

**SPOR HİMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ TARAFINDAN BELİRLENEN  
ANTRENMANLAR ESNASINDA DİKKAT EDİLECEK HUSULAR**

1. Tesisler ve antrenman alanlarının her akşam düzenli olarak temizliğinin ve dezenfeksiyonunun yapılması,
2. Antrenman alanları ve soyunma odalarında kişi başına 6 metre kare alan düşecek şekilde planlamanın yapılması,
3. Tesislere giriş bölümünde elektronik ateş ölçme cihazlarının bulunması,
4. Antrenman ekipmanların kişiye özel olmasına özen gösterilmesi,
5. Ekipmanların ortak kullanımı zorunlu ise kullanılan malzemelerin her kullanımdan sonra dezenfekte edilmesi,
6. Tesislerin giriş ve çıkış yönleri birbiriyle çakışmayacak şekilde farklı yönlerde düzenlenmesi,
7. Tesislerde birden fazla yerde el yıkama yeri, alkol bazlı el jeli ve kolonyanın bulunması,
8. Antrenör, sporcu ve tesis çalışanları arasındaki fiziksel mesafenin korunması (en az 2 metre),
9. Antrenörlerin ve tesis çalışanlarının maske takması, Sporcularında antrenman anı hariç maskelerini takması,
10. Su şişeleri ve bardakların tek kullanımlık olması,
11. Kağıt mendil, havlu, vb. tüm tek kullanımlık veya tekrar kullanılabilir hijyen malzemelerinin güvenli kaplarda korunarak kullanılması,
12. Spor salonu ve antrenman alanlarının klima ve havalandırma sistemleri yüzde yüz temiz hava sağlanıyorsa kullanılması, aksi takdirde kullanılmaması, antrenman öncesi ve sonrası kapı ve pencerelerden faydalanarak doğal havalandırma yapılması,
13. Tesislerde bulunan tüm alanlardaki kapı kolları, banyo muslukları, tuvaletler gibi sık kullanılan alanların klozet kapakları kapatılarak günde birkaç kez dezenfekte edilmesinin sağlanması,
14. Soyunma odalarının ve duşların mümkün olduğunca kullanılmaması,
15. Buhar odaları ve saunaların kullanılmaması,
16. Tesislere ulaşımda mümkün olduğunca toplu taşıma araçları yerine, bisiklet veya özel araçların kullanılmasına özen gösterilmesi,
17. Tesislerde antrenman alanları ve soyunma odaları vb. yerlerle hijyen hizmeti için işaret ve yönlendirme tabelalarının asılması,
18. Sporcuları, teknik adamları (antrenör, teknik direktör, masör v.b ), tesis personelinin COVID-19 virüsünü başkalarına bulaştırmalarını önleme yolları hakkında bilgilendirme amaçlı uyarıcı işaret ve levhaların asılması,
19. Semptomları gösteren herhangi bir kişinin, hastaneye taşınmadan önce bekletileceği bir izolasyon odası/alanının belirlenmesi,
20. Soyunma odalarında temizlik mendilleri, maske ve eldivenleri atacakları özel kapaklı çöp kutuları bulundurulması,
21. Tesislerde asansörlerin mümkün olduğunca kullanılmaması, zorunlu hallerde içerisinde sosyal mesafe kuralına uygun kişi sayısı ile sınırlandırılması ve temas edilen yüzeylerin sıklıkla dezenfekte edilmesi,
22. Tesislere girişte ayakkabı hijyeninin yapılması için hijyen paspası konulması,
23. Tesislerde bulunan su sebili ve buna benzer otomatların kullanılmaması,
24. Sporcu ve üyelerin salon içine girişlerinin temassız bir şekilde sağlanması. El izi, parmak izi veya şifre gibi uygulamalar varsa kullanılmaması,
25. Maske kullanımı ve pandemi konusunda tesis personellerine eğitim verilmesi,
26. Yüzme havuzlarında mevcut kulvar başına en fazla üç sporcu olacaktır,
27. İmkanlar dahilinde soyunma dolaplarının günde en fazla bir kişi tarafından kullanılmasını sağlanacaktır.



