Smitteforebyggende tiltak i idretten i Oslo

Oslo’da sporda virüs salgını önlemleri

Gjeldende regler i Oslo frem til **X**.januar 2021

**X** Ocak 2021 tarihine kadar Oslo’da geçerli olan kurallar

* Dette er gjeldende regler i Oslo
* Bunlar Oslo’da geçerli olan kurallardır
* Innendørsanleggene i Oslo er stengt inntil videre
* Oslo’daki kapalı spor tesisleri yeni bir karara kadar kapatılmıştır
* Alle aktiviteter utendørs må gjennomføres med minst 1 meters avstand
* Açık alanlardaki tüm faaliyetler en az 1 metrelik mesafe ile yürütülmelidir
* Det er fremdeles stengt for breddeidrett for voksne (20 år og oppover) i både innendørs- og utendørsanlegg.
* Gerek kapalı tesis gerekse de açık alanlarda amatör spor faaliyetleri yetişkinlere (20 yaş ve üstü) hâlâ kapalıdır.
* Det tillates heller ikke å arrangere "åpen hall" eller tilsvarende.
* "Åpen hall" (açık salon) veya benzeri düzenlemelere de izin verilmeyecektir.

Generelle smitteverntiltak:

Genel salgın önlemleri:

De tre hovedprinsippene for å bremse smittespredning er:

Virüs yayılmasını frenlemek için üç temel prensip:

* Syke personer skal holde seg hjemme
* Hastalar evde kalacaktır
* God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold
* İyi bir el ve öksürük hijyeni ve yoğun genel temizlik
* Holde minst en meters avstand og redusere kontakt mellom personer
* En az bir metrelik mesafeyi korumak ve kişiler arası teması azaltmak

God hånd- og hostehygiene

İyi bir el ve öksürük hijyeni

Vask hender eller bruk håndsprit regelmessig, for eksempel;

Örneğin aşağıdaki durumlarda ellerinizi düzenli olarak yıkayın veya el dezenfektanı kullanın;

* før og etter aktiviteten
* faaliyetten önce ve sonra
* etter bruk av felles utstyr som berøres hyppig med hendene
* yoğun el temasının olduğu ortak malzemeyi kullandıktan sonra
* når hendene er synlig skitne
* elleriniz görülür şekilde kirlenmişse
* etter toalettbesøk
* tuvalete gittikten sonra
* etter kontakt med snørr, slim og spytt (for eksempel hosting/nysing i hendene)
* (örneğin ellerinize öksürüp hapşırdığınızda) sümük, balgam ve tükürük ile temas sonrası
* før måltider
* yemeklerden önce

Idrettslaget bør tilrettelegge for god håndhygiene. Tilgjengelighet og plassering av håndhygienefasiliteter er viktig for etterlevelse av rådene.

Spor kulübü iyi bir el hijyeni için gerekli koşulları hazırlamalıdır. Tavsiyelerin yerine getirilebilmesi için el hijyeni malzemesinin yeri ve ulaşılabilirliği önemlidir.

Fasilitetene bør være godt synlige og tilgjengelige der hyppig kontakt mellom mennesker finner sted.

İnsanlar arası temasın yoğun olduğu yerlerde hijyen malzemesi kolayca görülüp ulaşılabilir olmalıdır.

Annet:

Diğer:

* Håndhilsing, klemming og unødvendig fysisk kontakt bør unngås i den grad det er mulig.
* El sıkışma, kucaklaşma ve gereksiz bedensel temastan mümkün olduğunca kaçınılmalıdır.
* Unngå å berøre ansiktet.
* Yüzünüze dokunmayın.
* Host i albuekroken eller i et papir som kastes. Vask hendene etterpå.
* Dirsek içine veya atacağınız bir kağıt mendile öksürün. Sonra ellerinizi yıkayın.
* Unngå spytting og snyting under aktiviteten.
* Faaliyet sırasında tükürmek ve sümkürmekten kaçının.
* Unngå deling av drikkeflasker og mat.
* İçecek şişeleri ve yiyecek paylaşmayın.

Registrering av oppmøte og smittesporing

Katılımın kaydedilmesi ve virüs takibi

* For at eventuell smittesporing skal kunne gjennomføres på en effektiv måte er det et krav om registrering av oppmøte på alle treninger
* Olası bir virüs takibinin etkin bir şekilde yapılabilmesi için tüm antrenmanlara katılımın kaydedilmesi gerekmektedir

Generelle regler for gjennomføring av trening for barn og unge i idrettshaller og idrettsparker

Spor salonları ve spor komplekslerinde çocuk ve gençlerin antrenman yapabilmesi için genel kurallar

