

YÖNERGE

Skyrunning Spor Kulübünden:

SKYRUNNING SPOR KULÜBÜ DOĞA SPORLARI FAALİYETLERİNDE UYGULANACAK SAĞLIK ÖNLEMLERİ YÖNERGESİ

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

MADDE 1 – (1) Bu Yönergenin amacı, Skyrunning Spor Kulübü tarafından organize edilen doğa sporları faaliyetlerinde, merkezi ve yerel idarelerin sağlık önlemleri düzenlemeleri çerçevesinde etkinliklerin planlanması, koordinasyonu ve işleyişine ilişkin usul ve esasları düzenlemektir.

Kapsam

MADDE 2 – (1) Bu Yönerge, Skyrunning Spor Kulübü tarafından organize edilen doğa sporları faaliyetlerinde, merkezi ve yerel idarelerin sağlık önlemleri düzenlemeleri çerçevesinde katılımcıların uyacakları kurallara ilişkin usul ve esasları kapsar.

Dayanak

MADDE 3 – (1) Bu Yönerge, Skyrunning Spor Kulübü Tüzüğü hükümleri ve 30/5/2007 tarihli ve 26537 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Bulaşıcı Hastalıklar Sürveyans Ve Kontrol Esasları Yönetmeliği’nin 2 nci maddesi, 5 inci maddesinin ikinci fıkrası ve 27 nci maddesinin birinci fıkrası hükümlerine dayanılarak hazırlanmıştır.

Tanımlar

MADDE 4 – (1) Bu Yönergede geçen;

- AK: Arama kurtarmayı,
- Bakanlık: T.C.Sağlık Bakanlığı’nı,
- Bulaşıcı hastalık: Enfekte olmuş bir kişi ile doğrudan temas yoluyla veya bir vektör, hayvan, ürün veya çevreye maruz kalma gibi dolaylı yollardan veya bulaşıcı madde ile kirlenmiş olan sıvı alışverişi yolu ile insandan insana bulaşan, bir mikroorganizma veya onun toksik ürünlerine bağlı olarak ortaya çıkan hastalığı,
- Doğa Sporları: Skyrunning, patika koşusu, dağ koşusu, doğa yürüyüşü, dağcılık gibi performans sporlarını,
- Grup Lideri: Sportif faaliyet sürecinde grubu yönlendiren ve yöneten sporcu,
- Hidrasyon istasyonu: Sportif faaliyet sürecinde katılımcıların su, sıvı, aperatif ve kendi kişisel eşya torbasını temin ettiği mahali,
- Katılımcı: Spor Kulübü tarafından yapılan sportif faaliyetlere katılan her bir kişiyi,
- KKE: Kişisel Koruyucu Ekipman olarak sayılan eldivenler, tıbbi maskeler, koruyucu gözlükler veya bir yüz koruyucu ve önlüklerin yanı sıra spesifik prosedürler, solunum filtreleri (yani N95 veya FFP2 standardı veya eşdeğeri) ve hastane önlüklerini (hospital apron),
- Kulüp: Skyrunning Spor Kulübünü,
- Kulüp Başkanı: Spor Kulübünün Kulüp Başkanı,
- KPR: Kardiyak arrest tedavisinde yapılacak işlemleri (Kardiyopulmoner Resüsitasyonu),
- Pace: Parkur güzergâhında yürüyerek veya koşarak ilerleyen bir katılımcının katettiği mesafeyi ne kadar sürede tamamladığını esas alarak hesaplanan sayısal değeri,
- Parkur: Doğal iz, patika, köy yolu, orman yolu, turistik yol ve karayolunda koordinat, yükselti ve mesafesi kulüp tarafından tespit edilmiş, sportif faaliyetlerde katılımcıların arazide takip edeceği güzergâhı,
- TYD: Temel Yaşam Desteğini,
- Yönetim Kurulu: Spor Kulübü Yönetim Kurulunu,

ifade eder.



İKİNCİ BÖLÜM

Esaslar

Genel Olarak

MADDE 5 – (1) Katılımcılar; bulaşıcı hastalıkların önlenmesi ile ilgili olarak merkezi ve yerel idarelerin karar ve genelgelerindeki yasaklara, Bakanlığın bulaşıcı hastalıkların önlenmesine ilişkin yayınladığı rehberler ile kitapçıklardaki önerilere ve ilgili federasyonların yönergelerine riayet etmekle yükümlüdür.

(2) En öncelikli konu katılımcıların güvenliği ve refahıdır.

(3) Katılımcılar yerel idarelerin genelgelerini takip etmek ve Kulübün gereksinimlerini en iyi şekilde karşılamak için işbu Yönerge ile belirlenen planları faaliyetlerde kaynak bilgi olarak dikkate alırlar.

(4) Yönerge planları Kulüp tarafından hazırlanır. İdari kısıtlama olmaması halinde doğa sporlarına ilişkin organizasyonlar, antrenmanlar ve toplantılar yıllık faaliyet programına göre gerçekleştirilir.

(5) Doğa sporları faaliyetlerindeki gruplar, grup lideri hariç en fazla oniki kişilik küçük gruplardan oluşturulur.

(6) Grupların nasıl toplanacağı ve operasyonel değişiklikler ile bunların nasıl ayarlanacağı Kulüp tarafından takip edilir.

(7) Kulübün organize ettiği tüm sportif faaliyetler ve uygulama planları, merkezi ve yerel idarelerin değişen düzenlemelerine göre herhangi bir anda değişebilir. Katılımcılar, bu değişikliklere riayet eder.

(8) Etkinlik öncesinde, esnasında ve sonrasında faaliyet alanına önceden paketlenmemiş (açık) yiyecekler servis edilmez veya bu tür yiyecekler kişiler arasında değiştirilip paylaşılmaz.

Plan

MADDE 6 – (1) Kulübün sportif faaliyetlerinde katılımcılar ile ilgili hazırlık planı aşağıdaki konuları kapsar.

- Öneriler ve Beklentiler
- Bulaşıcı Hastalık Vakalarını Bildirme
- Toplantı Yerleri
- Toplanmada Grup Boyutu
- Faaliyet Öncesi Grup Toplantısı
- Faaliyet Süreci
- Hidrasyon İstasyonları ve Yönetimi
- Faaliyet Sonrası

(2) Kulübün sportif faaliyetlerinde kullanılacak ulaşım araçları ile ilgili hazırlık planı aşağıdaki konuları kapsar.

- Araçlarda Havalandırma, Temizlik ve Dezenfeksiyon
- Şoförler İçin Önlemler
- Yolcular İçin Önlemler

(3) Kulüp sportif faaliyetlerinde karşılaşılabilecek olası acil durumlar ile ilgili hazırlık planı aşağıdaki konuları kapsar.

