



Uzm Dr. Şefika KIZILTOPRAK
İstanbul Fizik Tedavi Eğitim ve Araştırma Hastanesi

COVID-19 BULAŞINI AZALTMAK İÇİN KAMPLAR, MAÇLAR, TURNUVALAR VE ANTRENMANLAR ESNASINDA NELERE DİKKAT ETMEK GEREKİR?

Dünyamız ciddi bir korona virüs pandemisi (COVID-19) ile mücadele etmektedir. Bu yeni korona virüse yönelik henüz etkin bir tedavi ve aşı geliştirilememiştir. Bununla birlikte, birçok amatör ve profesyonel sportif organizasyonlar iptal edilerek, sporcular sosyal mesafe kurallarına uymak zorunda kaldı ve hem antrenman programları hem de müsabakalar için yapılan rutin hazırlıklar sekteye uğradı.

Covid-19 bulaşı, solunum damlacıkları (örneğin öksürük) ve emici, tutucu ya da taşıyabilir özellikte cansız bir obje (madde) tarafından virüsün taşınması yoluyla gerçekleşir. Yüzeysel dezenfektan ile virüs pasifize edilmediğinde; metal, cam ya da plastik gibi bir yüzeyde 9 güne kadar kalabilmektedir.

Bu durum göz önüne alındığında, Covid-19'a karşı en etkili savunma stratejisi, diğer insanlarla mesafeyi korumaktır.

Yarışma, Antrenman veya Kamp Öncesinde Risk Azaltma Yöntemleri

Tesislere Transfer

Yerel yetkiler ile işbirliği sağlanarak, sporcuların veya takımların diğerleri ile temaslarını sınırlamak için güvenli seyahat koridorları oluşturulmalıdır. Sporcular halka açık yerlerde cerrahi maske takmalı, yolculuk esnasında belirli protokolleri takip etmeli, aynı zamanda sosyal mesafe ve hijyen önlemlerine dikkat etmelidirler. Örneğin, el sıkışma ve imza vermekten kaçınılarak sporcuların dahil olduğu "mixed zone"lar ortadan kaldırılabilir ve gerekli durumlarda sporcular sosyal mesafeyi koruyarak röportaj verilebilirler.

Güvenli Tesisler

Takımın veya sporcunun COVID-19 açısından güvenliğinden sorumlu olan görevli kişi veya kişiler, her bir sporcu için bireysel önlem paketi sağlamalıdır. Bunlar:

- Tek kullanımlık mendil içeren küçük kişisel paketler ve bu mendilleri atmak için plastik torbalar,
- Temel korunma yöntemlerini içeren bilgilendirme kartı,
- Termometre (Eğer sağlık personeli tarafından ölçülmüyorsa),
- El antiseptiğidir.

Enfeksiyon Kontrolü

- Tüm mekanlarda uygulanan genel enfeksiyon kontrolü önlemlerine ek olarak, etkinlik organizatörleri uygun akreditasyona göre, katı erişim kontrolü uygulayarak, binaya giren tüm kişiler üzerinde vücut ısısı ve enfeksiyon belirtileri açısından kontroller yapmalı,
- Kapı kollarına dokunmayı en aza indirmek için odalar mümkün olduğunca açık bırakılmalı,
- Takım kaptanı veya sporcuların yemeklerini mümkünse kendilerinin hazırlamaları veya önceden paketlenmiş olarak antrenman ya da müsabaka alanına taşınmaları,
- Sosyal mesafe düzenlemeleri yürürlükte olsa da, süreç boyunca kaplıcalar ve saunalardan kaçınılmalı,
- Spor salonlarının kullanımına sadece tek kullanımlık eldivenlerle, kullanımdan önce ve sonra ise antiseptiklerin kullanılmasıyla izin verilmeli,
- En son uluslararası ve yerel yönergelere göre yüz maskeleri önerilmelidir.

