mesafede sporcuların yan yana gelmeleri için en az 25m uzunluğunda 3 koridor oluşturulacaktır.
- Maske hijyen önlemlerinin yarış bitiminde hem görevliler hem de sporcular tarafından alınması sağlanacaktır.
- Temizlik ve hijyen ekibi bulundurulacaktır.
- Bitiş çizgisinde sağlık çadırı olacak ve sedye Aralıkları 1,5m olacaktır. Sporcu gıda kitleri etkinlik alanına yakın bir mesafede verilecek başlangıç çizgisinden mümkün olduğunca uzak olacaktır.
- Madalyalar (hatıra) gıda kitinin içinde dağıtılacaktır.
- Dinlenme istasyonları alan içinde olacaktır. Dinlenme alanı ve etkinlik alanlarının tamamı sosyal mesafe işaretleri ile belirlenmiş olacaktır.
- Sporculara yarışa ve alanına yakınlarını getirmeyecektir.

### **PARKUR**

- Su istasyonları 5-10-15-20km arayla konumlandırılacaklardır.
- Hakem görevli sayısı minimum düzeyde tutulacaktır.
- Tüm görevlilere sosyal mesafe uyarısı ile ilgili bilgilendirme yapılacak, eğitim verilecektir.
- Şu şişelerinin ve bardakların paylaşımına kesinlikle izin verilmeyecektir.
- Sporculara verilen şu şişesi temiz ve el değmeden servis edilecektir.