## **TÜRKİYE JUDO FEDERASYONU BAŞKANLIĞI**

# **COVID-19 PANDEMİ SIRASINDA GÜVENLİ KOŞULLAR ALTINDA JUDO FAALİYETLERİNE TEKRAR BAŞLAMAK İÇİN ÖNERİLEN PROTOKOLLER**

**2020 ANKARA**



<b>İÇERİKLER</b>	<b>SAYFA</b>
Önsöz .....	1
Sıhhi Koşullar ve Genel Pedagojik Öneriler.....	2-4
Pandemi İle Alakalı Dikkat Edilmesi Gereken Öneriler.....	4
Antrenmana Öncesinde,Sırasında ,Sonrasında , Sporcu Ve Eğitimci Tarafından Uyulması Gereken Önlemler.....	4--6
Spor Salonu, Dojo, Kulüp ve Tesislerde Alınması Gereken Önlem ve Hazırlıklar.....	6--10
Performans İle Alakalı Genel Tavsiyeler.....	10
Dikkat Edilmesi Gereken Genel Konular.....	11
Faydalanılan Resmi Kaynaklar.....	11
Antrenör ( Covid -19 ) Ek 1 Antrenman Tablosu.....	12

## ÖNSÖZ

Amacımız **Covid -19** enfeksiyonu riskini mümkün olduğu kadar azaltmak ve sağlıklı bir şekilde tüm judo ailesine spor yaptırmaktır.

Resmi kurumlarda, Kulüplerde ve özel salonlarda **Covid-19** virüsünün etkili bir tehlike olmadan ortadan kaldırmak ve tüm riskleri en aza indirmek genel amacımızdır.

Evde kaldığımız süreçte uzaktan eğitimler ile yapılan antrenmanlar Pandemi sırasında ülkemizin alacağı önlemler göz önüne alınarak tavsiye ettiği önlemler kesinlikle hafifletilmeden, sporcularımız ile yapacağımız antrenmanların ve önlemlerin nasıl yapılması gerektiğini başlıca konuları başlıklar halinde ele alınarak siz değerli, idareci, antrenör ve sporcuların bilgilerine sunulmuştur.



Resim Alıntı: Sağlık Bakanlığı Resmi Siteleri

**SOSYAL MESAFE KURALINI GÖZETİP ÖNERİLEN ÖNLEMLERİ DİKKATE ALIP SAĞLIKLI BİR ŞEKİLDE FAALİYETLERDE GÖRÜŞMEK DİLEĞİYLE.....**

**COVID-19** pandemisi kapsamında Resmi ve Özel Judo Salonlarında ve Spor Tesislerinde enfeksiyon bulaşma riskini azaltmak için önerilen korunma ve kontrol ilkeleri ve uygulamalar aşağıda belirtilmiştir. Bu çalışmalar sırasında özellikle Antrenör el defteri tutulacak, antrenmana gelen her sporcunun adı-soyadı vb. yazılarak, sporcularımız oluşacak olan bir hastalık durumunda salonda kimlerin olduğu tespit edilmesi ve aileler ile iletişime geçilerek gerekli önlemlerin alınmasına çalışılacaktır

## **SIHHİ KOŞULLAR VE GENEL PEDAGOJİK ÖNERİLER**

### **1- Pandeminin Yüksek Seviyede Olması Durumunda;**

#### **Açık havada yapılacak aerobik, anaerobik koşu ve her türlü motorik çalışmalar ise;**

- Bu Tip durumlarda sadece sosyal mesafe gözeterek **en az 4 metre** olacak şekilde açık havada yapılacak aktivitelerine izin verilecektir. ( koşu, lastik vb antrenmanlar)
- Anaerobik ve aerobik antrenmanlarda sosyal mesafe **en az 4 metre olacak** şekilde sporcuların çalışmasına izin verilebilir. Koşu sonrasında maske takılmamalı mesafe gözetilmeli, dinlenmelerde maske takılması ve sosyal mesafe kuralına uyulması gerekmektedir.
- Antrenmanların sınırlı sayıda sporcu ile yapılması gerekmektedir. Banyo ve duş temizliğine izin verilmez. Tuvaletlerde hijyen kurallarına uyulması zorunludur.