Sosyal Mesafe

- Tüm sportif tesislerdeki personel sayısını en aza indirecek şekilde bir stadyum/yarış alanı imar planı geliştirilmeli,
- TV ekipleri ve kameralar minimal sayıda konumlandırılmalı,
- Maç ya da müsabaka günü hazırlık ve kurulum çalışmaları, takımlar ve sporcular

stadyuma/yarış alanına gelmeden önce erken tamamlanabilir (Özellikle ekipler ve diğer personel arasında sosyal mesafeyi artırmak için ek alanların sağlanması gerekebilir. Ek alanların kullanımının mümkün olmadığı durumlarda, mekana/yarış alanına kademeli girişler uygulanmalı),

- Etkinlik organizatörlerinin yarışma alanlarına erişimi yalnızca kritik personel ile sağlanmalı,
- Saha/yarış alanındaki sosyal mesafe, COVID-19 Ekip Güvenlik Görevlisi tarafından organize edilmeli ve protokol için ayrılan alanlar, sosyal mesafeye göre ayarlanabilmelidir.

Otellerde Güvenlik Önlemleri

- Otel yönetimi, temizlik personeli ile ekibin temasını önlemek için odalarda yeterli havlu ve hijyen malzemesinin mevcut olmasını sağlamalı,
- Otel personeli, enfeksiyonun kontrolü açısından, gerekli test ve taramalara tabi tutulup, kişisel enfeksiyon kontrol önlemlerini takip etmeli,
- Bu kontrol önlemleri, yüz maskeleri giymeyi ve ellerini düzenli olarak uygun şekilde yıkamayı içermeli,
- Odalar yeterli derecede havalandırılmalı veya klimalar düzenli aralıklarla dezenfekte edilmeli ve ideal olarak oda yaklaşık 21 ° C, nem oranı % 50-60 olmalı,
- Ekip üyeleri, cep telefonları, tabletler, oyun istasyonları veya özellikle başkalarına ait herhangi bir elektronik eşyayı kullanırken uygun hijyen önlemlerini uygulamalıdır ve bu aygıtların düzenli dezenfeksiyonlarını yapmalıdırlar.

COVID-19 Güvenlik Ekipleri

- COVID-19 güvenlik ekipleri, özel düzenlemeler yapmak için otelle erken iletişime geçmeli ve destek ekibi (hijyen görevlisi, şef ve COVID güvenlik görevlisi) otelle koordine çalışmak için erken gelmeli (Bu tür düzenlemelere örnek olarak; otelin, varıştan iki gün önce ekipler tarafından kullanılacak tüm odaların derinlemesine temizliklerinin yapılması, ekipler check-in yapmadan önce odalara veya katlara girişe izin verilmemesi sayılabilir.),
- Denetim mümkün olduğunca az kişiyle yürütülmeli ve personel, hijyen önlemleri konusunda eğitilmeli (Tüm ekip personelinin yeterli miktarda kişisel koruyucu ekipmana sahip olması gerekir.),
- Otel personeli ile iletişim en aza indirilmeli,
- Sporcuların, otel personeli yerine hizmetler hakkında daha detaylı bir bilgi almalı için mümkün olduğunca ekip personeli ile iletişime geçilmelidir.
- Takıma ve personele en güvenli korunma yöntemleri ile ilgili tavsiyelerde bulunmalı (Örneğin; asansör düğmelerine, korkuluklara veya kapı kollarına elle dokunmak yerine, bir mendil veya dirseklerini kullanmak gibi.),

- Tüm ekip üyelerinin sosyal mesafeyi korumasını ve el dezenfektanının tüm alanlarda bulunmasını (koridorda, önünde ve ortak odalarda, sağlık odasında ve her yatak odasında) sağlamalı,
- Gezi sırasında sporcular ve personel için kendi odalarının dışına çıktıklarında, eğer yemekler odalara servis edilmeyecekse yemek salonlarında, takım ofislerinde, eğitim alanlarında ve takım otobüsünde giyecekleri yüz maskelerini sağlamalıdır (Diğer kısıtlamalara örnek olarak; ekip oteldeyken odalar temizlenmemeli ve mümkün olduğunca koridorda temizlik personeli bulunmamalıdır).

Yarışma, Antrenman veya Kampta Risk Azaltma Yöntemleri

Sporcuların ve diğer personelin COVID-19 risk azaltma stratejileri hakkında eğitimi, spora devam edilirken çok önemlidir.