- İhbar
- Acil Durum Yönetimi
- Hijyen
- Arama Kurtarma Ekibi
- Haberleşme
- Yaralı Nakli

(4) Bakanlığın ve ilgili kurum, kuruluş ve federasyonlar tarafından ilan edilen güncel kuralları çerçevesinde ulaşım araçları, yolcular ve şoförler için sağlık önlemlerinin alınması sağlanmalıdır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Katılımcılar İçin Plan Uygulaması

Öneriler ve Beklentiler

MADDE 7 – (1) Grup faaliyetlerinde katılımcılara aşağıdaki öneriler ve beklentiler rutin olarak aktarılır.

a) Geleneksel fiziksel temas şekillerinden kaçının (el sıkışma, beşlik çakma, sarılma, öpüşme, birlikte esneme ve germe hareketleri gibi).

b) Yakın duruşlu grup fotoğrafları çekinmeyin ve özçekim (selfie) yapmayın, sosyal mesafe kurallarını her daim koruyun.

c) Doğa sporları esnasında ağızdan veya burundan gelen mukusu tükürmeyin ve sümkürmeyin. Gerekliyse mukusu yanınızda taşıyacağın küçük havlu veya mendille temizleyin. Tükürmek veya sümkürmek bir zorunluluk ise bunu insanların ve yaya trafiğinin olmadığı uzak alanda yapın.

ç) Hidrasyon, enerji jelleri, havlu, yiyecek gibi kişisel eşyalarınızı kimseyle paylaşmayın.

d) Yanınızda yüzünüzü kapatabileceğiniz bandana, buff ve benzeri bir aksesuar taşıyın.

e) Yerel idarelerin genelgesi doğrultusunda gerekliyse yüzünüzü örtmek için yanınızda maske bulundurun ve sosyal mesafenizi koruyun.

f) Faaliyetlere kendi kişisel hidrasyon torbanız ile katılın. Taşıdığınız hidrasyon torbasına, sadece ilgili hidrasyon istasyonundan veya çeşmeden su doldurun.

(2) Eylemleri, beklentileri karşılamayan ve kendileri veya başkaları için risk oluşturan katılımcılar geçici veya sürekli olarak etkinlikten men edilir.

Bulaşıcı Hastalık Vakalarını Bildirme

MADDE 8 – (1) Tüm katılımcılar Muvafakatname (Ek:1) metnini ve herhangi bir hastalığı olmadığına dair Bilgilendirme ve Onay Formunu (Ek:2) okuyup imzalar ve bu belgeler Kulüp Etkinlik Faaliyet Raporu'na eklenir.

(2) Covid-19 testi pozitif çıkan kişiler ile son 14 gün içinde Kulübün faaliyetlerine katılmış ve daha sonra yaptırdığı testi pozitif çıkan kişiler, bu durumdan Kulübü ve grup liderini bilgilendirmelidir.

(3) Testi pozitif çıkan kişiler bulaşıcı hastalıktan kurtuluncaya ve doktordan da spor yapmasında sakınca olmadığına dair rapor (onay) alınca kadar Kulübün herhangi bir faaliyetine katılamaz.

(4) Son 14 gün içindeki sürede Covid-19 enfekte kişi ile teması olan gruplar, 14 gün süreyle başka kişiler ile karşılaşmamalıdır.

Toplantı Yerleri

MADDE 9 – (1) Faaliyet gruplarında katılımcılar etkinlik öncesi ve etkinlik sonrası sosyal mesafe kurallarına uymak zorundadır.

(2) Ateşi 38,3°C üzerinde olan kişilerin faaliyet alanına girişine müsaade edilmez.

(3) Faaliyetin gerçekleştirileceği ortamın girişinde tüm katılımcılar maske takar ve şahsi dezenfeksiyon malzemesini yanında taşır.

(4) Katılımcılara Ek:1 ve Ek:2 okutulup imzalatılır, kulüp yetkilisine teslim edilir.

(5) Sosyal mesafenin korunması için katılımcılar;

a) İşletmeler, müşteriler ve sakinleri de dâhil olmak üzere bölgede bulunan diğer kişiler ile karşılaşmaya neden olabilecek yerlerde toplanmaktan kaçınılmalıdır.

b) Ören yeri girişleri, bina girişleri, kaldırımlar, yollar veya çeşme ve tuvaletlere erişim asla engellenmemelidir. Sosyal mesafe korunmalı, başka kişilerin grubun yanından geçebileceği bir mahalde toplanıldığından emin olunmalıdır.

c) Birden fazla temas noktasıyla (kapılar, sayaçlar, vb.) karşılaşılacağı ve hava akımının sınırlı olabileceği unutulmamalı, kapalı yerlerde toplanmaktan kaçınılmalıdır.

ç) Grup için sosyal mesafeye izin veren ve başka kişilerin yanından geçerken istikamet üzerinde farklı geçiş rotalarının kullanılacağı yerler seçilmelidir.

d) Herhangi bir büyüklükteki toplantının kamusal perspektifi düşünülmesi ve toplanılan mekânının grup hakkında olumsuz intiba bırakabileceği, bu nedenle daha az kişinin geçtiği yerlerde toplanmanın gruba fayda sağlayabileceği unutulmamalıdır.

(6) Katılımcılar her zaman birbirinden en az iki metre uzakta olmalı ve mesafe kuralına uymalıdır. Bu kuralı uygulayabilmek için katılımcıların yayılmasına imkân verecek daha geniş ve açık alanlar tercih etmelidir.

Toplanmada Grup Boyutu

MADDE 10 – (1) Yerel idarelerin genelgesi çerçevesinde kurallar, sportif etkinlik için organizasyonun gerçekleşmesine izin verene kadar katılımcılar toplanamaz.

(2) Grup oluşumunda, yerel idarelerin genelgesi ile ilgili spor federasyonunun talimatlarına riayet edilir ve grup oluşumunda sayısal sınırlama yapılabilir.

(3) Katılımcı sayısı belirlenen sayısal sınırı aşar ise katılımcılar daha küçük gruplara ayrılır, büyük grup olarak bir araya gelmez ve birlikte çalışma yapılmaz.

(4) Pace dikkate alınarak grup oluşturulur ve her grubun buluşma yeri diğer gruptan farklı bir yer olarak belirlenir.

(5) Kulübün tüm grupları veya başka oluşumların gruplarının herhangi bir şekilde karşılaşmamasına özen gösterilmeli, herhangi bir şekilde bir araya gelindiğinde gruplardaki katılımcıların karışıp kaynaşmadığından emin olunmalıdır.

Faaliyet Öncesi Grup Toplantısı

MADDE 11 – (1) Gruplar geniş bir alanda toplanmalı ve sosyal mesafeyi koruması için herkese yeteri kadar fırsat sağlanmalıdır. Toplanma grubu oluşturulurken katılımcı sayısı esas alınmalı ve Yönerge ekinde yer alan (Çizim-1 ve Çizim-2) örneklere göre gruplar tespit edilmelidir.

(2) Grupların uygun toplanma alanını korumak için bölünmesi gerekiyorsa, gruplar yan yana organize edilmemelidir. Ayrımı korumak için daha büyük bir alan kullanılmalıdır.