#### **Açık havada judo antrenman modellemesi örnekleri ise :**

- Temel motorik ve teknik becerileri geliştirici egzersizler ( Eşsiz bir şekilde Tachi waza uygulanır.)
- Her türlü koordinasyon hareketleri
- Tandoko Renshu çalışmaları ( Bireysel olarak yapılacaktır.)
- Bu süreçte hiçbir ekipman ortak kullanılmaz, sadece sporcuların kendilerine ait olan ekipmanlarını kendileri kullanmak şartı ile izin verilir.

#### **Judo Salonlarında mesafeler ise aşağıdaki gibi olmalıdır.**



**Resim Alıntı: IJF ( Uluslararası Judo Federasyonu) Covid-19 protokolü)**

- Antrenmanlarda iki judocu arasındaki mesafe **en az 2 metre** olmalıdır.
- Mutlaka maske takılmalıdır. **8 metre** alanlarda antrenman yapılmalıdır.
- Her antrenman sonrası ellerin **20 saniye** boyunca yıkanması, sporcu hapsirme sırasında mutlaka dirseğe doğru hapsirmalı ve tek kullanımlık peçete kullanılıp direk çöpe atılmalıdır.
- Hiçbir şekilde randori, shai, vb çiftli antrenman uygulaması yaptırılmaz.

## **2- Pandeminin Orta Seviyede Olması ve Kısıtlamaların Hafifletilmesi Durumunda;**

### **Açık havada yapılacak aerobik, anaerobik koşu ve her türlü motorik çalışmalar;**

- Sosyal mesafe ölçüsünün kaldırıldığı durumlarda uygulanır. Antrenman esnasında Maske takma zorunluluğu yok ancak, sosyal mesafe **en az 2 metreden** az olmamak kaydıyla uygulanır.
- Maske koşu sırasında kullanılmaz, anaerobik ve aerobik antrenmanlarda sosyal mesafe kuralına uyulacak şekilde (**en az 2 metre**) izin verilebilir.
- Sınırlı sayıda sporcu ile yapılması gerekmektedir. Banyo ve duş temizliğine izin verilmez. Tuvaletlerde hijyen kurallarına uyulması zorunludur.
- Koşu sonrası ve dinlenmelerde maske takılması ve sosyal mesafe kuralına uyulması gerekmektedir.

### **Açık havada judo antrenman modellemesi :**

- Temel Motorik ve Teknik Becerileri geliştirici egzersizler ( Eşli maske kullanmak kaydıyla Tachi waza uygulanır ancak, Ne waza ayrı ayrı uygulanır.)
- Sosyal mesafe **2 metreden** az olmamak kaydıyla, her türlü geiko antrenmanı yapılabilir. ( Çiftler halinde Maske Kullanarak )
- Bu süreçte hiçbir ekipman ortak kullanılmaz, sadece sporcuların kendilerine ait olan ekipmanları kendileri kullanmak şartı ile izin verilir.

### **Judo Salonlarında mesafeler ise aşağıdaki gibi olmalıdır.**



**Resim Alıntı: IJF ( Uluslararası Judo Federasyonu) Covid-19 protokolü)**



- Eşli çalışmalarda çiftler arası mutlaka **en az 2 metre** olmalıdır.
- Mutlaka maske kullanılmalıdır.
- 16 metre karelik bir alanda eşler antrenmanlarını uygulamalıdır.
- Her antrenman sonrası el yıkanması, dirseğe doğru hapşırma ve tek kullanımlık peçeteler kullanılıp hemen çöpe atılmalıdır.
- Çiftler arası, antrenman alanı, mesafeleri gözetilerek geiko yaptırılabilir. ( **2 metre**)