Katılımı Sınırlama

Salonlarda sadece gerekli personel, görevliler ve sporculara izin verilmelidir.

Toplantılar

Antrenörler mümkün olduğunca yüz yüze toplantılardan kaçınmalı ve bunun yerine telefon, sosyal medya veya çevrimiçi video konferans kullanılmalıdır.

Sosyal Mesafe

- Tüm sporcular, antrenörler, personeller, menajerler, yetkililer ve seyirciler (izin verildiğinde), mümkün olan yerlerde 1,5 -2 m'lik sosyal mesafeyi uygulamalı,
- Spor aktivitesine katılırken spor aktivitesi türü veya rüzgar koşulları gibi faktörlere bağlı olarak daha fazla mesafe koymak gereklidir.

Antrenman ve Müsabakada Dağılımın Planlanması

Bir grubun bir sonraki grup girmeden önce binaları/alanı boşaltmasına izin verecek kadar zaman olmalıdır.

Temizlik

- Cimnastik aparatları, toplar, eğitim ekipmanları (örn. atlama ipleri, ağırlıklar, egzersiz minderleri), ortak tesisler (banyolar, soyunma odaları, dinlenme alanları, yüzme havuzları), tıbbi ve fizik tedavi yatakları ve ekipmanları gibi ortak spor ekipmanları için gelişmiş temizlik protokolleri uygulanmalı,
- Geliştirilen temizleme protokollerine temas noktalarının (örn. tırabzanlar ve kapılar) dahil edilmesi tavsiye edilmelidir.

Ateş Kontrolü

- Hijyen / el yıkama /yüze dokunma / yıkanma: Sporcular ve antrenörler hijyen kurallarına uymalı,

- Elleri en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla sık sık yıkamalı veya alkol bazlı el antiseptiği (en az % 60 alkollü) kullanmalı,
- Yüze (ağız, gözler veya burun) dokunmamalı, öksürme veya hapşırılarda ağız ve burun bir mendille kapatılmalı ve mendili hemen çöp kutusuna atmalıdır.

Sağlığa Yönelik Uygulamalar

- Tüm sporcular ve antrenörler, ağız ve burun mukozalarını nemli tutmalı,
- Yeterli sebze ve meyvelerle vitamin açısından zengin bir diyet uygulamalı,
- Uykularını yeterince almalı, ve sıvı alımına dikkat etmelidirler.

El Sıkışmalar / Kutlamalar

Sosyal mesafe uygulamaları yapılırken, sporcular ve antrenörler; el sıkışmalar, el temaları (high fives), yumruk/dirsek toslama, göğüs toslama gibi çeşitli fiziksel temaslar ve grup kutlamalarından kaçınmalıdır.

Ekipman Kullanımı

- Sporcunun kişisel ekipmanı, sosyal mesafe kurallarına uyacak şekilde yerleştirilmeli,
- Kullanımdan önce ve sonra gülle, cirit, disk gibi tüm el ekipmanları sterilize edilmeli,
- Paylaşımli ekipmanların kullanımı mümkün olduğunda sınırlandırılmalı ve her kullanımdan önce ve sonra sterilize edilmeli ve içecek şişelerini veya havluları paylaşmaktan kaçınmalıdır.

Ekipmanlarla COVID-19'u yayılabileceğine dair kesin bir kanıt olmasa da, enfekte olmuş bir kişiden solunum damlacıklarının bulaştığı sert yüzeylerde üç güne kadar hayatta kalabilmektedir.

Dinlenme Odaları

Dinlenme odalarında izin verilen kişi sayısı, sosyal mesafe önerilerini korumak için kısıtlanmalıdır.

Kişisel Koruyucu Donanım (KKD)

Tüm antrenörler, personeller, bağımsız temin ediciler ve sporcular, kılavuzlarda belirtildiği takdirde yüz maskeleri ve eldiven gibi "Kişisel Koruyucu Donanımını" giymelidirler.

