



Sporcular için COVID-19 Doping Kontrol Kılavuzu

Sürüm 1.0
Temmuz - 2020

SPORCULAR İÇİN COVID-19 DOPİNG KONTROL KILAVUZU



DEĞİŞİKLİKLERİN ÖZETİ

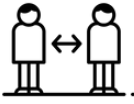
Doping kontrolünüz için, **COVID-19 hastalık şüphesi bulunmayan** ve koruyucu önlemler konusunda eğitim almış doping kontrol personeli görevlendirilecektir.



Doping kontrol görevlisi, kullanılacak tuvalet, temas edilecek yüzeyler ve kullanılacak malzemelerin **hepsinin sizden önce dezenfekte edilmesini** sağlayacaktır.



Alınan koruyucu önlemler kapsamında, doping kontrol işleminiz **seyyar bir karavanda gerçekleştirilebilir**.



en az
2 metre

Doping kontrolü süresince, yanınızdaki kişi veya kişilerle fiziksel **mesafenizi korumanız, aranızda en az iki metre mesafe** bırakmaya dikkat etmeniz gerekir. Fiziksel temas kurmaktan kaçınınız.



Doping kontrolü süresince, doping kontrol görevlisi sizi ve kendisini korumak için sürekli olarak koruyucu malzeme kullanacaktır. Sizin de doping kontrolü sonlanıp görevliden ayrılana kadar **tıbbi maske ve eldiveninizi çıkarmamamız** gerekir.



Doping kontrolü başlamadan önce, doping kontrol görevlisi size, COVID-19 hastalığı şüphesi durumunuz ile ilgili bazı sorular soracaktır. Bu sorulara **kesinlikle doğru ve kanıtlanabilir** yanıtlar vermelisiniz. Aksi takdirde, yanlış bilgi verdiğiniz gerekçesiyle ceza alabilirsiniz.



Doping kontrolü süresince, **ellerinizi normalden daha fazla yıkamanız ve el dezenfektanı kullanmanız** gerekebilir. Bu süreçte elinizin temizliğine önem vermelisiniz.



Doping kontrol istasyonuna girmeden önce, sırasıyla; ellerinizi su ve sabunla yıkayın ve/veya el dezenfektanı ile ovalayın, yeni bir maske takın ve kullanılmamış bir eldiven takın.



Form doldurmak ve imzalamak için yanınızda kendi kaleminiz yoksa görevli size **ambalajında ve daha önce kullanılmamış** bir kalem verecektir.



Ne yapacağınızı bilememekten endişe etmeyin, uzman doping kontrol personeli tüm süreç boyunca sizi yönlendirecek, tüm sorularınızı yanıtlayacaktır. **Soru sormaktan çekinmeyin**.



Alınan önlemler kapsamında, doping kontrolü **normalden biraz daha uzun sürebilir**. Lütfen sabırlı olun.

Doping kontrol sürecindeki iş birliğiniz için teşekkür ederiz!

Genel Bilgi

COVID-19 salgını sürecinde doping kontrolleri, T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından alınması önerilen tüm önlemlere uyumlu olarak, etkin bir planlamayla yürütölmeye devam etmektedir. Türkiye Dopingle Mücadele Komisyonu hem güncel duruma hem de ulusal ve uluslararası standartlara uygun olarak doping kontrol faaliyetlerinin etkin biçimde sürdürölmesinden sorumludur. Doping kontrolü süreçlerinde, tüm doping kontrol personeli ve sporcuların sağlığının korunması önceliklidir; bunun için pek çok önlem alınmıştır.

Bu kılavuzda, COVID-19 salgını devam ederken gerçekleştirilecek doping kontrollerinde izlenecek yol ve ek sorumluluklarınız açıklanmıştır. Bir sporcu olarak, hem sizin, ailenizin ve arkadaşlarınızın hem de doping kontrol personelinin sağlığının korunması için, öncelikle bu rehberi okuduğunuzdan ve anladığınızdan emin olmalısınız.



Doping Kontrol Görevi Öncesi Hazırlık

Siz doping kontrolüne alınmadan önce:

Doping kontrol personeli, doping kontrolünüzde

- kullanılabilecek yeterli miktardaki koruyucu malzemeyi doping kontrol istasyonunda hazır bulundurur.

Doping kontrol istasyonunun tuvaleti temizlenir ve T.C. Sağlık

- Bakanlığının ortak alanlar için önerdiği şekilde dezenfekte edilir.