### **PANDEMİ İLE ALAKALI DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN GENEL ÖNERİLER**

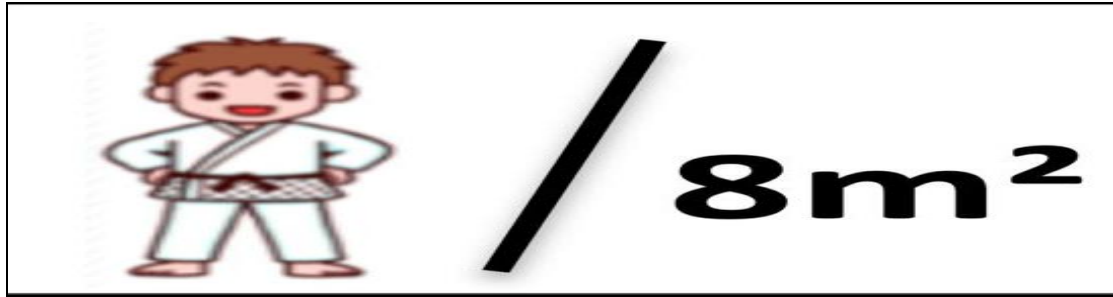
- Pandemi süresi içinde antrenmana geliş ve gidişlerde maske takılması zorunludur.
- **Covid-19** salgını nedeniyle ülkemiz tarafından uygulanan her seviyedeki tedbirlere uyulacaktır.
- Sosyal mesafe kuralı ve bireysel temizlik son derece önemlidir.
- Veliler veya sporcuya eşlik eden kişilerin mutlaka tesislerde ülkemizin belirlediği güncel pandemi kurallarına uymakla yükümlüdürler.

### **ANTRENMAN ÖNCESİ SPORCU VE EĞİTMEN TARAFINDAN UYULMASI GEREKEN KURALLAR**

#### **Eğitmenin Sorumlulukları: ( Salonda Ateş Ölçer bulundurulmalı ve sporcuların**

- Her sporcunun velisi ile iletişim kurulmalıdır. Veli ile iletişim kurulmadan sporcu antrenmana kesinlikle alınmamalıdır.
- Sporcu ve Aileleri **Covid-19** virüsü hakkında bilgilendirilmelidir.
- Antrenman öncesi Dojo'nun ( Judo salonu ) havalandırıldığından ve temizliğinin yapıldığından emin olunmalıdır.
- Antrenman salonlarında hijyen kuralları gereği belirtilen saatlerde görevli antrenör ve Sporcular dışında antrenman salonuna hiç kimse alınmamalıdır.
- **Her antrenman sonrası salon dezenfekte edilmeli ve 2 saat havalandırması sağlanmalıdır. Antrenmanlar buna göre planlanmalıdır.**
- Salonda mutlaka ateş ölçer bulundurulmalıdır. Antrenman sırasında sporcuların için çizelge tutulmalı salona giriş-çıkışlarda antrenman saati, antrenman yaptığı kişiler ve şahsi bilgileri buraya yazılmalıdır.
- Antrenmanlar maximum **1 saat 30 dk** geçmemelidir.
- Sosyal mesafe kuralına uymalı, maske ile antrenman yaptırmalı, hijyen ve pandemi kurallarına uymalıdır.

- Veliler ve Sporcular ile her türlü temastan kaçınmalıdır.
- Antrenman dinlenme aralarında sporcuların temas kurmasını engellemelidir. Temas ve gereksiz konuşmalar olmaması için dinlenme araları çok kısa tutulmalıdır.
- Görevli Antrenör antrenman salonuna **en az 30 dk** erken gelmeli ve salon ile ilgili gerekli hazırlıkları yapmalıdır.
- Antrenman öncesi tuvalet kullanımı konusunda sporcularını uarmalı, acil durumlar hariç antrenman aralarında tuvalet kullanılmamalıdır.
- Antrenör, yetkililerin pandemi konusundaki verdiği güncel bilgilerden sporcularını haberdar etmelidir.
- Sporcuların sosyal mesafe kuralına uyduğuna dair emin olunmalıdır.
- Reşit olmayan sporcularımız yalnız antrenmana geliyorsa onlar için mutlaka bir yakınının iletişim bilgilerini yanında getirmesi istenmelidir.
- Tatami üzerinde antrenör **en az 8 metrelik** mesafeler ile bir alanda sporcularını antrenman için hazırlamalıdır.