(3) Katılımcılar gruplarında toplandıkça, her katılımcı diğerinden en az iki metre uzak mesafede olmalı ve bu durum korunmalıdır.

(4) Katılımcıları kendi grubunun buluşma noktasına yönlendirmek için işaretler (grup liderlerine ait işaretler vb.) kullanılmalıdır.

(5) Gruplar, diğer kişilerin kullanması veya geçmesi gereken alanlara erişimi engelleyecek yerde; tuvalet, hidrasyon istasyonu veya çeşmenin hemen yakınında toplanmamalıdır.

(6) Etkinliğe başlamadan önce duyurular ve talimatlar tüm katılımcılara değil, doğrudan ilgili pace grubuna iletilmelidir.

(7) Birden fazla grup birbirine yetişirse, gruplar en hızlı pacedan en yavaş olana doğru tek tek ayrılmalı ve sıralanmalıdır. Birden fazla grubun parkurda kalabalıklaşmasını veya aynı anda dar geçitlere, şevlere, trafik sinyal ışıklarına veya hidrasyon istasyonuna ulaşmasını önleyecektir. Her grup ayrılırken, bir sonraki grubun liderleri ayrılmadan önce grubunu en az bir dakika bekletmelidir.

Faaliyet Süreci

MADDE 12 – (1) Grup lideri, oluşan grubun katılımcılarına kendisini takip etmeleri için talimat vermeli ve grubu yönetmelidir.

(2) Faaliyet sürecinde standart sosyal mesafeyi korumak için;

a) Yürüyüş grubu oluşumu tek kol yürüyüş düzeninde uyarlanmalı (Çizim-3, Yürüyüş Pace Grubu), en az iki metre aralıklarla tek sıra halinde yürünmeli, molalarda da sosyal mesafeye uyularak dinlenilmelidir.

b) Koşu grubu oluşumu ikiye iki olacak şekilde uyarlanmalı (Çizim-4, Koşu Pace Grubu), en az üç metre aralıklarla ikiye iki sıra halinde koşulmalıdır.

(3) Grup lideri faaliyetin tanıtımından önce grup talimatlarını haftalık olarak gözden geçirmeli ve etkinlik süresince tüm gelişmeleri izlemelidir.

(4) Grupların etkinlik esnasındaki kısa molalarında, gruplar parkurdan çıkarak güzergâhtan en az iki metre uzaklaşmalı ve sosyal mesafeyi korumalıdır.



(5) Gruplar, parkur üzerinde karşılaşılabilecekleri diğer kişilere saygı göstermeli ve diğer kişilerin gösterebileceği aşırı duyarlılığı da anlayışla karşılamalıdır. Parkurun diğer kullanıcılarının geçişleri için onlara geçiş hakkı verilmelidir. Ancak her iki taraftan başka kişilerin gruba dahil olmasından ve diğer kullanıcıların ters/olumsuz davranış ve yorumlarda bulunmasından kaçınılmalıdır.

(6) Grup içi sinyaller ve sözlü komutlar her zamanki gibi var olmalı ve kullanılmalı, engel geçileceği veya durulacağı önceden seslenerek gruba çağrı yapılmalıdır.

Hidrasyon İstasyonları ve Yönetimi

MADDE 13 – (1) Kulüp imkânları ölçüsünde hidrasyon istasyonu sağlayabilir.

(2) Hidrasyon istasyonu sağlanamaması halinde, açık alandaki var olan çeşmelerden istifade edilebilir.

(3) Hidrasyon istasyonları aşağıda açıklandığı şekilde yönetilir.

a) Katılımcılar etkinliğe kendi taşınabilir hidrasyon torbası ile gelir.

b) Katılımcılar kendilerine izin verilen hidrasyon istasyonlarına erişir, tüm kişisel eşya ve hidrasyonu kendileri taşır ve sıvı ihtiyacını karşılamak için sadece bu istasyonlardan dolum yapar.

c) İstasyon mesafesi ve sıklığı yaklaşık olarak üç ila beş kilometre veya altı ila on kilometre arasında olabilir.

ç) Etkinlikten önce veya sonra hidrasyon istasyonu bulunmayabilir. Hidrasyon istasyonu bulunması halinde etkinlik başlamadan önce ve etkinlik sonra erdikten sonra istasyon etrafında birden fazla grubun toplanmasını önlemek için istasyonlar sadece etkinlik sürecinde katılımcıların hizmetine hazır tutulur.

d) Katılımcılar sadece hidrasyon torbası taşıyorsa su ve sporcu içeceğini içmek için ayrı ayrı bardak (izin verilen yerlerde) kullanılmalıdır.

e) Hidrasyon istasyonları güvenli hidrasyon sağlamak için tasarlanıp uyarlanmış operasyon alanlarıdır. İstasyonların çalışma detayları aşağıda belirtilmiştir.

1) A Tipi (Personel Destekli) Hidrasyon İstasyonları:

(a) Katılımcılar A Tipi Hidrasyon İstasyonlarında bardaklara, kendi kişisel hidrasyonuna ve önceden beyan ederek teslim ettiği (kurutma havlusu, paketler vb.) eşyalara erişebilir ve sıvı ihtiyacını temin edebilir, bardak ile sıvı içebilir (Çizim-5, A Tipi Hidrasyon İstasyonu).

(b) A Tipi Hidrasyon İstasyonu görevlileri hijyen eğitimi almış olmalıdır. Bu görevliler herhangi bir malzemeyi kullanmadan önce maske takma, eldiven giyme ve el dezenfektanı kullanma dâhil olmak üzere tüm sağlık koruma ve hijyen standartlarını uygulayacaktır.

(c) Katılımcılar kendi kendine doldurabilecekleri hidrasyon torbası taşıyacaklarından, hidrasyon istasyonları her üç veya beş kilometre yerine her altı veya on kilometrede bir kurulabilir.

(ç) Daha fazla katılımcıya hızlı bir şekilde hizmet sunmak ve tek hidrasyon masasının etrafında oluşabilecek kalabalığı önlemek için istasyonlar genişçe bir alan üzerine, katılımcı sayısı ve ihtiyaç duyacakları hidrasyon dikkate alınarak hizmetin verilmesini aksatmayacak büyüklükte kurulur.

(d) İstasyonlarda temassız olarak hidrasyon teslimatı yapılır.

(e) İstasyonlarda sadece hidrasyon görevlisinin erişebileceği bir destek masası kurulur ve bardaklar bu görevli tarafından doldurulur.

(f) Bardak toplama masaları, birbirinden, destek masasından ve parkur güzergâhından en az iki metre uzakta konuşlandırılır. Aynı katılımcı tarafından dahi olsa bir bardak bir defadan fazla hiçbir şekilde kullanılmaz ve çöpe atılır.

(g) Bardakları destek masasından birer birer, servis masasının uçlarındaki toplama noktalarına hidrasyon görevlileri taşır. Her istasyonda altı ila oniki toplama noktası bulunur.