- Kullanılacak tüm yüzeyler (örneğin; masa ve sandalye gibi) dezenfekte edilir, tek kullanımlık örtüler serilir.

- Size tercih için sunulacak idrar kitleri ve idrar toplama kapları dezenfekte edilerek, masaya yerleştirilir.



**Kullanılacak
tüm malzeme ve
alanlar önceden
dezenfekte edilir.**

Doping Kontrolü ve Alınan Önlemler

- Doping kontrol personeli, doping kontrolünüzün öncesinde ve doping kontrolünüz sırasında öncelikle sizi ve kendisini korumak için özen gösterecektir.

- Doping kontrol personelinin yönlendirmelerine kulak verin. Kendinizi korumanız için neler yapmanız gerektiğini kendisi size her adımda açıklayacaktır.

- Eğer kullanacağınız yeni veya temiz bir maske ya da eldiveniniz yoksa doping kontrol personelinden talep edebilirsiniz. Kendisi size verilmek üzere, ambalajı açılmamış malzemeler bulunduracaktır.

- Doping kontrolünüz eksiksiz hazırlanmış seyyar doping kontrol istasyonunda, evinizde veya konakladığınız yerde ya da müsabaka alanında gerçekleştirilebilir.

- Salgın devam ederken doping kontrol süreçlerinde temel değişiklik yapılmamıştır; yine her zaman ve her yerde doping kontrolüne tabi tutulabileceğinizi unutmayın.

- Doping kontrol görevlisi, size, izlenecek yolları anlatan bir kılavuz verecek ve okumanızı isteyecektir. Burada, doping kontrol sürecinde izlenecek işlemler, ek sorumluluklarınız ve dikkat etmeniz gereken noktalar belirtilmektedir.



**Doping kontrol
personelinin
yönlendirmelerine
kulak verin.**

Doping Kontrol İstasyonu



Doping kontrol süreci başlatılmadan önce kullanılacak alanlar ve malzeme dezenfekte edilmiş olacaktır.



Doping kontrol istasyonuna girmeden önce, ellerinizi su ve sabunla yıkamanız veya dezenfektanla ovmanız, ardından size verilen yeni bir tek kullanımlık maskeyi ve tek kullanımlık eldivenleri takmanız gerekir.

Koruyucu maskenizi ve eldivenlerinizi, doping kontrol istasyonu dışına çıktıktan sonra çıkarıp, istasyon dışındaki atık kutusuna atmalısınız.



Doping kontrolü başlamadan önce, doping kontrol görevlisi size, sizin ve yakınlarınızın hastalık şüphesi durumu ve yakın zamandaki seyahatlerinize ilişkin bazı sorular soracak ve yanıtlarınızı kaydedecektir.



Doping kontrol personelinin de yeni bir maske ve eldiven taktığından emin olun. Şüphelenirseniz, bunu hatırlatmaktan çekinmeyin.



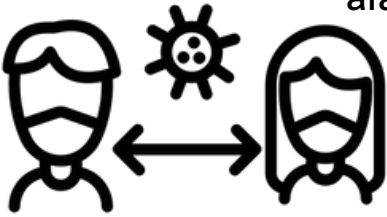
COVID-19 hastalık şüphesi taşıdığınızı belirttiğiniz takdirde, bu bilgiyi mutlaka yazılı olarak doğrulamanız istenecektir. Eğer, tıbbi olarak kanıtlanabilecek bir şüphesi durumunuz varsa doping kontrol görevlisinin korunması amacıyla doping kontrol işlemi bu noktada sonlandırılabilir.



Doping kontrol görevlisi, yanıtınız ve açıklamalarınızı Türkiye Doping Mücadele Komisyonuna iletilecektir. Bu durumun, örnek vermeyi reddetme olarak değerlendirilmemesi ve ceza almamanız için verdiğiniz bilgilerin doğru ve tıbbi raporlarla kanıtlanabilir olması gerekir.

COVID-19 için kanıtlanabilir bir şüphe durumunuz yoksa doping kontrol işlemi devam edecektir. Hazır olduğunuzda, doping kontrol personeliyle birlikte, örnek alımının gerçekleştirileceği bölüme geçmelisiniz.

Doping kontrolünde size eşlik etmesi için bir temsilci veya çevirmen bulunmasını isteyebilirsiniz. Ancak bu kişilerin de doping kontrol görevlileriyle fiziksel mesafesini koruması ve hijyen kurallarına uyması sizin sorumluluğunuzdadır.