Resim Alıntı: IJF ( Uluslararası Judo Federasyonu) Covid-19 protokolü)

### Sporcunun Sorumlulukları:

- Antrenman salonuna gelirken mutlaka maske takmalıdır.
- Bireysel temizliğine dikkat etmeli, gerekli hijyen kurallarına uymalıdır.
- Antrenman salonuna **en az 15 dk** erken gelmeli ve gerekli hazırlıklarını yapmalıdır.
- Toplu taşıma araçlarından mümkün olduğu kadar kaçınmalıdır. Eğer toplu taşıma aracı ile antrenmana geliyorsa maske ve hijyen kuralları ile sosyal temas mesafesine özen göstermelidir. Antrenmanlara geliş ve gidişlerde toplu hareket edilmeyecek mesafe korunacaktır.
- Spor tesislerine geliş ve gidişlerde ise spor kıyafetlerini mutlaka kendine ait ayrı bir hijyenik çantada bulundurmalıdır.



- Soyunma odalarında ise metre karenin **%10** kadar sporcu olduğuna dikkat etmelidir. Soyunma odasında mutlaka maske takıp, sosyal mesafe kuralına dikkat etmelidir.
- Antrenman öncesi tuvaleti kullanmalı, antrenman aralarında tuvalet kullanılmamalıdır. ( Acil durumlarda ise tuvaletlerde gerekli hijyen kurallarına uyulmalıdır.)
- Tesislere gelirken yanında mutlaka tek kullanımlık kâğıt mendil, ıslak mendil, dezenfektan jeli ve yalnızca kendisi tarafından kullanılacak yeterli miktarda su bulundurulmalıdır.
- Antrenman öncesi ve sonrasında el, ayak, yüz yıkanmasına özen gösterilmeli, kesinlikle tek kullanımlık kâğıt havlu veya tek kullanımlık benzeri peçete kullanılmalıdır.



**Resim Alıntı: IJF ( Uluslararası Judo Federasyonu) Covid-19 protokolü)**

- Bireysel el, ayak ve tırnak temizliğine dikkat edilmelidir.
- Judo elbisesi, eşofman ve her türlü araç gereçlerinin iyi yıkandığına dikkat etmelidir.
- Antrenman sırasında antrenörün belirlediği alanlarda antrenman yapmaya özen göstermelidir.
- Antrenman bitişinde ise gerekli sosyal mesafe gözetilerek salon terk edilmelidir.
- Sporcu eve ulaşınca tüm kıyafetlerini değiştirmeli, duş almalı ayrıca çantasını dezenfekte edip, hijyen kitlerini ( dezenfektan jel, sıvı, kâğıt mendil ve maskesini) hazırlamalıdır.
- Antrenman alanına gelindiğinde ise mutlaka eller dezenfekte edilmeli, temiz terlikler uygun mesafede konulmalı, tüm kişisel eşyalar ( telefon, saat vb) çantada tutulmalı, kendilerine ayrılan yerlerde antrenman yapmalıdırlar.

## RESMİ VE ÖZEL SPOR SALONU, DOJO, KULÜP VE TESİSLERDE ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER VE HAZIRLIKLAR

### Tesislerde karşılama:

- **Tesislerde mutlaka sağlıkçı bulundurulmalı**, Sağlıkçı tarafından gelen herkesin ateş ölçer ile ateşleri ölçülmeli, geliş, gidiş, vb bilgiler düzenli olarak işlenmelidir.



