

## **DOSB'nin on bariyeri**

### **Mesafe kurallarına uyulacak**

Hazır bulunan arasında en az 1,5 - 2 metre mesafe olması, virüs bulaşma olasılığını önemli ölçüde azaltmaya yardımcı olur. Spor sırasındaki hareket nedeniyle, mesafe geniş ölçülmelidir. Spor tesislerine erişimi yönlendirme, kuyruklara engel olarak gerçekleşmelidir.

### **Fiziksel temastan kaçınılmalıdır**

Spor ve egzersiz temassız gerçekleşmelidir. Grupta tokalaşmak, alkışlamak, sarılmak ve tezahürat yapmak ya da yas tutmaktan tamamen feragat edilecek. Örneğin tüm spor şekillerinde iki kişi arasında spor müsabakaları yapılmamalıdır. İki kişi arasında gerçekleşen spor müsabakalarında sadece bireysel antrenman yapılabilir.

### **Açık hava etkinlikleri ile başlanacak**

Kamusal alanlarda ya da kamusal ve özel açık hava spor tesislerinde temiz havada spor ve egzersiz yapmak, mesafe kurallarına uymayı kolaylaştırır ve sürekli hava değişimi yoluyla enfeksiyon riskini azaltır. Oyun ve egzersiz şekilleri de, başta kapalı alanlarda gerçekleşen geleneksel sporlar dahil olmak üzere açık havada yapılmalıdır.

### **Hijyen kurallarına uyulacak**

Sık sık el yıkama, yoğun olarak kullanılan yüzey ve alanların düzenli olarak dezenfeksiyonu ve eldiven kullanımı enfeksiyon riskini azaltabilir. Bununla birlikte paylaşılan spor malzemeleri için hijyen ve dezenfeksiyon önlemlerine özellikle tutarlı bir şekilde uyulmalıdır. Bazı sporlarda, ağız ve burun maskelerinin kullanılması mantıklı olabilir.

### **Kulüp binaları ve soyunma odaları kapalı kalacak**

Spor salonlarında ve spor kulüplerinde soyunma odaları ve duşların kullanımına şimdilik ara verilmiştir. Sosyal ve ortak alanlarda olduğu gibi, ilgili bölgesel düzenlemelerde yükümlülüklerle birlikte başka açılmalar mümkün kılınmadığı sürece, gastronomi alanları kapalı kalacak.

### **Birlikte yapılan yolculuklara geçici olarak ara verilecek**

Geçiş aşamasında, antrenman ve müsabakalara katılmak için birlikte yapılan yolculuklardan feragat edilmelidir. Minivanların kullanımı da uygun değildir. Ayrıca turistik spor gezilerinden de feragat edilmelidir.

### **Etkinlikler ve yarışmalar yapılmayacak**

Mesafe kurallarına uymak için, şu an kulübün sosyal organizasyonları gerçekleşmemelidir. Bu hem festivaller hem de toplantılar için geçerlidir. Federal hükümet, kulüplerin gerektiğinde genel toplantılarını dijital olarak yapmalarına kısa süreli olarak izin verdi. Buna ek olarak, kulüplerde herhangi bir seyirci etkinliği yasaktır. Spor müsabakalarına da şimdilik izin verilmemektedir - bazı eyaletlerde temassız sporlar için birkaç istisna dışında -.

### **Antrenman grubu küçültülecek**

İdeal olarak her zaman aynı birleşim ile bir araya gelen daha küçük antrenman gruplarının oluşturulması, mesafe kurallarına uymayı kolaylaştırır ve enfeksiyon riski durumunda sadece daha küçük bir grup etkilenir ya da karantinaya alınır. Bazı federal eyaletlerde, sporcu başına gerekli metrekarelik alan oryantasyon sağlar.

### **Risk grubuna dahil olanlar özel olarak korunacak**

Risk gruplarına dahil olanların spora katılmaları aynı şekilde çok önemlidir. Bu grup insanlara yönelik riski olabildiğince en aza indirmek daha da önemlidir. Bireysel antrenman bir seçenek olabilir.

### **Tüm alanlarda riskler en aza indirilecek**

Bu husus özellikle sağduyuya bir çağrıdır. Bir tedbir hakkında kötü bir his varsa, insan olası riskler hakkında net bilgi sahibi değilse, bunu yapmaktan kaçınılmalıdır ve alternatif olarak risksiz bir etkinlik aranmalıdır.

19 Mayıs 2020 tarihli versiyon ile