En az 2 metre
fiziksel mesafe

İstasyon içinde, 2 metre fiziksel mesafenin korunması için yeterli alan bulunmadığı takdirde, size eşlik etmesini istediğiniz kişilerden dışarıda beklemesini rica etmelisiniz.

Tıbbi olarak
kanıtlanabilir
COVID-19 şüphesi varsa
doping kontrol
görevlisinin korunması
amacıyla doping kontrol
işlemi sonlandırılabilir.

Doping Kontrol Karavanı



1 Doping kontrolünün bir doping kontrol karavanında gerçekleştirilmesi planlanmışsa, doping kontrol personeli, adrese geldiğinde, sizi bilgilendirerek doping kontrol karavanına gelmenizi isteyecektir.

2 Bu durumda, doping kontrol görevlisi sizi bilgilendirdikten sonra idrarınızı yapmadan, ellerinizi su ve sabunla iyice yıkadıktan ve kullanılmamış bir tıbbi maske taktıktan sonra fotoğraflı bir kimlik belgesini yanınızda bulundurarak zaman kaybetmeden karavanın yanına gelmeniz gerekir.

3 Doping kontrol karavanına vardığınızda doping kontrol görevlisi öncelikle kimlik kartınızı kontrol ederek, karşısındakinin kim olduğundan emin olmak isteyecektir.



4 Doping kontrol karavanına girmeden önce, ellerinizi su ve sabunla yıkamanız veya dezenfektanla ovmanız, ardından size verilen tek kullanımlık eldivenleri ve en son olarak da yeni bir tek kullanımlık maskeyi takmanız gerekir.

5 Doping kontrol karavanının içinde bir şey yiyip içmenize veya içeriye elinizde yiyecek/içeceklerle girmenize izin verilmeyecektir. İçecek içmek isterseniz bunu karavanın dışında, doping kontrol personeli gözetiminde yapabilirsiniz.

6 İçeceğinizi doping kontrol karavanı dışında içtikten sonra elinizi su ve sabunla yıkadıktan veya el dezenfektanıyla ovduktan sonra sırasıyla yeni bir eldiven ve yeni bir maske takarak karavana geri dönebilirsiniz.

7 Kullanılmış eldiven ve maskeleri, istasyona girmeden, dışarıdaki atık kutusuna atmalısınız.

8 Koruyucu maskeniz ve eldiveninizi ancak doping kontrol işlemleri bittikten ve karavan dışına çıktıktan sonra çıkarmanız gerekir; koruyucu malzemenin karavan içindeyken çıkarılmaması gerektiği unutmayın.

**Örnek alım işlemi
bir doping kontrol
karavanında
gerçekleştirilebilir.**

Evde Doping Kontrolü



- Doping kontrol karavanıyla adresinize gelinmiş olsa da makul bir gerekçeniz olması ve evinizde uygun bir ortam sağlayabilmeniz halinde örnek alımının evinizde gerçekleştirilmesini talep edebilirsiniz. Talebiniz, Türkiye Dopingle Mücadele Komisyonu tarafından değerlendirilecektir.

- Doping kontrol personeli sizinle olan ilk iletişimini, evinize girmeden sürdürmeye özen gösterecektir.

- Doping kontrol personeli evinizde hiçbir yüzeye temas etmemeye çalışacaktır. Sizin de bunun için kendisine yardımcı olmanız gerekir. Örneğin; gerekli olduğunda kapıları kendileri için açmalı ve tutmalısınız.

- Tıbbi maskenizi, ancak, doping kontrol personeli evinizden ayrıldıktan sonra çıkarmalısınız.

**Doping kontrol personelinin
evinizde yüzeylere temas
etmemesi için kendisine
yardım etmelisiniz.**

**Bu sırada mesafenizi
korumayı unutmayın.**

El Hijyeninin Sağlanması



- Ellerinizi sık sık yıkayın ve el dezenfektanı kullanın.
- Tokalaşma gibi aktivitelerden ve temastan kaçının.
- Dokunduğunuz yüzeyler ve bulunduğunuz çevrelerin sıklıkla temizlendiğinden emin olun.

