

32560

T.C.  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

GÜREŞ ANTRENMAN VE MÜSABAKA  
ALANLARINDAKİ HİJYENİK ŞARTLAR  
(Güreş Salonları ve Güreş Eğitim Merkezleri Üzerine Bir Araştırma)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

32560

Nurettin KONAR

Danışman

Doç. Dr. A. Faik İMAMOĞLU

T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU  
DOKÜMANTASYON MERKEZİ

ANKARA-1994

## ÖNSÖZ

Güreş sporunda başarılı olmanın temel şartlarından biri, hiç kuşkusuz güreşçilerin sağlıklı bir çalışma ortamına sahip olmalarıdır. Ülkemizde güreşçilerin çalışma ortamlarına bakıldığında, özellikle antrenman ve müsabaka alanlarının gerekli hijyenik şartları taşımadığı görülmektedir.

Bu gözlemden hareketle eldeki çalışmada, Türkiye'de güreş antrenman ve müsabaka alanlarının (Güreş Eğitim Merkezleri ile Güreş Salonları) hijyenik durumu tesbit edilerek daha uygun bir güreş ortamı için ilgililere ışık tutulması hedeflenmiştir.

Çalışmanın yönlendirilmesinde bana yardımcı olan danışmanım sayın Doç. Dr. A. Faik İMAMOĞLU'na teşekkür ederim. Ayrıca çalışmanın her aşamasında benden yardımlarını esirgemeyen Gazi Üniversitesi'nin çok değerli öğretim üyeleri Prof. Dr. M.Ali BUMİN'e, Doç. Dr. Osman DURMUŞ'a, Yrd. Doç. Dr. Latif AYDOS'a Yrd. Doç. Dr. İbrahim YILDIRAN'a, Yrd. Doç. Dr. Güner EKENCİ'ye, Yrd. Doç. Dr. Suat KARAKÜÇÜK'e, Yrd. Doç. Dr. Özbay GÜVEN'e, Yrd. Doç. Dr. Kadir GÖKDEMİR'e, Y.Mimar İhsan DUYGULU'ya, arkadaşım Ümit ÇALKAN'a teşekkürlerimi bir borç bilirim.

## İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
ÖNSÖZ .....	i
İÇİNDEKİLER .....	ii
TABLoların LİSTESİ .....	v
GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
GENEL BİLGİLER .....	5
1. KONUyla İLGİLİ TERİMLERİN AÇIKLANMASI .....	5
2. TÜRKİYE'DEKİ GÜREŞ ANTRENMAN VE MÜSABAKA ALANLARININ GENEL GÖRÜNÜMÜ .....	8
2.1. Güreş Salonları .....	8
2.2. Güreş Eğitim Merkezleri .....	9
3. GÜREŞ SPORUNDA HİJYENİK ŞARTLAR .....	11
3.1. Antrenman ve Müsabaka Alanlarında Hijyenik Şartlar .....	11
3.1.1 Güreş Salonlarında Genel Sağlık Koşulları .....	11
3.1.1.1. Konum .....	11
3.1.1.2. Aydınlatma .....	11
3.1.1.3. Havalandırma .....	13
3.1.1.4. Isıtma .....	15
3.1.1.5. Gürültü .....	16
3.1.1.6. Güreş Minderi .....	17
3.1.2. Salonun Diğer Kullanım Alanlarının Genel Sağlık Şartları .....	18
3.1.2.1. Soyunma Odaları.....	18
3.1.2.2. Masaj Odası .....	21
3.1.2.3. Sağlık Odası .....	22
3.1.2.4. Duş, Tuvalet ve Lavabolar .....	22
3.1.2.5. Sauna .....	23
3.1.2.6. Su .....	24
3.1.2.7. Araç-Gereç Temizliği .....	25
3.2. Güreşçinin Ferdi Sağlık Korumaları .....	25
3.2.1. Kişisel Vücut Bakımı .....	25
3.2.2. Kıyafet ve Koruyucu Malzeme .....	27
3.3. Güreş Antrenman ve Müsabakalarındaki Sağlık Tedbirleri .....	29

3.3.1. Tıbbî Tedbirler .....	29
3.3.2. Fizikî Tedbirler.....	31
4. GÜREŞ SPORUNDA KARŞILAŞILABİLECEK HASTALIK VE SAKATLIKLAR .....	32
4.1. Fizikî Ortamdan Kaynaklanabilecek Hastalık ve Sakatlıklar .....	32
4.2. Rakipten Kaynaklanabilecek Hastalık ve Sakatlıklar .....	32
4.2.1. Güreş Çalışmalarında Temas Yoluyla Kaynaklanabilecek Hastalık ve Sakatlıklar .....	32
4.2.2. Güreş Çalışmalarında Meydana Gelen Sakatlık ve Yaralanmalar .....	36
5. GÜREŞ ANTRENMAN VE MÜSABAKA ALANLARININ BAKIM-ONARIM VE TEMİZLİĞİ .....	43
5.1. Günlük Temizlik .....	43
5.1.1. Genel Temizlik.....	43
5.1.2. Mevcut Malzemelerin Temizlik ve Bakımı.....	43
5.1.2.1. Faaliyet Öncesi Bakım.....	43
5.1.2.2. Faaliyet Sonrası Bakım.....	44
5.2. Aylık Bakım-Onarım ve Temizlik.....	44
5.3. Mevsimlik Bakım-Onarım ve Temizlik .....	45
5.4. Sezon Dışı Bakım-Onarım ve Temizlik .....	45
MATERYAL VE METOD .....	46
BULGULAR .....	48
6. Güreş Salonları ve Güreş Eğitim Merkezlerinin Kullanım Alanları ve Hijyenik Durumuna İlişkin Gözlem Bulguları.....	90
6.1. Güreş Salonları .....	90
6.2. Güreş Eğitim Merkezleri .....	90
TARTIŞMA-SONUÇ.....	94
ÖZET .....	101
SUMMARY.....	102
KAYNAKLAR.....	103
EKLER.....	107
ÖZGEÇMİŞ	

## TABLULARIN LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
Tablo 1. Yaşar Doğu Spor Salonu 1993 Yılı Haftalık Çalışma Programı.....	9
Tablo 2. Güreş Eğitim Merkezlerinin Genel Görünümü.....	10
Tablo 3. Ankete Katılan Güreşçilerin Kimlik Bilgileri .....	48
Tablo 4. Güreşçilerin Stillerine Göre Öğrenim Durumları .....	49
Tablo 5. Güreşçilerin Stillerine Göre Güreş Yaşları .....	50
Tablo 6. Güreşçilerin Stillerine Göre En İyi Dereceleri .....	50
Tablo 7. Güreşçilere Göre, Antrenman ve Müsabaka Alanlarındaki Fiziki Yapı ve Çevre Hijyeni .....	52
Tablo 8. Yaşar Doğu Spor Salonunun Fiziki ve Hijyenik Durumu .....	53
Tablo 9. Güreşçilere Göre, Antrenman ve Müsabaka Tesislerinin Hijyenik Durumu .....	55
Tablo 10. Güreşçilere Göre, Antrenman Tesislerinin Fiziki Görünümü .....	57
Tablo 11. Güreşçilere Göre, Antrenman Tesislerinde Alınan Tıbbi Tedbirler .....	57
Tablo 12. Güreşçilerin Hastalık ve Sakatlıklarla Karşılaşma Oranı .....	58
Tablo 13. Güreşçilerin "Mantar" ve Diğer Deri Hastalıklarıyla Karşılaşma Oranı.....	59
Tablo 14. "Mantar" ve Diğer Deri Hastalıklarının Vücut Bölgelerine Dağılımı.....	59
Tablo 15. Aktif Güreşe Ara Verme Oranı .....	60
Tablo 16. Aktif Güreş Hayatına Ara Verme Sebebi ve Süresi .....	60
Tablo 17. Güreşçilerin Antrenman ve Müsabakalarda Hijyen Alışkanlıkları .....	62
Tablo 18. Güreşçilerin Antrenman ve Müsabakalarda Değişerek Kullandıkları Malzemeler.....	63
Tablo 19. Güreş Antrenman ve Müsabakalarında Güreş Ayakkabılarını Salon Dışı Kullanma Alışkanlığı.....	64
Tablo 20. Antrenman ve Müsabakalarda Güreş Ayakkabısını Temizleme Alışkanlığı.....	64