(ğ) Destek masalarında bardaklar hidrasyon görevlileri tarafından doldurulur. Hazırlanmış bardaklar daha sonra görevli tarafından servis masalarına taşınır. Servis

masalarında iki metre sosyal mesafe kuralı dikkate alınarak masanın her iki tarafında aynı anda sadece bir katılımcıya hizmet verilir. Katılımcılar sadece kendi bardağı ile temas eder. Katılımcı bir bardak alır ve masadan uzaklaşır, böylece bir sonraki katılımcıya servis yapılabilir. Katılımcıların çöp torbası/kutular/bardaklar için hizmet aldığı masaya geri dönmesi gerekmez.

h) Grup lideri, katılımcılara hidrasyon istasyonlarına vardıklarında sosyal mesafeyi korumalarını ve masa için sıralarını beklemelelerini söyler. Katılımcılar, sıvı almak için masaların servis ucuna tek tek yaklaşır. Bir servis masasının ucunda bir seferde sadece bir kişi bulunur. Katılımcılar hidrasyon torbasını doldurduktan sonra yola devam eder ve bardağı çöpe atarlar.

1) Grup lideri, grubunu istasyonda mümkün olduğunca seri hareket ettirmeli, görüşüp konuşma veya fotoğraf çekimi için katılımcıların istasyonlarda vakit geçirerek beklemesinden kaçınmalıdır.

2) B Tipi (Self Servis – Personeli Olmayan) Hidrasyon İstasyonları:

(a) B Tipi Hidrasyon İstasyonları, azaltılmış sıklığa sahiptir. Ancak tipik olarak üç ila beş kilometre veya altı ila on kilometre arayla kurulur (Çizim-6, B Tipi Hidrasyon İstasyonu).

(b) Katılımcılar eğer izin verilmiş ise bu hidrasyon istasyonlarında bardaklara erişebilir ve kişisel hidrasyon torbasına sık sık sıvı alma ihtiyacını azaltmak için bu istasyonlarda gerektiği kadar ikmal yapar.

(c) B Tipi Hidrasyon İstasyonlarına iki ila dört soğutucu yerleştirilir. Soğutucuların etrafındaki kalabalığı önlemek için istasyon, daha büyük alana kurulur. İki soğutucu arasında sosyal mesafeyi sağlamak için soğutucular en az iki metre aralıklarla yerleştirilir.

(ç) B Tipi Hidrasyon İstasyonuna tüm malzemelerin yerleştirilmesi ile takip ve takviyesi istasyon görevlisi tarafından yerine getirilir.

(d) B Tipi Hidrasyon İstasyonları soğutuculardan bağımsız olarak ikmale imkân verir. Katılımcılar soğutucu ve el temizliği için önceden hazırlanmış dezenfektan mendillere erişir. Katılımcılar soğutucunun kapısı ile temas etmeden önce ellerini dezenfekte etmek için bu mendilleri kullanır.

(e) İzin verilen yerlerde bardaklar bulunur ve katılımcılar hidrasyon torbalarını birer birer doldururken, diğer katılımcılar bu esnada en az iki metre uzakta bekler.

(f) Soğutucular ve dezenfektan mendilleri çöp torbalarından en az iki metre uzağa yerleştirilir.

(g) Grup lideri, katılımcılara hidrasyon istasyonlarında durduklarında sosyal mesafeyi korumaları ve sıraya girmelerini söyler. Sıvıların, enerji jellerinin, tuz tabletlerinin, havluların veya katılımcıların geleneksel olarak paylaştığı diğer öğelerin paylaşılması engellenir.

(ğ) Grup lideri, grubunu istasyonda mümkün olduğunca seri hareket ettirmeli, görüşüp konuşma veya fotoğraf çekimi için katılımcıların istasyonlarda vakit geçirerek beklemesinden kaçınmalıdır.

Faaliyet Sonrası

MADDE 14 – (1) Gruplar, faaliyet tamamlandığında da sosyal mesafeye dikkat etmeye devam etmelidir.

a) Her grup faaliyetini tamamladıkça, katılımcılar sosyal mesafeyi korumalıdır.

b) Faaliyetten sonra esneme, germe, soğuma hareketleri yapmaya veya sıvı, enerji baş çıkarmaya karar veren gruplar sosyal mesafeyi korumalıdır.

c) Katılımcılara geleneksel fiziksel temastan (el sıkışma, beşlik cakma, sarılma, öpüşme, birlikte esneme ve germe hareketleri gibi) kaçınmaları hatırlatılmalıdır.

ç) Birden fazla grubunun yer aldığı spor alanında etkinlikten hemen sonra başkaca etkinlikler düzenlenmemelidir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Ulaşım Araçları İçin Plan Uygulaması

Araçlarda Havalandırma, Temizlik ve Dezenfeksiyonu

MADDE 15 – (1) Ulaşım araçlarının havalandırma, temizlik ve dezenfeksiyonunda aşağıdaki önlemler alınmalıdır.

a) Araçların içine yolcuların görebileceği bir yere bulaşıcı hastalıklar (örneğin Covid19) veya sosyal mesafe kuralları bilgilendirme afişi asılmalıdır.

b) Gün içerisinde araca binen her yolcunun kullanımına yetecek ölçüde alkol bazlı el antiseptiği veya %70'lik alkol içeren kolonya bulundurulmalıdır.

c) Araçlarda iç hava sirkülasyon düğmesi kapalı olmalı, araç içine dışarıdan hava girişi sağlanmalıdır.

ç) Araçların klima ve hava filtre bakımı düzenli olarak yaptırılmalıdır.

d) Araçların pencereleri uygun olan her fırsatta açılarak, aracın iç havasının temizlenmesi sağlanmalıdır.

e) Araçların genel iç temizliği gün sonunda su, deterjan ve dezenfektan ile yapılmalıdır.

f) Araçların iç yüzeyi su ve deterjanlı bez kullanılarak silinmelidir.

g) Araçların el teması yoğun yüzeyleri (kapı kolları, cam kumandaları, direksiyon, vites, radyo vb.) her kullanımdan sonra %70 alkol içeren dezenfeksiyon ürünü ile silinmelidir.

ğ) Çıkış yeri ile varış yeri arasındaki sefer tamamlandığında sık temas edilen yüzeyler (kapı kolları, kol dayama ve kolçaklar, tutacaklar, cam kumandaları, emniyet kemeri tokaları) önce su ve deterjanlı bezle silinmeli, daha sonra da 1/100 oranında sulandırılmış çamaşır suyu veya en az %70'lik alkol veya kolonya ile dezenfekte edilmelidir. Araç temizlenirken kapılar ve pencereler açık kalmalıdır. Bu temizlik yolcu olmadığı durumlarda yapılmalı ve sonrasında kuruyana ve koku çıkana kadar havalandırılmalıdır.