Aşağıda belirtilen durumlarda, elleriniz gözle görülür şekilde kirli olsun ya da olmasın, ellerinizi yeterli süre su ve sabunla yıkamayı ve el dezenfektanı ile oarak el hijyeninizi sağlamayı unutmayın:



- ➔ Koruyucu eldivenlerinizi takmadan önce,
- ➔ Dezenfekte edilmemiş herhangi bir yüzeye dokunduğunuzda,
- ➔ Ortak kullanılan malzemeye temas edildiğinde,
- ➔ Elinizi ağızınıza, burnunuza ya da yüzünüze yaklaştırdıktan sonra,
- ➔ Tuvaleti kullanmadan önce ve sonra.

Ellerinizi, T.C. Sağlık Bakanlığı'nın önerdiği şekilde yıkadığınızdan emin olun.

SU VE SIVI SABUN İLE EL YIKAMA		
İşlem süresi 40-60 Saniye		
0 1-Bütün el yüzeylerini ıslat..	1 2-Avuç içine sabun al.	2 3-Avuç içine sabunu yaydır.
3 3-Sağ elinizle sol elinizin sırtı ve parmak aralarını ovuştur.	4 4-Avuçlar yüzyüze avuç içi ve parmak aralarını ovuştur.	5 5-Parmakları bükülmüş şekilde diğer avuç içinde ovuştur.
6 6-Bir elin başparmağını öteki elin avuç içine alarak ovuştur.	7 7-Parmak uçlarını avuç içine sürterek ovuştur.	8 8-Ellerin akan su altında durula.
9 9-Elleri tek kullanımlık havlu ile kurula.	10 10-Elleri kuruladığın havlu ile akan suyu kapat.	11 11-Ellerimiz şimdi güvenli.

El dezenfektanıyla elinizi ovarken T.C. Sağlık Bakanlığı'nın önerdiği teknikleri uyguladığınızdan emin olun.

ALKOL BAZLI SOLÜSYONLARLA EL HİJYENİ

İşlem süresi 20-30 Saniye

1a



1b



2



1 a-b, Avuç içerisine alkol bazlı solusyon alıp el yüzeyine yay.

2-Avuç avuca sür.

3



3-Sağ elinizle sol elinizin sırtı ve parmak aralarını ovuştur.

4



4-Avuçları yüzyüze avuç içi ve parmak aralarını ovuştur.

5



5-Parmakları bükülmüş şekilde diğer avuç içinde ovuştur.

6



6-Bir elin başparmağını öteki elin avuç içine alarak ovuştur.

7



7-Parmak uçlarını avuç içine sürterek ovuştur.

8



8-Ellerin emniyeti için kurummasını bekle.

Eldiven Kullanımı



Ellerinizi, eldiven takmadan önce ve çıkardıktan sonra su ve sabunla yıkayın ve el dezenfektanı kullanın. Eldiven giymeden önce ellerinizin temiz ve kuru olduğundan emin olun.

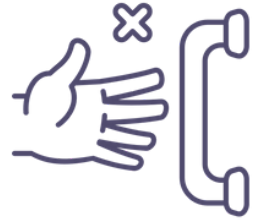
Eğer eldiveniniz yırtılır, aşınır, zarar görür veya eldiveninize kan ya da diğer vücut sıvılarından herhangi biri bulaşırsa eldiveninizi çıkarın, el hijyeninizi sağlayın ve yeni bir eldiven giyin.

Eldiven kullanımının, el temizliği yerine geçmeyeceğini unutmayın. Eldiven kullanımının gereksiz bir güven hissi oluşturmadığından emin olun; el hijyeninizi asla ihmal etmeyin.

Eldivenle de olsa yüzeylere ve yüzünüze dokunmamaya özen gösterin.



Çıkardığınız eldiveni bir daha takmayın.



Eldivenlerinizi, parmak kısımlarına dokunmadan çıkarın.



Tıbbi Maske Kullanımı



Tıbbi maskeleri yalnızca bir kez kullanın, asla kullanılmış maskeyi tekrar takmayın.