Tablo 21. Kullanılan Malzemelerin Kaç Antrenman Sonunda Temizlendiği.....	65
Tablo 22. Antrenman ve Müsabakalarda Kullanılan Malzemelerin Temizlenme Yöntemi.....	66
Tablo 23. Öğrenim Düzeyi ve Stillerine Göre Güreş Malzemelerini Değişerek Kullanma Alışkanlıkları .....	67
Tablo 24. Öğrenim Durumları ve Stillerine Göre Müsabakalarda Temizlik Malzemeleri Bulundurma Alışkanlıkları .....	68
Tablo 25. Öğrenim Durumları ve Stillerine Göre Güreşçilerin Soyunma Odası ve Duşlarda Kendilerine Ait Terlik Kullanma Alışkanlıkları.....	69
Tablo 26. Terlik Kullanma Alışkanlığı Olmayan Güreşçilerin, Başkalarının Terliğini Kullanma Alışkanlığı .....	69
Tablo 27. Öğrenim Durumları ve Stillerine Göre, Güreşçilerin Tırnak-Sakal Temizliğine Dikkat Etme Alışkanlıkları.....	70
Tablo 28. Öğrenim Durumları ve Stillerine Göre, Güreşçilerin Yedek Malzeme Bulundurma Alışkanlıkları.....	71
Tablo 29. Öğrenim Durumları ve Stillerine Göre, Güreşçilerin Malzeme Temizleme Sıklığı.....	72
Tablo 30. Öğrenim Durumları ve Stillerine Göre, Güreş Ayakkabılarının Altını Temizleme Alışkanlığı.....	74
Tablo 31. Güreş Yaşı ve Stillerine Göre Güreşçilerin Malzemelerini Değişerek Kullanma Alışkanlıkları .....	75
Tablo 32. Güreşçilerin Derece ve Stillerine Göre, Malzemelerini Değişerek Kullanma Alışkanlıkları .....	76
Tablo 33. Güreş Yaşı ve Stillerine Göre Malzeme Temizleme Sıklığı.....	76
Tablo 34. Güreşçilerin Derece ve Stillerine Göre Malzeme Temizleme Sıklığı .....	77
Tablo 35. Güreş Yaşı ve Stillerine Göre Ayakkabı Temizleme Alışkanlıkları .....	78
Tablo 36. Derece ve Stillerine Göre Güreş Ayakkabılarını Temizleme Alışkanlığı.....	79
Tablo 37. Güreş Yaşları ve Stillerine Göre Güreş Ayakkabısıyla Salon Dışı Gezme Alışkanlıkları.....	80

Tablo 38. Derecelerine Göre Güreş Ayakkabısıyla Salon Dışı Gezme Aalışkanlıkları .....	81
Tablo 39. Güreş Yaşına Göre Güreş Ayakkabısıyla Tuvalete Gitme Aalışkanlıkları.....	82
Tablo 40. Derecelere Göre Güreş Ayakkabılarını Tuvalette Kullanma Aalışkanlıkları.....	82
Tablo 41. Güreş Yaşlarına Göre Tırnak ve Sakal Temizliğine Dikkat Etme Aalışkanlıkları.....	83
Tablo 42. Güreşçilerin Derecelerine Göre Tırnak ve Sakal Temizliğine Dikkat Etme Aalışkanlıkları .....	84
Tablo 43. Güreş Yaşlarına Göre Yedek Malzeme Bulundurma Aalışkanlıkları .....	85
Tablo 44. Güreşçilerin Derecelerine Göre Yedek Malzeme Bulundurma Aalışkanlıkları.....	85
Tablo 45. Güreş Yaşlarına Göre Temizlik Malzemeleri Bulundurma Aalışkanlıkları.....	86
Tablo 46. Derecelerine Göre Temizlik Malzemeleri Bulundurma Aalışkanlıkları.....	87
Tablo 47. Güreşçilerin, Güreş Yaşlarına Göre Soyunma Odası ve Duşlarda Terlik Kullanma Aalışkanlıkları .....	88
Tablo 48. Güreşçilerin Derecelerine Göre, Soyunma Odası ve Duşlarda Kendilerine Ait Terlik Kullanma Aalışkanlıkları .....	88
Tablo 49. Güreşçilerin Güreş Antrenman ve Müsabaka Tesislerinde Genel Sağlık Şartlarına İlişkin Görüşleri.....	89
Tablo 50. Afyon,Amasya, Bolu, Çorum Güreş Eğitim Merkezleri Kullanım Alanlarıyla Hijyenik Esasları.....	91
Tablo 51. Denizli, K.Maraş, Sivas, Tokat Güreş Eğitim Merkezleri Kullanım Alanları ile Hijyenik Esaslar İlişkisi.....	92
Tablo 52. Yozgat Güreş Eğitim Merkezinin Kullanım Alanları İle Hijyenik Esasları.....	93

## GİRİŞ VE AMAÇ

Güreş, insanlık tarihinin belgelenebilir en eski ve köklü spor faaliyetlerinden biridir. İlkel silahların icadından evvel, ilk çağ insanları hayat mücadelesine güreşi vasıta etmişler, düşman ve yabancı hayvanlara karşı mücadeleye hazırlık usullerini kendi kendine geliştirmişlerdir<sup>21</sup>. Daha sonraları, ilk insanların bu hazırlıklarını birbirleri üzerinde denemeleri, bir diğeri ile karşılaşmalarının yarışma haline dönüştürülmesi bir eğlence vesilesi olmuş, böylece doğan güreş sporu giderek gelişmeye ve yaygınlaşmaya başlamıştır.

Türklerde güreş, müstesna bir yer tutmuş ve yoğun olarak uğraştıkları sporlar arasında yer almıştır. Türkler binicilik ve atıcılığın yanında bu spora özel bir önem vererek, güreşi diğer sporların temel eğitimi olarak kabul etmişlerdir.

Tarih yazarı Harold Lacup, "Cengizhan" adlı eserinde Karakurum ve Tanrı Dağları yöresinde yaşayan Türklerde ata binmeyen, güreş yapmayanlara kız verilmediği tesbitinde bulunarak, güreşin Türklerdeki yerini ve önemini vurgulamıştır<sup>5</sup>.