Şoförler İçin Alınması Gereken Önlemler

MADDE 16 – (1) Ulaşım araçları şoförleri için aşağıdaki önlemler alınmalıdır.

a) Araç şoförleri ilgili kuruluş, firma ve odalar tarafından bulaşıcı hastalıklar (Örneğin Covid-19 gibi) hakkında bilgilendirilmiş olmalıdır.

b) Araç, mümkün ise her zaman aynı şoför tarafından kullanılmalıdır.

c) Bulaşıcı hastalık ile uyumlu ateş, öksürük, burun akıntısı, nefes darlığı vb. belirtileri olan (Örneğin Covid-19 olan ya da son 14 gün içinde Covid-19 enfekte olmuş kişi ile teması olan) şoförlerin çalışmaması sağlanmalıdır.

ç) Araç şoförleri, buluşma için kendilerine bildirilen yerde yolcuları beklerken sosyal mesafe kuralına uymalıdır.

d) Araç şoförleri, kişisel hijyen kurallarına uygun şekilde hareket etmeli, aracın içinde mutlaka tıbbi/bez maske kullanılmalıdır. Maskenin nemlenmesi durumunda değiştirmelidir.

e) Kullanılmış maskeler ağız bağlı çöp torbasına atılmalıdır. Maske değiştirme sözü konusu ise el antiseptiği kullanılmalıdır.

Yolcular İçin Önlemler

MADDE 17 – (1) Ulaşım araçları yolcuları için aşağıdaki önlemler alınmalıdır.

a) Araç bekleyen yolcular sosyal mesafe kuralına uymalıdır.

b) Yolcular araca binerken ve inerken sosyal mesafe kuralına uymalıdır.

c) Yolcular araca bindiği anda alkol bazlı el antiseptiği veya kolonya ile ellerini temizlemelidir.

ç) Yolcular araç içinde sürekli tıbbi/bez maske takmalı ve tüm yolculuk süresince çıkarmamalıdır.

d) Yolcular araçta seyretme kurallarına uygun olacak şekilde, bir kişilik koltuklara 1 kişi, 2 kişilik koltuklara 1 kişi, 4 kişilik koltuklara 3 kişi oturmalıdır.



e) Araçta iken hiç kimse su dâhil içecek ve yiyecek kullanmamalıdır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Acil Durumlar İçin Plan Uygulaması

İhbar

MADDE 18 – (1) Hemen müdahale ya da reaksiyon gerektiren, beklenmeyen ve ciddi olay ya da durumlarda gerçekleşen yaralanma, kalp krizi, mahsur kalma, yangın ya da kaza gibi durumlar derhal 112 Acil Çağrı Merkezine bildirilmelidir.

(2) Doğa sporları faaliyetlerinde oniki kişiye bir kişi düşecek şekilde İlk Yardımcı Belgesi olan bir katılımcı bulundurulmalıdır. İlk Yardımcı, bulaş şüpheli vakalara yaklaşımda TYD farkındalığı bilgisi sahibi olmalıdır.

(3) Bulaş şüpheli kalp, solunum durması vakalarında, şehirde ya da doğada, yardım çağırılırken bulaş şüphesi bilgisi Acil Çağrı Merkezi ile paylaşılmalıdır.

Acil Durum Yönetimi

MADDE 19 – (1) Yaşam belirtilerinin ve normal solunumun olmamasına bakılarak kalp durması teyit edilmelidir. Solunum kontrolü için ilkyardımcı kulağını ve yanağını hastanın ağzına yakın tutarak dinlenilmeli klasik TYD deki “Bak-Dinle-Hisset”in 2 ve 3 üncü aşamalar yapılmamalıdır. Eğer kardiyak arresti tanıma konusunda herhangi bir şüphe oluşur ise yardım gelene kadar göğüs kompresyonlarına (bası) başlanmalıdır. Hastanın bası esnasında damlacık püskürtmesini engellemek için yüzüne tercihen şeffaf bir malzeme (şeffaf paçço, yağmurluk veya sıkı dokulu bir giysi) örtülmelidir.

(2) Ambulansın (veya helikopterin) yolda olduğundan emin olunmalıdır.

(3) Algılanan bir enfeksiyon riski varsa, ambulans (veya ileri yardım ve bakım ekibi) gelene kadar sadece kompresyonla KPR ve (şehir ortamındaki bir vakada ortamda defibrilatör varsa) erken defibrilasyon yapılmalıdır (Ellerinizi göğsün ortasında olacak şekilde kenetleyiniz ve kuvvetli ve hızlı göğüs kompresyonları yapınız, 100-120 bası/dakika).

(4) Kurtarıcıların KKE erişimi varsa (FFP3 yüz maskesi, tek kullanımlık eldivenler, göz koruması vb.) mutlaka kullanılmalıdır (Doğadaki etkinliklerde bu tür özgün malzemelere ulaşamıyorsa, doğaçlama yaklaşımla, kar ve kayak gözlüğünün bulaş engelleyebileceği, fular, bandana, boyunluk, buff ve eşarp benzeri malzeme ile ağız ve burun kapatılır, özellikle birkaç kat örtülürse bu malzemelerin koruyucu olabileceği hatırlanmalıdır).

Hijyen

MADDE 20 – (1) Sadece kompresyon ile KPR uyguladıktan sonra, tüm kurtarıcılar ellerini dirseklerine kadar sabun ve suyla iyice yıkamalı veya alternatif olarak alkol bazlı el dezenfektanı kullanmalıdır.

Arama Kurtarma Ekibi

MADDE 21 – (1) Bulaş dönemlerinde AK ekiplerinin riskleri arttığından, yaralanma ve kaybolmaların olmaması için bireysel yürüyüş, koşu ve tırmanışlardan kaçınılmalıdır.

(2) AK ekiplerinin KKE'leri mutlaka en üst düzey (FFP3 maske, cerrahi eldiven, koruyucu gözlük ve gereğinde giymek üzere baş dâhil tüm vücudu örten tulum) olmalıdır.

Haberleşme

MADDE 22 – (1) GSM kısıtlılığı olan bölgeler için uydu telefon ve telsiz haberleşmesi tercih edilmelidir.

Yaralı Nakli

MADDE 23 – (1) Bulaş şüpheli yaralı naklinde gerek insan gücü ile gerekse kara, su ve hava araçları ile taşımada mutlaka hepa filtreli izolasyonlu sedye kullanılmalıdır.



ALTINCI BÖLÜM Çeşitli ve Son Hükümler

Yasaklar

MADDE 24 – (1) Grup liderleri ve diğer görevliler, faaliyetler süresince görevi gereği öğrendikleri veya edindikleri kişisel bilgi veya belgeler ile sır olarak saklanması gereken bilgi ve belgeleri, görevlerinden ayrılmış olsalar dahi; yetkisiz kişilerle paylaşamaz, basın yayın kuruluşlarına veya diğer iletişim kanallarına veremez ya da sanal ortamda yayımlayamazlar.

Yetki

MADDE 25 – (1) Bu Yönergede hüküm bulunmayan hallerde veya yönerge hükümlerinin yürütülmesinde oluşacak tereddüt ve anlaşmazlıklar ile uygulamaya ilişkin aksaklıkları gidermeye ve uygulamayı yönlendirmeye, ilke ve standartları belirlemeye ve uygulama birliğini sağlayacak gerekli düzenlemeleri yapmaya, uygulanacak usul ve esasları belirlemeye Kulüp Başkanı yetkilidir.