- 1 Maske takmadan önce ellerinizi yıkadığınızdan ve el dezenfektanıyla ovduğunuzdan emin olun.
- 2 Maskenin, katlı kısmı dış tarafta kalacak ve metal şerit burnunuzun üzerine gelecek şekilde maskeyi takın.
- 3 Maskenin lastiklerini kulak kepçesinin arkasına geçirin.
- 4 Maskeyle ağzınız ve burnunuzun tamamen örtüldüğünden ve boşluk kalmadığından emin olun. Maskenin üst kısmını burnunuzun şekline göre ayarlayın.
- 5 Tıbbi maske takılıyken, elinizle maskenin burun, ağız ve çeneyi içeren ön kısmına dokunmadığınızdan emin olun. Yanlışlıkla dokunursanız, elinizi sabunlu suyla hemen yıkayın ya da hemen yıkayamıyorsanız dezenfektan veya kolonya ile ovun.
- 6 Maskeniz kullanım esnasında herhangi bir şekilde kirlenir veya nemlenirse, mutlaka yenisiyle değiştirin.
- 7 Tıbbi maskenizi çıkarırken yine ağız, burun ve çenenizi içine alan ön kısmına dokunmamaya özen gösterin.
- 8 Ellerinizi solunum yolunuzdan olabildiğinde uzak tutarak kulak arkasındaki lastiklerden tutup maskenizi çıkarın. Çıkarılan maskeyi, kapalı tutularak imha edilecek olan atık kutusuna atın.
- 9 Ellerinizi yıkayın ve el antiseptiği ile ovalayın.

İdrar örneği toplama



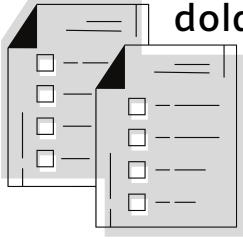
İdrar örneği vereceğiniz zaman, **öncelikle** elinizdeki eldivenleri çıkarıp atık kutusuna atmanız ve örnek vermeden önce ellerinizi **sadece suyla** yıkamanız gerekir.

Örnek verme işlemini tamamladığınızda, tuvaletten çıkmadan önce ellerinizi su ve sabunla yıkamanız, el dezenfektanıyla ovmanız ve yeni bir eldiven giymeniz gerekir.



Ardından Formların doldurulması basamağına geçilecektir.

Formdaki tüm bilgiler Doping Kontrol Görevlisi tarafından doldurulduktan sonra ilgili tüm formları imzalamanız istenecektir.



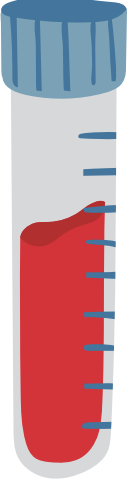
İdrar çıkışı gözlemlenemediği takdirde doping kontrolü geçersiz sayılacaktır.

Böyle bir durumda, sizden tekrar örnek alınması gerekir. Ayrıca bu durum,

ceza ile sonuçlanabilecek bir ihlal olarak da değerlendirilebilir. Bu nedenle,

Doping Kontrol Personeline idrar örneği vereceğiniz sırada uygun görüş açısını sağlamalısınız.

Kan örneği toplama



Kan alım görevlisi de, diğer tüm doping kontrol personeli gibi tüm koruyucu malzemesini takmış olacak ve sizi yönlendirecektir.

Bu süreçte sizin de, fiziksel mesafenizi korumanız ve kan alımı sırasında mümkün olduğunca hareketsiz kalmanız gerekir.

Formların Doldurulması

- Doping Kontrol Formlarını, doping kontrol görevlisiyle birlikte 2 metre fiziksel mesafenizi koruyarak doldurmaya özen göstermelisiniz.

Doping kontrol bildiriminiz için imzanız da form doldurma sürecinde

- alınacaktır. Buradaki amaç, tüm yazılı gereksinimlerin tek seferde tamamlanmasıdır.

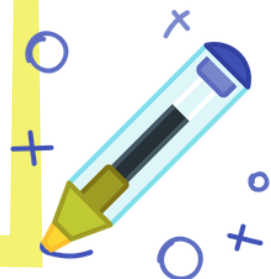
Formları doldurmak için yanınızda getirdiğiniz bir kalemi

- kullanabilirsiniz, eğer kendi kaleminiz yoksa, doping kontrol personeli, size ambalajında ve daha önce kullanılmamış bir kalem verecektir.

Yalnızca sizde bulunan kalemi kullandığınızdan ve kalem değiş tokuşu

- yapmadığınızdan emin olmalısınız.