Generelt

Genel

* Antall personer må begrenses i størst mulig grad, spesielt i anlegg hvor flere treninger pågår parallelt.
* Özellikle birden çok antrenmanın yan yana yapıldığı tesislerde katılımcı sayısı kesinlikle sınırlanmalıdır.
* Det anbefales at det ikke er publikum/tilskuere til stede på treninger.
* Antrenmanlara halk ve seyirci alınmaması tavsiye edilir.
* Det oppfordres til å følge kommunens påbud om bruk av munnbind innendørs på idrettsanlegg der man ikke kan opprettholde minst 2 meter avstand.
* Kapalı spor tesislerinde iki metrelik mesafe korunamadığı taktirde belediyenin maske kullanımı talimatına uyulmasında yarar vardır.
* Syke personer skal holde seg hjemme
* Hastalar evde kalacaktır.
* Den generelle anbefalingen om minst 1 meters avstand mellom personer gjelder i alle situasjoner utover selve idrettsaktiviteten, for eksempel i pauser, i garderober, før/etter aktivitet mv.
* Kişiler arasında en az 1 metre mesafe olmasına ilişkin genel tavsiye, spor faaliyetinin etrafındaki her durum, örneğin molalar, soyunma odaları, faaliyet öncesi ve sonrası vb., için de geçerlidir.

Gruppeinndeling

Gruplara ayırma

* Grupper skal bestå av maksimalt 20 personer.
* Gruplar en fazla 20 kişiden oluşacaktır.
* Gruppene skal holdes adskilt. Det er likevel tillatt at to grupper på 20 stk. benytter én hallflate, så lenge hallflaten deles med skillevegg eller kjegler etc. I haller hvor det er mulig å dele hallflaten inn i tre deler ved bruk av skillevegg, kan det være 20 stk. per del.
* Gruplar ayrı yerlerde bulunacaktır. Ancak sahanın bir engel veya konilerle bölünmesi halinde bir yarı sahada 20 kişilik iki grup yer alabilir. Salonlarda bir yarı sahanın ayrım duvarlarıyla üçe bölünebilmesi halinde her bir bölümde 20 kişi yer alabilir.
* Der gruppene må benytte samme inngang, skal grupper som trener parallelt unngå å starte/slutte på samme tidspunkt. Dette for å hindre at gruppene blandes på vei inn/ut av anlegget.
* Grupların aynı girişi kullanmasının gerektiği durumlarda, yan yana antrenman yapan gruplar aynı zamanda başlayıp bitirmekten kaçınmalıdır. Bu, grupların tesise giriş çıkışlarda iç içe girmesini engellemek içindir.
* Så langt det lar seg gjøre skal gruppene benytte ulike innganger.
* Gruplar eğer mümkünse değişik girişleri kullanacaktır.

Garderober og andre fasiliteter

Soyunma odaları ve diğer hizmet donatımı

* Det oppfordres til å minimere bruken av garderober. Gruppene skal ikke benytte samme garderobe.
* Soyunma odaları mümkün olduğunca az kullanılmalıdır. Gruplar aynı soyunma odasını kullanmayacaktır.
* Det er ikke tillatt med opphold i foaje, vrimlearealer eller lignende.
* Fuaye, kalabalık alanlar ve benzeri yerlerde uzun süre durmak yasaktır.
* Styrkerom skal holdes stengt og ikke benyttes.
* Güç geliştirme odası kapalı olacak ve kullanılmayacaktır.
* Kiosk/kantine skal holdes stengt.
* Dükkân ve kantin kapalı kalacaktır.
* Bruk av kontorer/møterom skal begrenses til et minimum.
* Ofis ve toplantı odalarının kullanımı en aza indirilecektir.

Idrettspark

Spor kompleksi

* Selv om det ikke er etablert en konkret øvre grense for antall personer som kan oppholde seg i en idrettspark, er det alle klubbers ansvar å begrense dette antallet. Dette avhenger for eksempel av mulighetene for å skille grupper i garderober og ved å benytte forskjellige innganger.
* Bir spor kompleksinde kaç kişi bulunacağına dair somut bir tavan sınır tespit edilmemiş olmasına rağmen, sayıyı sınırlı tutmak tüm kulüplerin sorumluluğudur. Bu da örneğin soyunma odalarında grupları biribirinden ayırmak ve değişik girişler kullanmak gibi koşullara bağlıdır.
* Lokale forhold avgjør hvor mange personer det faktisk og praktisk er fornuftig å ha en idrettspark.
* Bir spor kompleksinde gerçekte ve pratikte mantıken kaç kişinin bulunması gerektiğini yerel koşullar belirler.
* Det er kun organisert idrettsaktivitet som skal bedrives i idrettsparkene. Det tilrettelegges ikke for egenorganisert aktivitet.
* Spor komplekslerinde sadece organize spor faaliyetleri yürütülecektir. Şahsi faaliyetlere uygun koşul hazırlanmayacaktır.
* I anlegg/idrettsparker der flere idrettsflater er plassert sammen er det spesielt viktig å begrense antallet personer. Desto større idrettspark, desto mer restriktiv bør man være. Det er viktig at alle samarbeider om dette slik at mengden personer begrenses til et minimum.
* Birden çok spor alanının birarada olduğu spor komplekslerinde ve tesislerde bulunan kişi sayısını sınırlandırmak özellikle önemlidir. Spor kompleksi ne kadar büyükse o kadar büyük sınır koymak gerekir. Kişi sayısının minimumla sınırlandırılabilmesi için herkesin işbirliği yapması önemlidir.