Yürürlük

MADDE 26 – (1) Bu Yönerge bir bütün olarak 15/04/2024 tarihli ve 8 sayılı Yönetim Kurulu Kararı ile kabul edilmiş olup, Spor Kulübünün resmi internet sitesinde yayımı tarihinde yürürlüğe girer.

Yürütme

MADDE 27 – (1) Bu Yönerge hükümlerini Skyrunning Spor Kulübü Kulüp Başkanı yürütür.

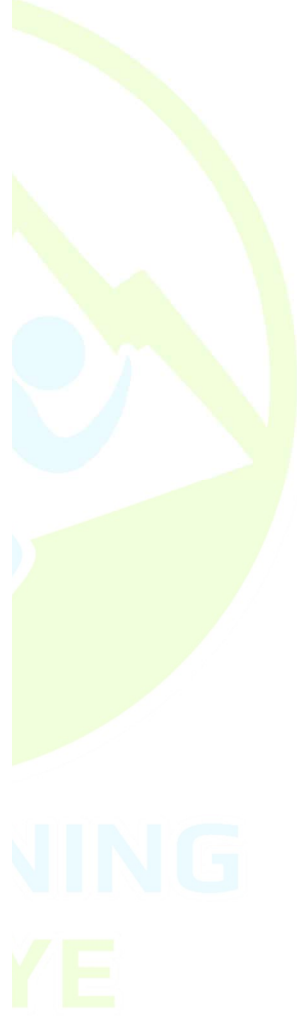
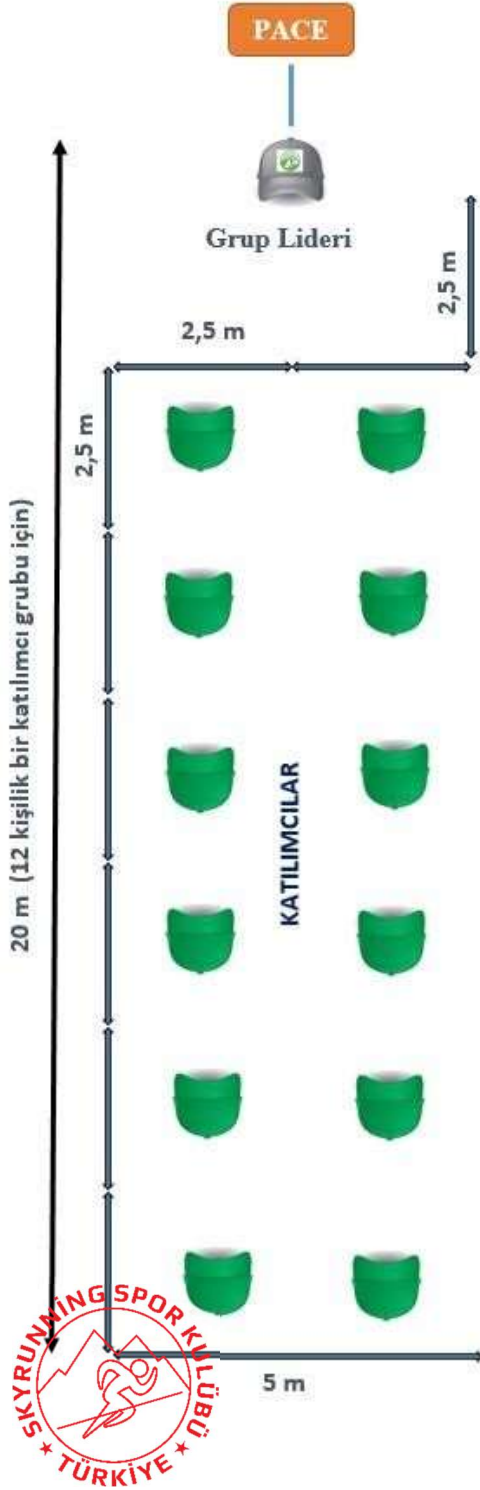
EKLER:

Toplanma örneklerine ilişkin örnek çizimler aşağıda yer almıştır



SKYRUNNING
TÜRKİYE

Çizim – 1; Toplanma Grubu



Not: Verilen ölçü değerleri yaklaşık ve en az olarak dikkate alınmalıdır.