- Ayrıca uygun yerde mutlaka el Dezenfektasyonu bulundurulmalıdır.
- Özel spor salonlarında da aynı şekilde **ateş ölçer** ile salona gelen herkesin ateşi ateş ölçer ile ölçülerek kayıt altına alınmalıdır.
- Sağlıkçının bulunmadığı durumlarda ise ilkyardım belgesi bulunan Antrenör ve görevliler tesislerde sağlıkçının görevini yapabilirler.
- Tesislerde ve salonlarda mutlaka izolasyon odası oluşturulmalıdır.



**Not:** Tesiste İzolasyon odası yapmaya elverişli alan yok ise, virüs bulaşma riskini ortadan kaldıracak kapalı alan oluşturulmalıdır.

- Tesis içinde bulunan Antrenman dojolarında işaretlenecek olan alanlar salonun metre karesinin en az **%10** oranında olmalıdır. Antrenmana katılacak sporcu sayısında buna göre belirlenmelidir. **Örnek ( Salon 300 m<sup>2</sup> ise, en az 16 m<sup>2</sup> aralıklar ile en fazla 15 sporcu )**
- Tesis, salonlar ve dojolara giden yolların işaretlenmesi; Güvenlik mesafeleri kontrol edilerek mutlaka **en az 2 metre** mesafeler ile dojolara, soyunma salonlarına vb. yerlere giden yollar işaretlenmelidir.( kolay bandlar, brandalar vb ekipmanlar ile)



**Örnek: Mesafe çizgileri**



**Örnek: Yönlendirme çizgileri**

- Tesislerin temizliği; Her antrenman sonrası mutlaka görevliler tarafından salonlar pandemi kuralları gereğince temizlenmelidir. ( Kondisyon salonu, duş, tuvalet, oturma alanları, Judo salonu)





Resim Alıntı: Türkiye Judo Federasyonu Resmi Web siteleri



- Antrenman salonunda herhangi olumsuz bir durumda veya **Covid-19** semptomlarından (Ateş, Öksürük ve Nefes Darlığı) bir tanesi bile antrenör veya sporcuda mevcut olduğu fark edilirse antrenör ve sporcular için önceden oluşturulan izolasyon odasına antrenör veya sporcu derhal alınmalıdır. İvedilikle Sağlık ekiplerine haber verilmeli, Sağlık ekipleri gelene kadar rahatsızlanan kişinin diğer görevli ve sporcularla teması kesilerek, kişi izolasyon odasında bekletilmelidir.
- Soğuk algınlığı belirtisi olan antrenör ve sporcular antrenmana kesinlikle katılmamalı durumdan sorumlu antrenör veya tesis amiri haberdar edilmelidir.
- Salon ölçülerine göre antrenman planlanması salonun metrekaresine göre yapılmalı, salonun kapasitesine göre sporcu sayısı çıkarılmalıdır. İki veya daha fazla sporcu gurubu olan antrenör ve antrenörler antrenman saatlerini önceden ayarlamalı her antrenman arası **en az 4** saat olmalıdır.
- Antrenman salonlarında klimalar çalıştırılmamalıdır. Antrenman sonu salon mutlaka havalandırılmalı ve dezenfekte edilmelidir.
- Salondaki hamam, sauna, buhar odası, duşluklar kesinlikle kullanılmamalıdır.
- Dojo içinde sporcular gelmeden antrenman yapılacak alanlar mutlaka işaretlenmelidir.

