

GÜVENLİ OYNAYIN, GÜVENDE KALIN

ULUSLARARASI MASA TENİSİ FEDERASYONU



KİŞİSEL HİJYEN



Ellerinizi özellikle ekipmanları tuttuktan sonra yıkayın, yüzünüze dokunmaktan kaçınin.



Dışardaysanız maske takın ve ihtiyaç duyduğunuz sıklıkta değiştirin.

Diğer sporcu ve katılımcılarla el sıkışmayın; bunun yerine dostça bir baş selamı veya el sallama tercih edin!



Uygun solunum hijyeni uygulayın - yani, ağzınızı ve burnunuzu, hapşururken veya öksürürken dirseğinizin için veya kağıt peçeteyle kapatın ve kullanılan peçeteyi hemen yok edin, elinizi yıkayın.

SALONDA / ANTRENMANDA



Tüm antrenman salonları, maç salonları vs. de el dezenfektanı sağlanmalıdır. Ellerinizi sık sık dezenfekte edin. Sporcular kendi topları ve şişelerini kullanmalıdır.

Diğer bireylerle 2 metrelik sosyal mesafeyi koruyun.



Salonların girişine, ayakkabıların dezenfekte edilmesi için, dezenfektan dökülmüş paspas yerleştiriniz.



Masa uçlarını değiştirmeyi ve masanın üstüne elinizi silmekten kaçınin. Masaların birbirinden uzak olduğundan emin olun.



İlk aşamalarda, bir sonraki duyuruya kadar çiftler oynamanız tavsiye edilmemektedir.

Sadece bir bireyin tüm toplara eliyle değdiği bir çoklu top sistemi geliştiriniz.



Önceden kullanımda olan bir masayı kullanırken en az 10 dakika bekleyin. Masa her kullanımdan önce silinmelidir.



Herhangi bir odadaki bir grubun değişiminden önce veya her iki saatte bir odaların havalandırılması gerekmektedir. (Ofisler, soyunma odaları vs.)

İYİ DEĞİLSENİZ



Eğer iyi değilseniz evde gerekli süre içerisinde evde kalınız.



Katılımcılar, son 14 gün içerisinde koronavirüs semptomu sergilememiş olmalıdır. Mümkünse, katılımcılar grup antrenmanından 14 gün öncesinden antrenman salonunda olmalı ve gruba enfeksiyon bulaşma riskini azaltmak için seyahatten kaçınmalıdır.