Osmanlı imparatorluğu zamanında her vilayet merkezinde bir spor tekkesi açılmış ve bunlar Sultan 1.Abdülhamid devrine kadar devam etmiştir.

Osmanlı Sultanlarından 1.Murat Edirne'yi alınca pehlivanlar tekkesi açtırmış, Fatih Sultan Mehmet de İstanbul'u feth edince bir pehlivanlar tekkesi kurdu muştur<sup>4,36,51</sup>. Memleketin birçok yerinde açılıp faaliyet gösteren tekkeler, bu sporun temel teşkilatlanma birimi olmuştur.

Türk güreşi genel olarak iki türlüdür. Birine "Karakucak" denir. Anadolu'da bu tür karşılaşmalar "Harman Güreşi" şeklinde de bilinmektedir (Gümüş, 1988). İsviçre'nin dağ köylerinde ve Kuzey Amerika'nın bazı bölgelerinde "Karakucak" tabir ettiğimiz türde güreşlere rastlandığını, Avar Türklerinin yüksek dağlarda kalan kollarının Avrupa'ya bu tür güreşi yaydığını belirtmektedir.



Türklerde "Karakucak" güreşi kadar sevilen bir diğer güreş türü de "Yağlı Güreş"tir. Pehlivanlar İslam Dini kurallarına uygun olarak, vücutlarını örten deriden yapılmış "kispet" giyer, yağlanır, davul-zurna eşliğinde yenişinceye kadar güreşirlerdi<sup>26</sup>. Son yıllarda yağlı güreşe de bazı kurallar getirilmiş, zaman tahdidi konmuş ve puanlama yoluna gidilmiştir.

Bu iki geleneksel güreş türü yanında, Hatay ve çevrelerinde yapılan "Aba Güreşi" de Türklerin kendine özgü güreş türlerinden biridir.

1912'de Uluslararası Amatör Güreş Federasyonu (FILA) kurulup dünyaya yayıldıktan sonra, güreş kurallandırılarak günümüzdeki şeklini almıştır<sup>26</sup>.

1924 Paris Olimpiyatlarında 30 dakikayla başlayan güreş, zamanla kısalarak 1989 yılından itibaren bütün dünyada "5 dakikalık tek devre güreş" haline getirilmiştir<sup>26</sup>.

Türkiye'de, minder güreşinde ilk ciddi teşebbüs 1903 yılında Beşiktaş Kulübünde başlamıştır<sup>26</sup>. Bunu Tatavla kulübünde Manelli'nin başlattığı güreş faaliyetleri izlemiştir. Türkiye Güreş Federasyonu ise 1923'te Türkiye idman Cemiyetleri ittifakının kurulmasıyla teşkil etmiştir.

Bugün olduğu gibi gelecekte de her yaş ve kesimden insanları ilgilendirecek, sosyal bir olay konumundaki sportif faaliyetler içinde, ulaşılan dereceler ve ortaya konulan mücadeleler Fizyoloji, Anatomi, Biomekanik, Antrenman Bilgisi ve Tıp gibi bilim dallarının işbirliğini zorunlu kılmıştır. Bu zorunluluğun uzantısı olarak, sporla tıbbın birlikteliği sağlanmış ve insan becerilerini en üst düzeye çıkarabilmenin yolunu ararken, tıbbın spora olağanüstü katkılarda bulunabileceği görülmüştür. Böylece sporla tıbbın ayrılmaz beraberliğinin temelleri atılmış ve "Spor Hekimliği" kavramı çok kısa zamanda yaygınlaşarak sosyal ve milli prestij kazanmak isteyen tüm toplumlarda, en önemli tıp branşlarından biri durumuna gelmiştir.

Sportif faaliyetler sırasında çok sayıda insanın biraraya gelmesi ve sıkı temas ortamının doğması, hastalık ve sakatlıklardan korunma konusunu da gündeme getirmektedir. Sporla kazanılan performans ve

fiziksel uyum derecesinin korunması ve daha iyi derecelere ulaşabilmesi için, hastalık ve sakatlanmaya yol açan tüm faktörlerin ortadan kaldırılması, ortamın her yönüyle sağlıklı bedensel aktivitelere uygun olması gerekir ki, bu husus hijyen adı verilen bilim dalını ilgilendirmektedir.

Hijyen, kelime anlamıyla sağlığı koruma sanatı olarak tarif edilmesine karşın pratik uygulamada hastalık ve sakatlıklardan korunma çareleri olarak yorumlanabilir<sup>33</sup>.

Uygar toplumlarda kişi ve toplum sağlığı için yapılmış düzenlemeler, alınmış önlemler hijyenik çevreyi belirler. İçilen suyun ve yenilen gıdaların temiz olması, tuvalet ve banyoların hijyenik şartlara uygun olması bunlara ek olarak kişilerin eğitimi en temel hijyen konuları arasında yer almaktadır.

Bu nedenle özellikle güreş çalışmalarında, karşılıklı temas neticesinde oluşacak muhtemel sakatlık, hastalık ve yaralanmalara karşı güreşçilerin ilgili olmaları ve hijyenik tedbirleri almaları gerekir.

Ancak Türkiye'de gerek sporcu, gerekse tesis, araç ve gereç bakımından hijyenik şartların yeterli olmadığı gözlenmektedir. Sporcuların çalışma ortamındaki beslenme ve barınma dahil hijyenik şartları kontrol edilememekte, hatta müsabakalarda kaşından yaralanan sporcunun gözüne klord etil sıkılması veya kramp giren sporcunun adalesine iğne batırılması gibi olaylara bile rastlanılmaktadır<sup>30</sup>. Oysa spor (güreş) karşılaşmalarında öncelikle spor hekimliği nosyonu olan hekimlerin görev almaları<sup>48</sup> gerektiği gibi, güreşçilerin sağlığı bakımından hijyenik önlemleri almaları gerekmektedir<sup>33</sup>.

Öte yandan, Türkiye'de sporcuların sağlıklarının korunması yasalarla teminat altına alınmasına rağmen<sup>23,52</sup>, bunun nasıl gerçekleştirileceği konusundaki gerekli düzenlemelerin yetersiz kaldığı gözlenmektedir. Örneğin, çoğu spor kulüplerinde sağlık işlerinden sorumlu spor hekimi kadrosu ihdas edilememekte, sporcuların sağlık muayenelerinde ise spor hekimliği nosyonu bulunan hekimler görev almamaktadır. Bu durum, spor şûrasında, sporcuların sağlık muayenelerinin spor hekimlerince yapılması ve spor kulüplerinin aşamalı

bir plan içinde spor hekimi istihdam etmeleri gerektiği şeklinde dile getirilmektedir<sup>48</sup>.