### PERFORMANS İLE ALAKALI GENEL TAVSİYELER

**Covid 19** salgını nedeniyle sporcularımızın uzun süre antrenmanlardan uzak kaldığı göz önüne alındığında yapılacak olan antrenmanların özellikle elit seviyede olan sporcular için;

- Açık alanlarda aerobik koşu vb. çalışmalar. Judo salonlarında ise genel kuvvet, özel kuvvet, antrenmanları ile başlanmalıdır. ( Bireysel olarak)
- Sporcularımıza performans antrenmanı yaptırılır iken, Tachi waza antrenmanlarında ülkenin içinde bulunduğu **Covid-19** pandemi kuralları gereğince mesafeler yüksek, orta seviye kuralları göz önüne alınarak yüklenmeler yapılmalıdır.
- Sporcularımıza performans antrenmanı yaptırılır iken, Newaza antrenmanlarında ülkenin içinde bulunduğu **Covid-19** pandemi kuralları dikkate alınarak daha çok bireysel beceri ve koordinasyona yönelik egzersizler yapılması tarafımızca tavsiye edilmektedir.
- Ülkemizin pandemi takvimi ve federasyonumuzun bu kapsamdaki faaliyetlerine göre antrenmanlar ilgili branş antrenörleri tarafından planlanmalıdır.
- Kuvvet antrenmanları için kondisyon salonlarında yapılacak antrenmalarda sosyal mesafe korunmalı kullanılacak her türlü materyaller mutlaka eldiven ile tutulmalı antrenman bitişinde eldiven çöpe atılarak hijyen kuralları gereğince temizliğini sporcu yapmalıdır.Salonun metre karesine göre **en fazla %10 oranında** sporcu ile antrenman yapılmalıdır.



## DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN GENEL KONULAR

- Tesis, Kulüp, Resmi ve Özel kurumlar dahil olmak üzere çalışılan judo salonun ölçüsü ne kadar olursa olsun salonun %10 kadar içeride sporcu bulunacaktır.
- Tesis, Kulüp, Resmi ve Özel kurumlar dahil olmak üzere mutlaka sağlıkçı bulunacaktır.
- Antrenör dojo ( Judo Salonu ) içinde her türlü çalışmalarda **Covid-19** pandemi kurallarına uymalı ve sporcuların uyması için gerekli özeni göstermelidir.
- Antrenör dojo ( Judo Salonu ) içinde mutlaka salon ölçülerine uygun oranda sporcu ile antrenman yapılmalıdır.
- Tesisler, kulüpler, resmi ve özel spor salonları judo çalışmalarında ülkemizin güncel **Covid-19** pandemi kurallarını uygulayacaktır.
- Her antrenör açık havada ya da salon şartları ne olursa olsun, en fazla 12 sporcu ile çalışmalıdır. Gerekirse gurplar halinde ya da 2 günde bir olmak şartı ile günde 3 – 4 grup antrenman yapılmalıdır.
- Yukarıdaki konular **Covid-19** pandemi kuralları son bulana kadar geçerlidir.

## FAYDALANILANA RESMİ KAYNAKLAR

- IJF ( Uluslararası Judo Federasyonu ) **Covid -19** pandemisi sırasında güvenli koşullara altında Judo Faaliyetlerine tekrar başlamak için önerilen protokoller
- Dünya Sağlık Örgütü (WHO), IOC Tıp ve Bilim Komisyonu ile yapılan istişare sürecinin ardından **Covid -19** salgının toplum sağlığı üzerindeki etkilerini dikkate alarak, kitle katılımlı etkinlikleri düzenleyen Federasyonlar ve Etkinlik Organizatörleri için hazırlanan kılavuz.
- Türkiye Judo Federasyonu resmi web sayfaları



- Aşağıdaki **Ek 1** antrenman tablosu her antrenman için ayrı ayrı olmak üzere ( Koşu, Kondisyon, Judo) mutlaka ilgili antrenör tarafından doldurulması gerekmektedir.

**EK:1**

**TÜRKİYE JUDO FEDERASYONU**  
**ANTRENÖR (COVID-19 ) ANTRENMAN TABLOSU**

**İli:**

**Antrenman Yeri :**

**Antrenman Tarihi :**

**Antrenman Saati:**

Sıra No	TC NO	ADI-SOYADI	ANTRENMAN ÖNCESİ ATEŞ	ANTRENMAN SONRASI ATEŞ	İMZA
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

**Antrenör  
Adı Soyadı  
İmza**