**Form doldurma sürecinde
yanınızda kendi
kaleminiz yoksa, size
ambalajında ve daha
önce kullanılmamış bir
kalem verilecektir.**

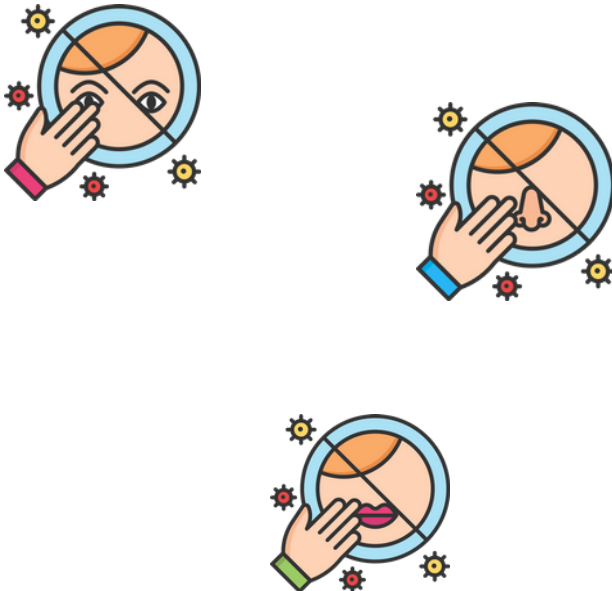


Unutulmaması Gerekenler



- Doping kontrol personeli ile fiziksel temas kurmaktan kaçının.
- Doping kontrolü süresince, doping kontrol istasyonu ve dışında yüzeylere temas etmekten kaçının ve elinizi yüzünüze götürmeyin.
- El hijyenini sağlama, eldiven takma/çıkarma ve maske takma konularında doping kontrol personelinden yardım alın. Yönlendirmelere mutlaka kulak verin.
- Doping kontrolü boyunca, yanınızdaki kişi veya kişilerle fiziksel mesafenizi koruyun, aranızda en az 2 metre fiziksel mesafe bırakmaya dikkat edin.
- Doping kontrolü boyunca, tıbbi maskenizi çıkarmayın.
- Bu isteklerin hem sizin, hem arkadaşlarınızın hem de doping kontrol personelinin sağlığının korunması için gerekli olduğunu unutmayın!
- Ne yapacağınızı bilememekten endişe etmeyin, doping kontrol personeli tüm süreç boyunca sizi yönlendirecektir.

Doping kontrol sürecindeki işbirliğiniz için teşekkür ederiz!



**Doping kontrolü süresince,
doping kontrol istasyonu ve
dışında yüzeylere temas
etmekten kaçının ve elinizi
yüzünüze götürmeyin.**

Unutulmaması Gerekenler

Doping kontrol görevi öncesinde, size COVID-19 şüphe durumuyla ilgili bazı sorular sorulacaktır. Bu sorulara muhakkak doğru ve kanıtlanabilir yanıtlar vermelisiniz. Aksi takdirde ceza alabilirsiniz.

Doping kontrolünde, bir temsilcinin ya da çevirmenin size eşlik etmesini isteyebilirsiniz. Ancak, size eşlik eden kişinin fiziksel

mesafeyi koruması, gerekmediği takdirde hiçbir yüzeye temas etmemesi, maske ve eldiven kullanması sizin sorumluluğunuzdadır.

Bu gereklilikleri karşılayamayacak kişilerden size eşlik etmesini istemeyin.

Doping kontrol personelinin tüm yönlendirmelerini dinlemeli ve

harfiyen yerine getirmelisiniz. Bu sorumluluk, hem sizin hem de doping kontrol personelinin sağlığının korunması için esastır.

Doping kontrol istasyonuna girmeden önce, ellerinizi yıkamalı ve el

dezenfektanıyla ovmalı; ardından eldiven ve kullanılmamış bir maske takmalısınız.



**Doping kontrol
personelinin tüm
yönlendirmelerini
dinlemeli ve harfiyen
yerine getirmelisiniz.**

Bulunabilirlik Bildirimi



Kayıtlı Doping Kontrol Havuzu veya Ulusal Doping Kontrol Havuzunda bulunan sporcular, salgın sürecinde de bulunabilirlik bildirimini eksiksiz yapmaya ve güncel tutmaya devam etmelidir.

Her zaman her yerde doping kontrolüne alınabileceğinizi unutmamalısınız.

COVID-19 tanısı almanız halinde, bu durumu derhal Türkiye Doping Mücadele Komisyonuna bildirmelisiniz.

Aynı evde yaşadığınız veya yakın zamanda temas kurduğunuz bir kişinin COVID-19 hastalık tanısı alması üzerine kişisel karantinde olmanız söz konusuysa, bu durumu derhal Doping Mücadele Komisyonuna bildirmelisiniz.