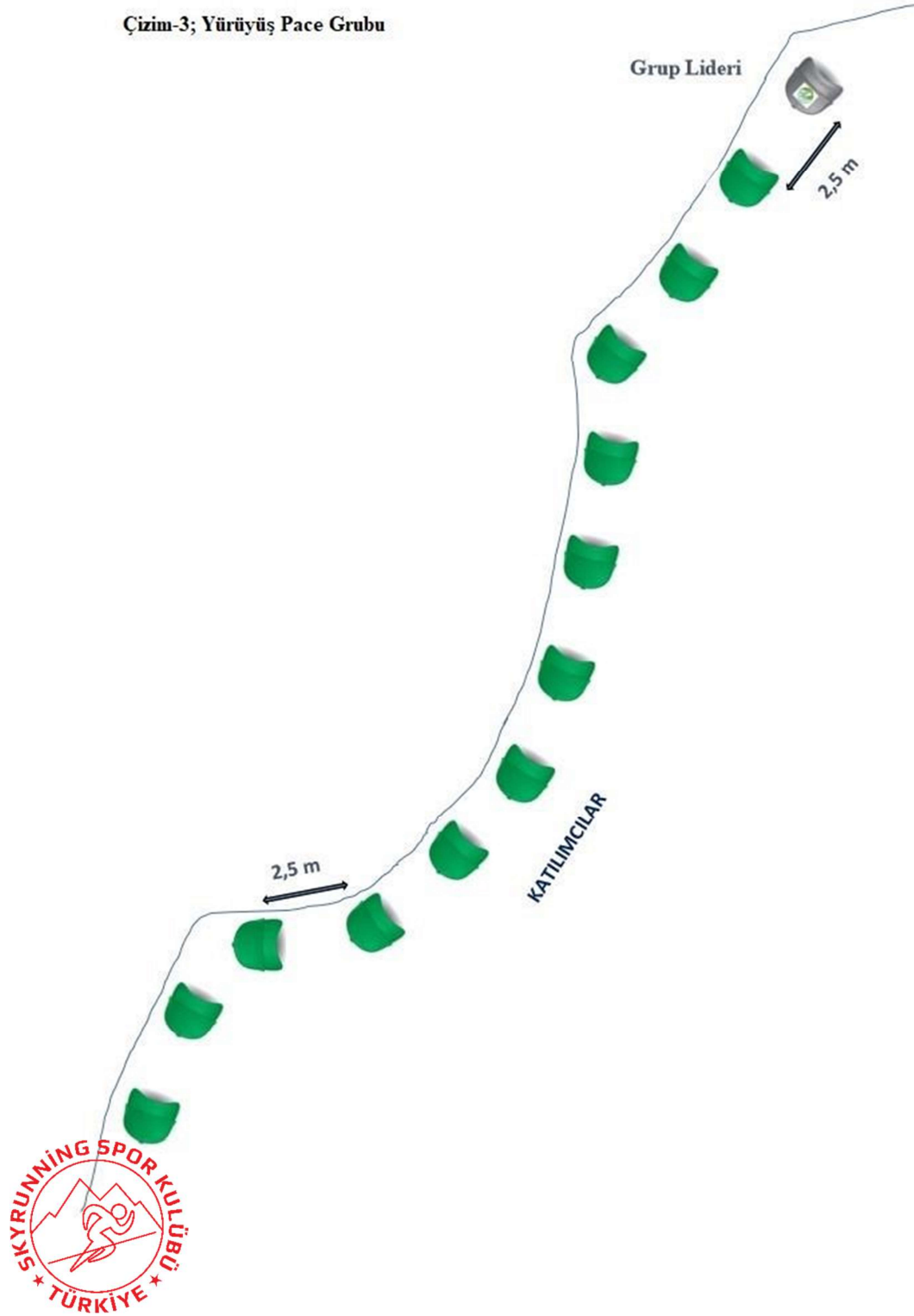
Çizim - 2; Toplanma Grubu



Not: Verilen ölçü değerleri yaklaşık ve en az olarak dikkate alınmalıdır.

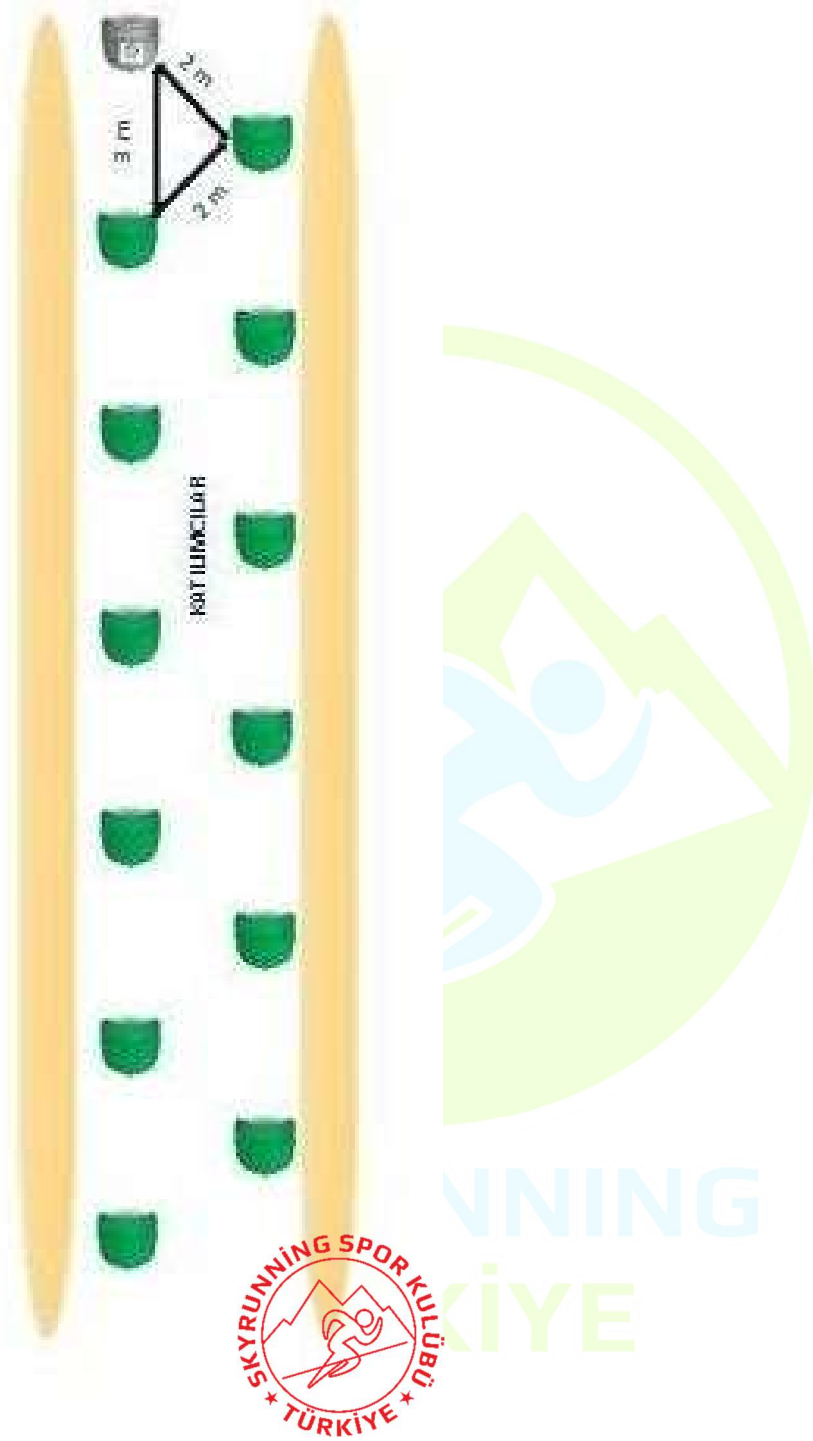
Hareket halindeki gruba ilişkin örnek çizimler aşağıda yer almıştır.

Çizim-3; Yürüyüş Pace Grubu



Not: Verilen ölçü değerleri yaklaşık ve en az olarak dikkate alınmalıdır.