Yukarıdaki açıklamalardan da anlaşılacağı üzere, sporcu sağlığı konusunda çeşitli sorunlar gözlenmektedir. Hiç kuşkusuz, sporcu sağlığı, konusunda hekime önemli görev düşmekle birlikte, beden eğitimi öğretmeni, antrenör, yönetici, sporcu ve ilgili diğer sağlık elemanlarının da (fizyoterapist, diyetisyen, psikolog gibi) bu hizmetin paylaşılmasında yer almaktadır<sup>48</sup>. Bu noktadan hareketle eldeki çalışmanın amacı, güreş antrenman ve müsabakalarındaki hijyenik şartları etkileyen faktörleri belirlemek, tespit edilen sorunlara hizmet planlaması da dahil olmak üzere bazı çözüm önerileri getirmek ve böylece hem yöneticileri hem de antrenör ve diğer personeli bilgilendirmektir. Bu amaçla şu sorulara cevap aranmıştır.

- Güreş antrenman ve müsabaka alanlarındaki mevcut hijyenik şartlar nasıldır?

- Güreş antrenman ve müsabaka alanlarında olması gereken hijyenik şartlar nelerdir?

- Güreşçiler hijyenik şartlara ne ölçüde uymakta ve yerine getirmektedir?

- Sporcu ve spor tesisleri için ideal hijyenik şartların hazırlanması nasıl gerçekleştirilir?

Bu çalışma ile toplanan veriler, özellikle; bir güreş tesisindeki ideal güreş ortamını belirleyerek yeni çalışmalara imkan hazırlanması,

Güreş salonları ve Güreş Eğitim Merkezlerindeki mevcut hijyenik şartların daha gerçekçi değerlendirmelerinin yapılması,

Belirtilen hijyenik esaslara uygun güreş antrenman ve müsabaka salonlarına yol göstermesi için faydalı olacağı ümit edilmektedir.

## GENEL BİLGİLER

### 1. KONUYLA İLGİLİ TERİMLERİN AÇIKLANMASI

#### **Hijyen**

Hijyen kelime olarak, sağlam, sağlıklı anlamına gelmektedir. Birey ve toplum olarak insan sağlığının korunması ve geliştirilmesi, hayatın yüksek sağlıklı düzeyde uzun süre devamı için sağlıkla ilgili bilgileri bir sentez halinde uygulayan bilim kompleksidir<sup>60</sup>.

#### **Sağlık**

Sağlık, sadece bir hastalığın veya maluliyetin olmayışı değil, aynı zamanda bedenen, aklen ve sosyal yönden tam bir huzur ve iyilik içinde bulunmaktır<sup>8</sup>.

#### **Koruyucu Hekimlik**

Kişilerde hastalık çıkmasını veya birinden diğerine geçmesini önlemeye yarayan bilgilerin, uygulama alanına konulması, bunun için gerekli yeni metod ve yöntemlerin araştırılmasıdır<sup>8</sup>.

#### **Spor Hekimliği**

Egzersiz, antrenman ve sporun ayrıca egzersiz yorgunluğunun, hareketsizliğin, sağlıklı ve hastalıklı bireyler üzerindeki etkilerini inceleyen önlem, tedavi ve rehabilitasyon konularında spor yapan her yaştaki bireylere yardımcı olacak çalışmalar üreten teorik ve uygulamalı tıp dallarını içerir<sup>1,27,33</sup>.

#### **Sporcu Sağlığı**

Sporcunun, aday olarak tabii yapısını spor dalına uygunluğunu araştıran; sportif eğitimi süresince antrenmanlarına uygun sağlık

metodlarını içeren ve spor sakatlıklarını tedavi ederek sporcuya eski gücüyle spor yapabilme imkanları sağlayan disiplindir<sup>35</sup>.

## **Spor**

Sosyal ve ekonomik kalkınmanın temel unsuru olan insana beden ve ruh sağlığı kazandırmak, kişiliğin oluşmasını ve karakter özelliklerinin gelişmesini, toplum ve uluslararasıdaki dayanışmayı ve kaynaşmayı sağlamak, ferdin mücadele gücünü artırmak yanında belli kurallara göre rekabet ölçüleri içinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma, yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan bedenî faaliyetlerin tümüne spor denir<sup>10</sup>.

## **Sporcu**

Belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak kendini spora veren, daha ileri bir aşamada sporu meslekleştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgu içinde yer alan, fizik ve moral yanı ile yaptığı işten maddi ve manevi tatmin arayan sporun aktif elemanıdır<sup>22</sup>.

## **Spor Faaliyetleri**

Yarışma öncesi (hazırlık antrenmanları), yarışma sırası (bölge, milli ve milletlerarası yarışmalar) yarışma sonrası kamp, kurs, seminer gibi temel ve olgunlaşma eğitiminin, hazırlık ve tamamlama eğitimini içine alan bütün faaliyetlerdir<sup>9</sup>.

## **Antrenman**

Organizmada fonksiyonel ve morfolojik değişmeler sağlayan, sporda verimin yükselmesi amacıyla belirli zaman aralıklarıyla uygulanan yüklenmelerin tümüdür<sup>20,34,40,46</sup>.

## **Güreş Müsabakası**

Belli kurallar içerisinde yapılan, rakibin omuzlarını yere getirmek için uygulanan teknik, taktik ve komplelerin tümüdür.

Güreş, bütün vücut bölümlerinin ortak çalışmalarını gerek-tiren, ayrıca cesaret, refleks, beceri, dayanıklılık ve kuvvet isteyen bir spordur<sup>6,34</sup>.

### **Spor Salonu**

Çeşitli spor faaliyetlerinin her spor branşının kendine özgü çalışma, hazırlık antrenmanları, antrenman, bölge, milli ve milletlerarası yarışmaların yapılabilmesine uygun spor faaliyetleri öncesi ve esnasında sporcu ve seyircilerin gereksinmelerini karşılayacak saha, tribün, soyunma odası, duşlar, tuvaletler, ısıtma sistemi vb. üniteleri bulunan kapalı spor alanıdır. Zemini parke ve yapay bir malzemedir. Basketbol, voleybol, hentbol, güreş, judo, boks ve diğer. spor çalışmaları ve yarışmaları yapılır<sup>18</sup>.

## 2. TÜRKİYE'DEKİ GÜREŞ ANTRENMAN VE MÜSABAKA ALANLARININ GENEL GÖRÜNÜMÜ

### 2.1. Güreş Salonları

Türkiye'deki mevcut spor salonları, ihtisas spor salonları olarak inşa edilmemiştir. O yörenin ihtiyacı olan branşlar gözönüne alınarak bu tesisler o yöre insanına hizmet vermektedir. Değişik ebat ve tipteki müsabaka salonlarının antrenman için ayrılmış bölümlerinde ise genellikle bölgenin güreş, judo, boks, taekwon-do gibi spor branşlarının çalışmasına imkan verecek şekilde düzenlendiği görülmektedir. Ülkemizde spor tesislerinin türlerine göre dağılımına bakıldığında; 1992 yılı sonu itibariyle faal spor salonu sayısı 372'dir<sup>59</sup>.

Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğüne ait bu spor salonlarından, Ankara 19 Mayıs Spor Kompleksi içindeki YAŞAR DOĞU Spor Salonu sadece güreş çalışmalarına ayrılmıştır.

Genç ve A Milli Takım düzeyinde Milli Takımlara büyük ölçüde güreşçi veren Balkan, Avrupa, Dünya ve Olimpiyat şampiyonu çıkarmış olan Ankara Bölgesine, hijyenik şartları uygun olmayan Yaşar Doğu Spor Salonu haftanın 6 günü, 52 saat hizmet vermektedir.