Su Sebilleri ve Şişeler

- Su sebillerinin kullanımı iptal edilmeli,
- Su ve sporcu içecekleri, spor tesisleri tarafından sağlanmalı,
- Sporcular ve antrenörler, iletim riskini azaltmaya yardımcı olmak için tüm takım aktiviteleri sırasında kendi su şişelerini getirerek, Su şişeleri her gün temizlenmeli ve dezenfekte edilmelidir.

Eğitim Materyali

- Spor tesislerinde; dikkat çekici işaretler, koronavirüs riskleri ve bu riskleri azaltmak için atılacak adımlara yönelik bilgilendirici materyeller bulundurulmalı,
- Sahadaki zamanı ve kişiden kişiye teması sınırlandırmak için “içeri gir, antrenman yap ve dışarı çık” stratejileri uygulanmalı,
- Sporcular ve teknik ekip antrenmana giyinmiş ve hazır olarak gelmeli,
- Soyunma odaları, banyolar ve ortak kullanım alanlarının kullanımını en aza indirilmeli,
- Mümkün olan yerlerde sporcular antrenman yerine ev/otelde duş almalı,
- Sporcular ve diğer personel saha dışında yemek yemeli,
- Spor salonunda, havuzda, setler arasında ya da efor esnasında en az 1,5 m’lik mesafe korunmalı ve evde / otelede yapılabilecek tüm görevler evde / otelede yapılmalıdır (örn. kurtarma oturumları, online toplantılar).

Antrenman Sonunda

- Sporcular antrenman sonunda derhal kulüpten ayrılmalı,
- Binadan ayrılan herkes mümkün olan en kısa sürede ellerini yıkamalı,
- Kullanımdan sonra ekipmanın iyice temizlendiğinden emin olunmalı,
- Bir sporcu antrenmandan sonra kendini iyi hissetmezse, önce doktora başvurmalı ve daha sonra kulübünü bilgilendirmeli (Kulüp daha sonra klavuzlarla kendilerine verilen tavsiyeleri takip edebilir),
- Ekip üyeleri, kötü uygulamalara tanık olduklarında diğer üyelere klavuzlara uymalarını nazik bir şekilde hatırlatmalıdır.

Ekipmanlarla COVID-19’un yayılabileceğine dair kesin bir kanıt olmasa da, enfekte olmuş bir kişiden solunum damlacıklarının bulaştığı sert yüzeylerde üç güne kadar hayatta kalabilmektedir.

Anahtar kelimeler: Covid-19, sporcu, korunma

Kaynaklar

1- Andreato LV, Coimbra DR, Andrade A. Challenges to Athletes During the Home Confinement Caused by the COVID-19 Pandemic. Strength and Conditioning Journal. 2020 Jun 1.2- Li Q, Guan X, Wu P, Wang X, Zhou L, Tong Y, Ren R, Leung KS, Lau EH, Wong JY, Xing X. Early transmission dynamics in Wuhan, China, of novel coronavirus–infected pneumonia. New England Journal of Medicine. 2020 Jan 29.

2- Ong SW, Tan YK, Chia PY, Lee TH, Ng OT, Wong MS, Marimuthu K. Air, surface environmental, and personal protective equipment contamination by severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) from a symptomatic patient. Jama. 2020 Apr 28;323(16):1610-2.4- World Health Organization (WHO). Coronavirus Disease (COVID-2019) Situation Reports: Situation Report—66. Available at: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>. Accessed June 1, 2020.

3- Kampf G, Todt D, Pfaender S, Steinmann E. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. Journal of Hospital Infection. 2020 Mar 1;104(3):246-51.

4- Van Doremalen N, Bushmaker T, Morris DH, Holbrook MG, Gamble A, Williamson BN, Tamin A, Harcourt JL, Thornburg NJ, Gerber SI, Lloyd-Smith JO. Aerosol and surface stability of SARS-CoV-2 as compared with SARS-CoV-1. New England Journal of Medicine. 2020 Apr 16;382(16):1564-7.

5- Aspetar Clinical Guidelines : Safe Return to Sport during the COVID-19 Pandemic (2020).

6- World Health Organization. Key planning recommendations for Mass Gatherings in the context of COVID-19: interim guidance, 19 March 2020. World Health Organization; 2020.