Çizim-4; Koşu Pace Grubu

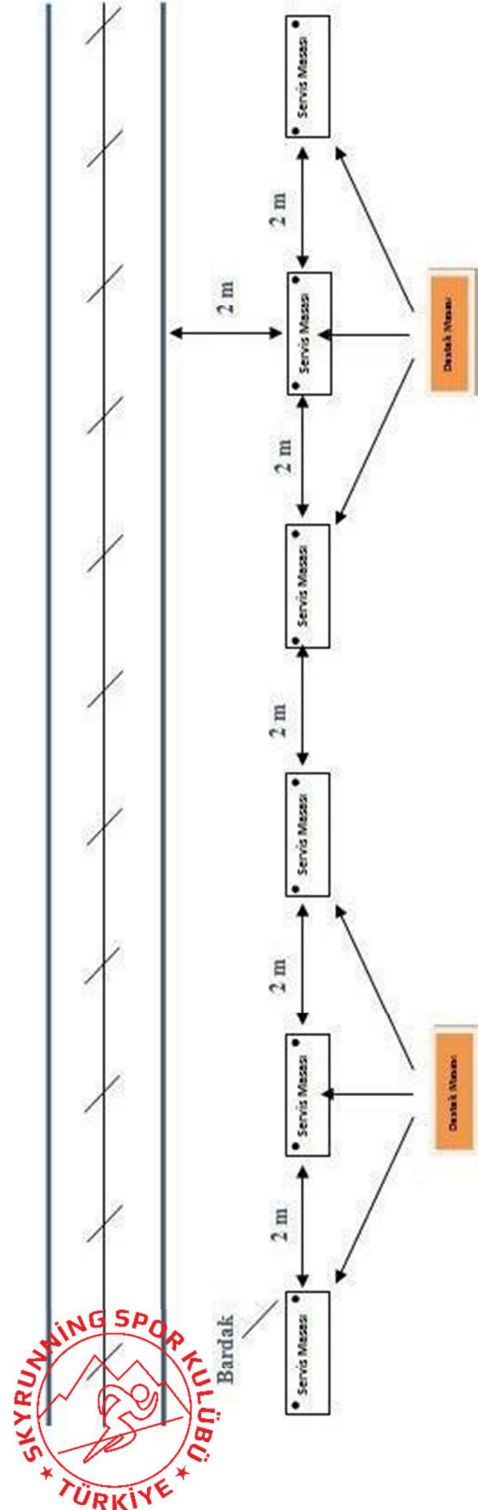


Not: Verilen ölçü değerleri yaklaşık ve en az olarak dikkate alınmalıdır.

Hidrasyon İstasyonlarına ilişkin örnek çizimler aşağıda yer almıştır.

Çizim-5; A Tipi (Personel Destekli) Hidrasyon İstasyonu

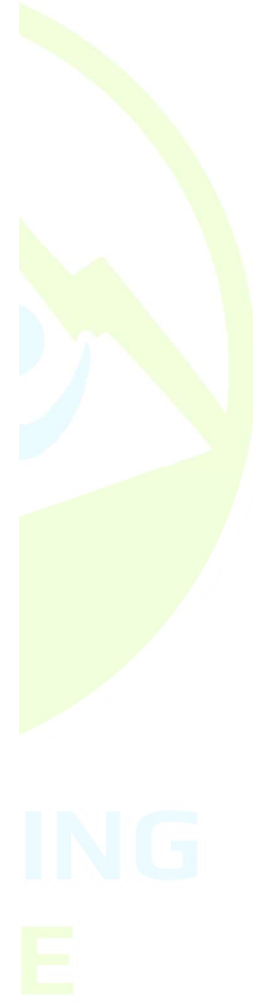
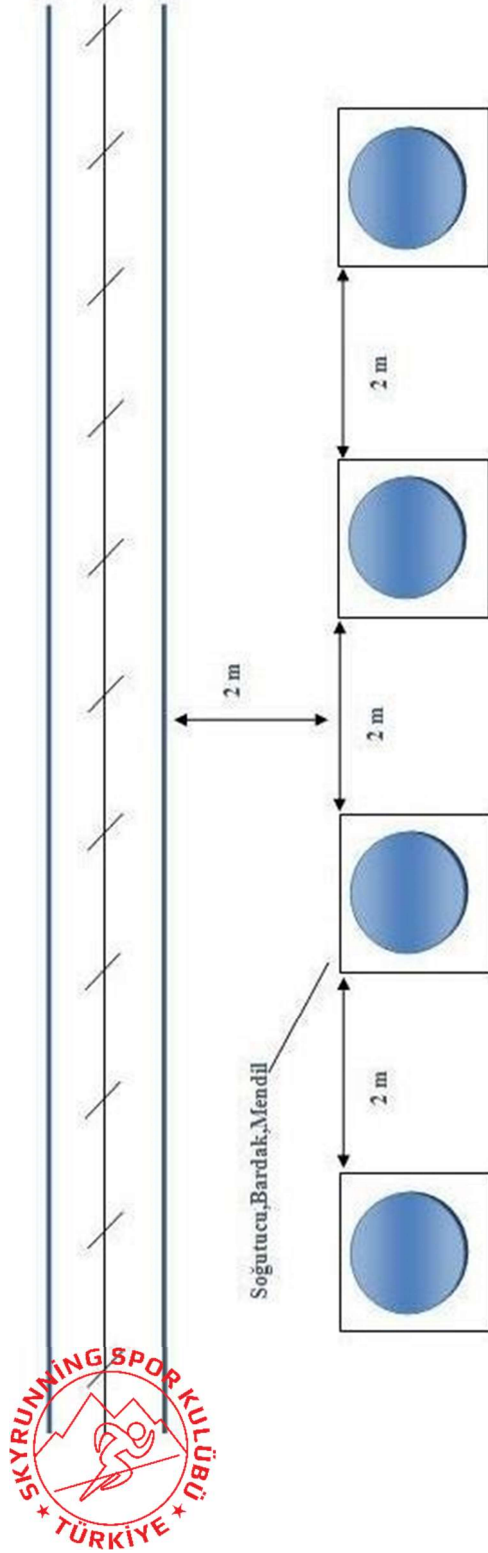
Sosyal Mesafe Ayarı



Not: Verilen ölçü değerleri yaklaşık ve en az olarak dikkate alınmalıdır.

Çizim-6; B Tipi (Self Servis-Personel Olmayan) Hidrasyon İstasyonu

*Sosyal Mesafe Ayarı
(Başlangıç / Bitiş Alanında Kurulabilir)*



Not: Verilen ölçü değerleri yaklaşık ve en az olarak dikkate alınmalıdır.

Ek:1 Bilgilendirme ve Onay Formu

Bilgilendirme ve Onam Formu ile katılımcı; faaliyet veya etkinliklerin içerdiği tehlike ve riskler hakkında bilgilendirilir, bunların üstesinden gelebilecek yetenek ve yeterlikte olması gerektiği, sağlık sorunu ve bedensel engelin bulunmaması gerektiği vurgulanır. Bilgilendirme ve Onay Formu günün ve faaliyetin şartlarına göre Yönetim Kurulunca hazırlanır. Ek:1 ve Ek:2 birlikte, tek başlık halinde de hazırlanabilir.

- 1) ...
- 2) ...
- 3) ...
- ...



SKYRUNNING
TÜRKİYE

İmza :
Adı Soyadı :
Doğum Tarihi :
T.C.Kimlik No :
GSM :
SKYRUNNING SPOR KULÜBÜ
TÜRKİYE

Ek:2 Muvafakatname

Muvafakatname ile katılımcı; faaliyet veya etkinliklerin içerdığı tehlike ve riskleri bildiğini, bunların üstesinden gelebilecek yetenek ve yeterliliğe haiz olduğunu, sonuçlarından hiç kimseyi sorumlu tutmadığını imzalı açık rızasını deklere eder, kişisel bilgilerinin paylaşılmasına muvafakat eder. Muvafakatname konusu günün ve faaliyetin şartlarına göre Yönetim Kurulunca hazırlanır. Ek: 1 ve Ek:2 birlikte, tek başlık halinde de hazırlanabilir.

- 1) ...
- 2) ...
- 3) ...
- ...



SKYRUNNING
TÜRKİYE

İmza :
Adı Soyadı :
Doğum Tarihi :
T.C.Kimlik No :
GSM :