1993 yılı Yaşar Doğu Spor Salonunun çalışma kapasitesi Tablo 1'de gösterilmiştir.

Yaşar Doğu Spor Salonu, haftalık çalışma programını gösteren Tabloda da görüleceği gibi, Şekerspor, Toprak Mahsulleri Ofisi güreş takımları haftada beş gün 17,5 saat, Ankara Güreş Vakfı Güreş takımı haftada altı gün 12 saat, Emniyet Spor, Jandarma güreş takımları haftada beş gün 10'ar saat, Karagücü ve Bölge güreş takımının ise haftada beş gün 7,5 saat antrenman yaptıkları görülmüştür.

**Tablo 1. Yaşar Doğu Spor Salonu 1993 Yılı Haftalık Çalışma Programı**

ÇALIŞMA SAATİ	9.30-12.00	10.00-11.30	12.00-14.00	14.00-16.00	16.00-17.30	17.30-19.30
PAZARTESİ	ŞEKERSPOR	T.M.O	A.G.V.	JANDARMA	KARA GÜCÜ	ŞEKERSPOR
				EMNİYET	BÖLGE	T.M.O
SALI	ŞEKERSPOR	T.M.O	A.G.V.	JANDARMA	KARA GÜCÜ	ŞEKERSPOR
				EMNİYET	BÖLGE	T.M.O
ÇARŞAMBA	ŞEKERSPOR	T.M.O	A.G.V.	JANDARMA	KARA GÜCÜ	ŞEKERSPOR
				EMNİYET	BÖLGE	T.M.O
PERŞEMBE	ŞEKERSPOR	T.M.O	A.G.V.	JANDARMA	KARA GÜCÜ	ŞEKERSPOR
				EMNİYET	BÖLGE	T.M.O
CUMA	ŞEKERSPOR	T.M.O	A.G.V.	JANDARMA	KARA GÜCÜ	ŞEKERSPOR
				EMNİYET	BÖLGE	T.M.O
CUMARTESİ			A.G.V.			

T.M.O.—> Toprak Mahsulleri Ofisi

A.G.V.—> Ankara Güreş Vakfı

## 2.2. Güreş Eğitim Merkezleri

Güreş Eğitim Merkezleri 3289 sayılı Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün Teşkilat ve Görevleri Hakkındaki kanunun 2. maddesi gereğine dayanılarak kurulmuştur. 1993 yılı itibariyle Türkiye genelinde 9 Güreş Eğitim Merkezi bulunmaktadır.

Güreş Eğitim Merkezlerine ilişkin hazırlanmakta olan taslak yönetmelik çerçevesinde, Güreş Eğitim Merkezlerinin kuruluş amacı; güreşe başlama yaşlarındaki çocukların eğitim ve öğretimlerini aksatmadan elit güreşçi olarak yetiştirilmeleridir<sup>23,38</sup>.

Bu yönetmelik Güreş Eğitim Merkezinin kuruluş, yönetim, eğitici ve öğretici kadroları, merkeze alınacak öğrencilerin seçimi, kayıt ve kabulü, örgün öğretim kurumları ile olan ilişkileri, barınma, beslenme, sağlık, kıyafet ve disiplinle ilgili esas ve usulleri kapsamaktadır.

Halen faaliyette bulunan Güreş Eğitim Merkezlelerinin genel görünümü tablo 2'de görülmektedir.



Tablo 2. Güreş Eğitim Merkezlerinin Genel Görünümü.

Güreş Eğitim Merkezinin Adı	Kapasite	Sporcu sayısı	Antrenör Sayısı	Minder Sayısı	Antrenman Salonu	Kondisyon Salonu
AFYON G.E.M.	26	26	1	12 m.x12m.lik 2 adet	Güreş çalışmalarına yeterli	Çalışma için yeterli
AMASYA G.E.M.	40	24	1	12 m.x12 m.lik 1 adet	Güreş çalışmalarına yeterli	Çalışma için yeterli
BOLU G.E.M.	48	4	2	12 m.x12 m.lik 2 adet	Çalışmalara yeterli	Kondisyon aletlerine ihtiyaç var.
ÇORUM G.E.M.	25	25	1	12 m.x12 m.lik 1 adet Boş yerler dolduruluyor	Güreş çalışmalarına yeterli	Kondisyon salonu yok
DENİZLİ G.E.M.	50	47	2	12 m.x12 m.lik 2 adet	Güreş çalışmalarına yeterli	Çalışmalar için yeterli
KAHRAMANMARAŞ G.E.M.	48	41	4	12 m.x12m.lik 1 adet, Boş yerler dolduruluyor.	Güreş çalışmalarına yeterli	Çalışmalar için yeterli
SİVAS G.E.M.	225	190	3	12 m.x12m.lik 1 adet, 8 m.x8 m.lik 1 adet.	İhtiyaca cevap vermiyor	İhtiyaca cevap vermiyor
TOKAT G.E.M.	36	35	3	12 m.x12m.lik 1 adet 8 m.x8 m.lik 1 adet	Güreş çalışmalarına yeterli	Çalışmalar için yeterli
YOZGAT G.E.M.	40	36	1	10 m.x10 m.lik 1 adet	Güreş çalışmalarına yeterli	Çalışmalar için yeterli

G.E.M.→ Güreş Eğitim Merkezi

\* → Türk Cumhuriyetlerinden gelen, Güreş Federasyonu tarafından Güreş Eğitim Merkezlerinde görevlendirilen sözleşmeli antrenörler.

Kapasite→ Alabileceği en fazla güreşçi sayısı.

Sporcu sayısı → Mevcut barınmakta olan güreşçi sayısı.

### 3. GÜREŞ SPORUNDA HİJYENİK ŞARTLAR

#### 3.1. Antrenman ve Müsabaka Alanlarında Hijyenik Şartlar

##### 3.1.1. Güreş Salonlarında Genel Sağlık Şartları

###### 3.1.1.1. Konum

Büyük veya küçük her spor salonu inşaatı için kapsamlı bir arsa araştırması gereklidir. Arsa seçimindeki etkenlerin en önemlisi ulaşılabilir bir yerde olmasıdır. Toplu ulaşım araçları ile ulaşım sağlanabilmelidir.

Spor salonlarına ulaşım mesefesi, küçük yerleşim birimlerinde kitle ulaşım araçlarıyla kolayca ulaşılabilir yerde ve çapı 24-32 km. olan bir çevreye de hizmet edilebilir<sup>7,17</sup>, gelecekteki gelişme problemleri de düşünülerek yerleşme merkezi dışında yer almalıdır.

Seyircilerin salona giriş ve çıkışlarını daha iyi sağlamak için yol güzergahlarıyla irtibatlı olmalıdır<sup>17,41</sup>.

Özellikle okul, kışla vb. gibi genç kesimin yoğun olarak yer aldığı mahallerde inşa edilmeli ve şehre hakim cephede bulunmalıdır.

En az 20 kişiye bir oto yeri olacak şekilde (kapasitede) otoparkı olmalıdır<sup>41</sup>.

Sporcu, yönetici ve hakem tahliyeleri için direkt olarak, salon oyun alanı ile irtibatlı acil tahliye kapıları bulunmalıdır. Seyircilerin en uygun hacimden acil durumlarda en kısa sürede tahliye edilecek şekilde çıkış kapıları ve gerekirse merdivenleri olmalıdır.