Bruk av felles utstyr

Ortak malzemenin kullanımı

Så lenge god håndhygiene ivaretas før og etter bruk av utstyret, vil risikoen for indirekte smitte være svært lav. Deltakere bør oppfordres til å ikke ta seg til ansiktet mens man bedriver aktivitet med felles utstyr.

Malzemenin kullanımından önce ve sonra iyi bir el hijyenine dikkat edilmesi halinde, dolaylı yoldan virüs bulaşma tehlikesi çok düşük olacaktır. Katılımcıların ortak malzeme ile faaliyet yaparken yüzlerine dokunmamaları belirtilmelidir.

* Det er ikke behov for rengjøring av baller i ballidrett utover normal praksis.
* Topla yapılan sporlarda topların olağandan farklı bir şekilde temizlenmesi gerekmez.
* Ved bruk av felles matter, slagputer eller liknende utstyr som berøres hyppig med

hendene/ansiktet anbefales håndvask før og etter bruk, samt rengjøring av utstyret mellom hver bruker

* Ellerin ve yüzün yoğun olarak temas ettiği paspas, darbe yastığı veya benzer malzeme kullanımından önce ve sonra ellerin yıkanması ve malzemenin temizlenmesi tavsiye edilir.
* Deling av utstyr som innebærer svært tett kontakt med ansikt eller hender (hjelm, hansker mv.) bør imidlertid begrenses. Hvis deling er nødvendig for å gjennomføre aktiviteten bør utstyret rengjøres etter hver bruker.
* Yüz veya eller ile çok yakın temasta olan malzemenin (kask, eldiven vb.) paylaşılması sınırlandırılmalıdır. Eğer faaliyeti sürdürebilmek için paylaşım gerekliyse, malzemeler her kullanıcıdan sonra temizlenmelidir.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Setninger som kan bli aktuelle ved et senere tidspunkt:

* Gjeldende regler i Oslo frem til **X**.januar 2021
* **X** Ocak 2021 tarihine kadar Oslo’da geçerli olan kurallar
* All idrett i innendørsanlegg for barn og unge mellom 13 – 19 år er stengt.
* 13-19 yaş arası çocuk ve gençler için her türlü kapalı tesis spor faaliyeti durdurulmuştur.
* Utendørsanleggene kan benyttes for alle barn og unge under 20 år.
* Açık alan tesisler 20 yaş altı tüm çocuk ve gençler tarafından kullanılabilir
* Det er fremdeles stengt for breddeidrett for voksne (20 år og oppover) i både innendørs- og utendørsanlegg.
* Gerek kapalı tesis gerekse de açık alanlarda amatör spor faaliyetleri yetişkinlere (20 yaş ve üstü) hâlâ kapalıdır.
* Det er kun den organiserte idretten for barn og unge under 13 år som kan benytte kommunens innendørsanlegg til trening.
* 13 yaş altı çocuk ve gençlerden sadece kulüplerde organize spor yapanlar belediyenin kapalı tesislerini antrenman için kullanabilir.
* Gjennomføring av arrangement og konkurranser av alle slag er forbudt. Dette inkluderer også seriekamper og treningskamper.
* Her türlü düzenleme ve yarışma yapılması yasaktır. Buna lig ve antrenman maçları da dahildir.
* Det tillates heller ikke å arrangere "åpen hall" eller tilsvarende.
* "Åpen hall" (açık salon) veya benzeri düzenlemelere de izin verilmeyecektir.
* Innendørsanleggene i Oslo er stengt inntil videre
* Oslo’daki kapalı spor tesisleri yeni bir karara kadar kapatılmıştır
* Utendørsanleggene kan benyttes for alle barn og unge under 20 år dersom det er mulig å holde god avstand.
* İyi mesafe tutmanın mümkün olduğu koşullarda 20 yaş altı çocuk ve gençler kapalı spor tesislerini kullanabilir.
* Dette er gjeldende regler i Oslo
* Bunlar Oslo’da geçerli olan kurallardır
* Alt idrettstilbud for barn, ungdom og voksne er inntil videre stengt
* Çocuklar, gençler ve yetişkinler için tüm spor hizmetleri yeni bir karara kadar kapatılmıştır
* Alt idrettstilbud for barn, ungdom og voksne er inntil videre stengt både innendørs og utendørs
* Çocuklar, gençler ve yetişkinler için tüm spor hizmetleri hem kapalı hem de açık alanlarda yeni bir karara kadar kapatılmıştır
* Alle innendørs og utendørsanlegg er stengt inntil videre
* Tüm kapalı ve açık spor tesisleri yeni bir karara kadar kapatılmıştır

Alle aktiviteter utendørs må gjennomføres med minst 1 meters avstand

* Açık alanlardaki tüm faaliyetler en az 1 metrelik mesafe ile yürütülmelidir
* Alternativ trening kan gjennomføres ute så lenge meteren overholdes.
* 1 metrelik mesafe korunabildiği taktirde alternatif antrenman dışarda yapılabilir.