Her zaman her yerde
doping kontrolüne
alınabileceğinizi
unutmamalısınız.



KORONAVİRÜS RİSKİNE KARŞI

14 KURAL

Bilgi için: www.saglik.gov.tr

- 1 | Ellerinizi sık sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca olarak yıkayın.
- 2 | Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranıza en az 3-4 adım mesafe koyun.
- 3 | Öksürme veya hapşıрма sırasında ağız ve burunu tek kullanımlık mendille kapatın. Mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanın.
- 4 | Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçının.
- 5 | Ellerinizle gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmayın.
- 6 | Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin.
- 7 | Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirin.
- 8 | Bulunduğunuz ortamları sık sık havalandırın.
- 9 | Kıyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın.
- 10 | Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin.
- 11 | Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılar ve kronik hastalığı olanlarla temas etmeyin, maske takmadan dışarı çıkmayın.
- 12 | Havlu gibi kişisel eşyalarınızı ortak kullanmayın.
- 13 | Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin.
- 14 | Düşmeyen ateş, öksürük ve nefes darlığınız varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun.



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI

**KORONAVİRÜS
ALACAĞINIZ TEDBİRLERDEN
DAHA GÜÇLÜ DEĞİLDİR.**

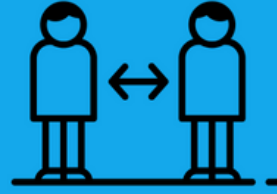
Sporcunun Unutmaması Gerekenler



Doping kontrolünüzden önce kullanılacak tüm alanlar ve malzemeler dezenfekte edilerek hazırlanacaktır.



Doping kontrol personeli, sizi uymanız gereken kurallar hakkında yönlendirecektir; yönlendirmelere kulak verin.



Doping kontrolü boyunca yanınızdaki kişilerle aranızda en az 2 metre mesafe bırakmaya dikkat edin.



Doping Kontrol İstasyonuna girmeden önce ellerinizi bol sabun ve suyla yıkayın veya el dezenfektanı ile ovalayın; ardından size verilen eldiven ve maskeyi takın.



Doping kontrolü boyunca, tıbbi maskenizi çıkarmayın.



İdrar örneği vereceğiniz zaman eldiveninizi çıkarıp çöp kutusuna atın ve ellerinizi yalnızca suyla yıkayın.

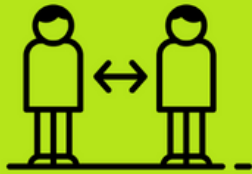


İdrar verme işlemi bittikten sonra ellerinizi su ve sabunla yıkayın, el dezenfektanı ile ovalayın ve ardından yeni bir eldiven takın.



Maske ve eldiveninizi doping kontrol istasyonunu terk ettikten sonra veya doping kontrolü evinizde gerçekleştiyse, doping kontrol personeli evinizden ayrıldıktan sonra çıkarın.

Doping Kontrol Personelinin Unutmaması Gerekenler



Bildirim sırasında sporcuyla en az 2 metre fiziksel mesafenizi koruyun.



Sporcuyu Hak ve Sorumlulukları konusunda bilgilendirin. Sporcunun COVID-19 için şüphe durumunun teyidini sağlayın.



Sporcuya, doping kontrol istasyonuna girmeden önce el hijyenini sağlaması gerektiğini söyleyin ve ardından takması için yeni bir maske ve eldiven verin.



Sporcu, idrar örneğini vermeye hazır olduğunda sporcuyla birlikte tualete gidin, eldivenlerini çıkarıp çöp kutusuna atmasını ve ellerini yalnızca bol suyla yıkamasını söyleyin.



Sporcu idrar örneğini verdikten sonra, ellerini sabun ve suyla yıkaması, el dezenfektanı kullanması ve yeni bir eldiven takmasını söyleyin.



Tüm işlemler sırasında en az 2 metre fiziksel mesafeyi koruyun ve sporcuyu bu konuda uyarın.



Doping kontrol görevi tamamlandıktan sonra tüm atık malzemelerin atık kutusunda biriktirildiğinden, tüm atıkların ağzının bağlanarak muhafaza edildiğinden ve torbalarının değiştirildiğinden emin olun.



Her bir işlemten ve doping kontrolünden sonra, çalışma yüzeyleri ve tualetin dezenfekte edilmesini sağlayın.