###### 3.1.1.2. Aydınlatma

Yapıların büyük bir çoğunluğunda olduğu gibi güreş salonlarının aydınlatmasında da gün ışığından ve suni aydınlatmadan yararlanmak tabiidir. Ayrıca bu iki ışığın birbirini değişik birimlerden desteklemesi de

sözkonusudur. Ancak bütün bu sistemlerin, tekniğine dayalı olarak çözümlenmesi ve mimari olarak bütünleşmesi gerekmektedir. Çünkü; hem görsel konfor hem de mimari biçimleşme bakımından önemlidir<sup>25</sup>.

Güreş salonlarının özellikleri ne olursa olsun gerek gün ışığı, gerekse lamba ışığıyla aydınlatılmasında minimum şartlar yerine getirilmelidir<sup>25</sup>.

Salonların aydınlatılmasında kullanılan ışık rengi sporcular ve seyircilerin görsel algılamalarının renk ayırımını bozacak şekilde olmamalıdır. Işık rengi salon içindeki kamera çekimlerini etkilemeyecek biçimde düşünülmelidir. Yapay aydınlatmada da gölge olayına dikkat edilip, bu durum mümkün olan en az düzeye indirilmelidir. Aksi takdirde sporcuların ve seyircilerin görsel algılamaları bozulur.

Yapay ışıklandırma araç ve gereçlerinin tavanda ya da taşıyıcı sistemlere montajlı ve bunlara herhangi bir maddenin çarpması gibi dış darbelerle karşı koruyucu sistemlerin, salonun mimari yapısını bozmadan bu yapıyla uyumlu halde yapılması gerekir.

Yapay aydınlatmada kullanılan lambalar, salon içindeki oyun alanlarının istenildiğinde tek tek aydınlatılabilecek şekilde bağlanmalıdır. Ayrıca lambaların tribünleri ve oyun alanlarının dışındaki alanları gerektiğinde aydınlatıp, kapatabilecek şekilde şalterlerinin düzenlenmesi enerji tasarrufu açısından önemlidir.

Gün ışığı ile tabii aydınlatma salona düşey, yatay ve eğimli alanlardan yapılabilir. Ancak gün ışığının kontrolü zor olduğundan yapay aydınlatmayı destekleyici bir rol oynar<sup>9</sup>.

Büyük tip salonlarda tabii aydınlatmada ışık geçirgen özelliği taşıyan çatı sistemleri kullanılabilir. Bu sistemdeki çatıların gün ışığından daha fazla faydalanılır. Ancak yaz ve kış aylarındaki ısı geçirgenliği ve ısı kayıplarına neden olabileceği gözönüne alınmalıdır.

Tabii aydınlatma, genel aydınlatma sağlayabilir ama bu aydınlatma yapay aydınlatma sistemleriyle bütünleştirilmelidir.

Renkli film ve televizyon çekimleri için halojen metal buharlı lambalar kullanılmalıdır. Tavan yüksekliği 3.5 m.ye kadar olan spor salonları, çok amaçlı güreş ve cimlastik salonlarına floresan lambalar kullanılabilir. Tavan yüksekliği 5 m.den fazla olan güreş salonları aydınlatmasında, aydınlatma şiddeti olarak 500 lüxlük HQL (Halojen Metal Buharlı) lambalar kullanılır<sup>41</sup>.

### 3.1.1.3. Havalandırma

Spor ve hava birbiriyle direkt ilişkili bir kavramdır. İnsanların temiz havaya olan ihtiyaçları sporla artmakta, dolayısıyla güreş salonlarının buldukları yerlerdeki havalandırma sistemlerinin seçimi ve gücünde bizi araştırmaya itmektedir.

Yetişkin bir insanın günde 15 lt. civarında temiz havaya ihtiyacı vardır. Egzersiz esnasında hava ihtiyacı artar, ağır çalışmalarda dakikada 100 lt.lik bir havaya ihtiyaç duyulur<sup>45</sup>.

Kapalı spor salonlarında sporcuların ve seyirci kitlesinin solunumu sonucunda karbondioksit oranı artıp oksijen oranı azalır. Havanın nem oranında artma sporcuların başarı oranını azaltacaktır. Çok amaçlı salonlarda havalandırmada klima sistemi uygulanır. Bu sistemde nem alıcı elemanlar kullanılarak sporcu için elverişli % 35-50 oranında nemli havanın muhafazası sağlanır. Fazla nem yoğunlaştırılarak atılır veya aksi durumda içeriye nem veren düzenekler otomatik çalışma sistemiyle birlikte takılır. Yüzde 100 ve % 60 dış hava ile çalıştırılan havalandırma sistemleri mevcuttur. Yüzde 60 dış havalı sistemlerde oyun alanı ile seyirci fuayeleri birbirinden bağımsız olarak havalandırılır<sup>24</sup>.

Kapalı kalan soyunma odaları, duş ve tuvalet bulunan yerlerde, hava kullanıldığı süre içinde değişikliğe uğrar. Bu değişiklikler oksijen miktarının azalması, karbondioksit miktarının çoğalması, koku, ısı, nem gibi etkenlerin çıkmasıyla meydana gelir. Hacimdeki karbondioksit oranının normal değeri olan % 0.03'ten, %2'ye kadar yükselmesinin önemli

bir problem çıkarmasına karşılık bu oran %5'e çıktığında insanların nefes alma hızının dört misli arttığı ve giderek güçleştiği belirlenmiştir<sup>43</sup>.

### **-Hava Değişimi Derecesi**

Belirli bir yerde havanın saatte kaç kere tazelendiğini ifade eder. Soğuk bir havada, saatte üç defadan daha fazla olan bir hava değişimi cereyan meydana getirir. Genellikle kapalı yerlerde hava değişimi sayısı saatte iki olarak kabul edilir. Fakat tuvaletler de saatte 3-5 kere havanın değiştirilmesi gerekir. Çünkü bu gibi yerlerde kişi sayısı ve meydana gelen koku miktarı yüksektir. Sıcak mevsimlerde hava değişimi sayısı artırılmalıdır<sup>57</sup>.

Güreş salonlarında da sağlıklı çalışma yapılması için hava değişimine dikkat edilmelidir. Çalışmalar için gerekli oksijenli havayı sağlayıcı havalandırma sistemi oluşturulmalıdır.

Amerikan Spor Enstitüsü (1985) kapalı spor salonlarında sağlıklı spor yapılabilmesi için kişi başına 1-3 metreküp /dk. taze havayı temin edecek ventilasyon sisteminin zaruri olduğunu belirtmektedir<sup>14,24</sup>.

### **-Havalandırma Sistemleri**

#### **-Tabii (Kendiliğinden) Ventilasyon**

Kapıları ve pencereleri kapalı bir yerde meydana gelen havalandırmaya kendi kendine hava temizlenmesi veya tabii ventilasyon denir. Bunun nedeni pencere ve kapılardaki aralıkların ve bina malzemesinin hava geçirme özelliğine sahip olmasıdır<sup>53</sup>.

#### **-Ventilatör yardımıyla suni ventilasyon**

Isı farklarına dayanılarak elde edilen suni havalandırmanın yetersiz olduğu veya hava şartlarına bağlı kalınması istendiği durumlar olan, kapalı spor salonları şartlarında "Motor kuvvetleri aracılığıyla işleyen hava değiştirici sistem"den faydalanılır. Kapalı spor salonlarının

havalandırılmasında en çok bu metod kullanılır. Motor kuvvetleriyle çalışan vantilatörler vasıtası ile sağlanan havanın ıslah edilip (ısı, nem ve toz partikülleri ayarlanıp) uygun olan havanın içeri verilmesi mümkündür<sup>41</sup>.

İhtiyaca kolayca uydurulabilir, yani ısı farkları ile çalışan yöntemlerin tersine motorun gücü arzu edildiği kadar artırılmak suretiyle, gerekli oksijenli hava miktarı sağlanır<sup>60</sup>.

#### 3.1.1.4. Isıtma

Isıtma, ısıtılan yerin özelliklerine ve içinde bulunan sporcuların ihtiyaçlarına göre değişir.

Sıcaklık, kapalı spor salonunun ve bununla ilgili diğer ünite ve kullanım alanlarının içinde homojen bir dağılım göstermelidir. Her kullanım alanında dikey doğrultuda ısı farklılıkları görülür. Tavana yakın alt kesime yakın bölgelere nazaran 2-3 derece daha sıcaktır<sup>43</sup>. Bu farklılıkların azaltılmasına çalışılmalıdır.

Isıtma araçları, değişen ısı ihtiyaçlarını karşılayabilmek için ayarlanabilmeli, sağlığa ve etrafa zarar verebilecek maddeler çıkarmalıdır. Isıtıcı araçların sıcaklığı çok yüksek tutulmamalıdır. Aksi takdirde aktivitede bulunan salonun havası çok ısınır, doyma açığı genişler ve bunun sonucu olarak atmosferin kurutucu etkisi (solunumu zorlaştıran kuruluk hissi) artar.

Isıtma için ekonomik ve uygun usuller kullanılmalıdır. Kapalı tesislerde; tesisin pencere ve kapıları, tavan ve duvarları teknik imkanların en iyileri kullanılarak yalıtkan hale getirilmelidir. Kapalı spor salonlarında çalışılan mekanlar 18-20 derece, soyunma ve büro mekanları ve tribünler 22 derece ısıya sahip olması temin edilmelidir. Nem oranı sporcu ve seyirci sağlığı açısından % 35-50'yi aşmamalıdır<sup>53</sup>.

Hijyenik esaslara uygun olarak genelde iki tip ısıtma sistemleri kullanılmaktadır.

### **-Merkezi Isıtma**

Bu sistemler su buharı, sıcak su veya sıcak hava ile işlerler. Bu sistemin en büyük avantajı kolaylıkla kullanılabilmesidir. Bu ısıtma sistemi birden fazla, ayrı ünitelerin ısıtılmasında kullanılabilir. Yakımın tek bir yerden yapılmasıyla çevrenin havası daha az bozulur. Başlıca mahsurları, esas tesisatın ekonomik olmaması ve herhangi bir arızanın olması durumunda bütün ünitelerin geri kalmasıdır. Bundan başka ünitenin ancak bir kısmının ısıtılması gereken zamanlarda veya pek soğuk olmayan havalarda kısa bir süre için ısıtma gerektiği zaman merkezi ısıtma sistemleri elverişli olmaz<sup>43</sup>. Bu sistem birden fazla kapalı spor salonlarının bulunduğu kompleks ünitelerin ısıtılmasında kullanışlıdır. Bunun yanında en kullanışlı olanı, klima sistemiyle olan

ısıtmadır. Soğuk havalarda sıcak hava, sıcak havalarda ise soğuk hava vererek spor yapılacak ortamın ideal ısını ayarlamaya çalışır<sup>41</sup>.

### **-Uzaktan Isıtma**

Uzaktaki bir veya birkaç büyük ocak yardımıyla çok geniş alanları ısıtabilen bir sistemdir. Fayda ve zararları bakımından merkezi ısıtma sistemine çok benzer. Çok büyük spor komplekslerinin (Olimpiyat Köyleri) ısıtılmasında ekonomik ve en uygun olanıdır<sup>43,45</sup>.

#### **3.1.1.5. Gürültü**

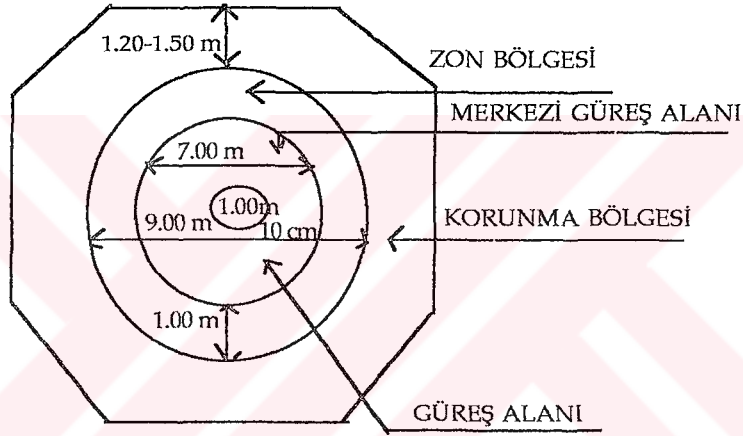
Spor tesislerinde performansı olumsuz yönde etkileyen en mühim unsur kötü akustik ve iyi duyulmayan ses ile tahammül sınırını aşan seslere bağlı gürültülerdir. Bu sebeple tesisin akustik olarak uygun bir duvar kaplaması yalıtkanlığına, yankı müddeti 1.8 sn olan<sup>19,41</sup> ve iyi bir haberleşmeye imkan verecek ses düzeni ile telekomünikasyon cihazlarına ihtiyaç vardır. Ses için 80-70 decibellik bir limit düşünölmelidir<sup>24,53</sup>. Tabiatı ile tesiste gürültüyü absorbe edecek materyal kullanılmalıdır.

Bu husus hem sporcu hem de seyirci sağlığı için çok önemlidir.

### 3.1.1.6. Güreş Minderi

FILA'nın belirttiği tipte 9 m. çapındaki minder, 1.20 ve 1.50 m. boyutlarında küçük parça minderlerin yanyana dizilmesi ile hazırlanır. Olimpiyat oyunları, şampiyonalar ve bütün uluslararası müsabakaların şekil 1'deki bu tip minderlerde yapılması zorunludur<sup>3</sup>.

Kendi ülkelerinin sorumluluğu altında yapılan bölge ve ikili müsabakalarda ve B,C,D sınıfı uluslararası müsabakalarda her ülke kendi imal ettiği minderleri kullanabilir.



Şekil 1.Minder boyutları ve kısımları

9 m. çapın içinde 1 m. genişliğinde kırmızı renkli bir bant bulunur. Ortadaki alan "MERKEZİ GÜREŞ ALANI" dır. Minderin değişik kısımlarını belirtmek için aşağıdaki terimler kullanılır.

Etrafı kırmızı bantlı iç kısım: Merkezi güreş alanı (7 metre çapında).

1 m. genişliğinde kırmızı bant: Pasivite bölgesi (ZON).

Genişliği 1.20 -1.50 m.genişliğindeki saha:Koruma sahası.

Pasivite bölgesi 1 m. genişliğinde olan koruma sahası da en az 1.20 m. genişliğindeki 10 m.çapındaki minderlerin kullanılmasına izin verilir.



Görünmeyen alanlarda minderler, 1.10 m. yüksekliği geçmeyen platforma konabilir. Boks ringlerinde olduğu gibi kenarlarına kazık çakılması ve kordon geçirilmesi yasaktır. Minderler podyum üzerine serilmiş ise, koruma sahası 2 metreyi geçmeyecektir. Podyum kenarındaki meyil 45 derece ve koruma sahası mutlaka başka bir renkte olacaktır<sup>2,3</sup>.

Mindere yakın döşemeler yumuşak bir örtü ile kaplanmalıdır. Minder, bir örtü ile herhangi bir zararlı etkene karşı muhafaza edilmeli, yıkanmalı ve dezenfekte edilmelidir. Minder üzerindeki branda, alta katlanmış ise açılır ve aynı hijyenik şartlar buralara da uygulanır.

Minderin ortası 1m. çapında ve çevresi 10 cm. kalınlığında olan bir bantla çevrilidir. Müsabakanın başlayacağı yeri belirtmek için kullanılır. Bunun rengi kırmızıdır. Minderlerin köşeleri güreşçilerin mayo renklerine uygun olarak mavi ve kırmızı renktedir<sup>3</sup>.

Minderin serileceği alan müsabakanın normal cereyanına müsaade edecek kadar geniş olması gerekir.

### **3.1.2. Salonun Diğer Kullanım Alanlarının Genel Sağlık Şartları**

#### **3.1.2.1.Soyunma Odaları**

Güreş salonlarındaki önemli bir kullanım mekanı da soyunma odaları ile müştemilatıdır. Güreşçi, antrenör, hakem ve diğer personel için de ihtiyaçlar gözönüne alınarak bu mekanlar planlanmak zorundadır.

Genel özellikleri bakımından "soyunma odaları rahat, temiz hava sirkülasyonu olan, aydınlık, rutubetsiz ısınma problemleri olmayan ve her kişiye bir soyunma dolabı düşen yerdir"<sup>19</sup>. Müştemilatında; duş, tuvalet, el-ayak yıkama üniteleri, terapi havuzu, saunası, masaj odası gibi birimlerle desteklenmek durumundadır<sup>13,19</sup>.

Soyunma odaları, ana salonla bağlantılı, sporcu giriş-çıkışları ayrı kapılardan olmak üzere, bilhassa salon içi temizlik ve hijyenik ortamı bozmamalıdır. Her salona sporcular için en az dört soyunma odası

gerekmekte olup, olimpik bir güreş takımı 10 sikletten oluştuğundan yedeğiyle birlikte asgari 20 kişilik bir güreşçi grubuna göre düzenlenip, oda içinde bir masaj masasının bulunması gerekir.

Oda içi elektrik tesisatı ıslak mekan şartlarına uygun, saç kurutma makinaları için yeteri kadar yer hazırlanmalıdır. Odaların duvarları temizlenebilir olup, döşemenin kolay temizlenen, sıhhi, kaymaz ve neme dayanıklı olması gerekmektedir<sup>9,17</sup>. Mekanik havalandırma sisteminin olması hijyenik şartların sağlanması bakımından önemlidir.

Duşlar, tuvaletler, dolap ve askıların olduğu alanların bağlantı kaynağının su ile temasını kesen, hastanelerde ve ameliyathanelerde kullanılan Bakteriostatik malzemeyle kaplanması temizlik ve sağlık açısından en uygun olanıdır.

#### **-Soyunma Kabinleri**

##### **Tek kişilik kabinler:**

Kullanıcı başına 1x1 m.-1x1.20 m. boyutlarında bir kabin sözkonusudur. Kabin başına soyunma brüt alanı 3-4.5 m<sup>2</sup>. olup, tek kişilik kabinler soyunma tesisleri alanının % 7'sini kaplamakta ve kabinlerde oturma bankı ve elbise askıları yer almaktadır.Kabinler ahşap, aliminyum veya çelik konstrüksiyon olup üzeri kaplanabilmektedir<sup>9,41</sup>. Bu bilgiler ışığında tek kişilik kabini şekil 2'deki gibi belirtmek mümkündür.

##### **: Sırayla kullanılan kabinler:**

. **Dolaplı kabin:** Her kabinde 3-4 dolap yer almaktadır.

. **Merkezi vestiyer:** Boyut ve alan tek kişilik kabinlerde olduğu gibidir. Soyunma tesisleri alanının % 53'ünü kaplamakta ve kişi başına 0.5-0.8 m<sup>2</sup>. yer düşmektedir.

.**Merkezi vestiyerli sırayla kullanılan kabinler:** Yapı ve personel masraflarını azaltan en ekonomik çözümdür.

Spor salonlarında kullanılışın % 60-70'i erkekler, % 30-40'ı bayanlar tarafından yapılmaktadır<sup>45</sup>. Ülkemizde bayanlar güreşi olmadığından, bayanlara tahsis edilen yerlerin de erkekler tarafından kullanılması tabiidir. Bunun yanında sadece güreş sporu çalışmaları için yapımı planlanan salonlarda kullanım alanlarının tamamı günümüz şartlarında erkek güreşçiler için yapılmalıdır.

#### **: Ortak soyunma odaları**

##### **. Merkezi vestiyerli**

. **Dolaplı:** Soyunma tesisleri alanının %26'sını kaplamakta ve mekan gereksinmesi, merkezi vestiyer alanı ile dolap alanı olarak hesaplanmaktadır. Her soyunma yerine 30x50 cm. veya 40x60 cm. boyutlarında dolap konmaktadır.

. **Dolapsız, askılı:** Soyunma tesisleri alanının % 14'nü kaplamakta, mekan gereksinimi 0.5-0.8 m<sup>2</sup> olup kullanıcılar grup halinde geldiğinde gözetim gerekmektedir<sup>41</sup>.

##### **- Dolaplar**

30x50 cm. veya 40x60 cm. boyutlarında, sporcuların giysilerini koyabilecekleri elemanlardır. Bir saatte kullanılacak sporcu sayısının 2.5 katsayısıyla çarpılmasıyla hesaplanmaktadır<sup>9,41</sup>.

##### **- Askılar**

Elbise askısı ortak soyunma odalarında elbiselerin asılması için kullanılmaktadır. Askı aralıkları 15 cm. olup, askı başına dolaşım dahil 0.14-0.20 m<sup>2</sup> alan düşmektedir. 40 kişilik soyunma odalarında 3 m. ahşap bantlar üzerine 20 askı takılmakta ve her kullanıcıya düşen vestiyer alanı 1.75 m<sup>2</sup> olarak düşünülmektedir<sup>49</sup>.

### **-Banklar**

Soyunma odalarında her kullanıcı için 40 cm. bank uzunluğu alınmakta ve müsabaka salonlarında 10-12 kişilik bir takım gözönüne alınarak 4-5 m.lik bank uzunluğu gerekmektedir<sup>49</sup>. Banklar birbirine paralel olarak planlandığında aralarında en az 1.10 m. bırakılmalıdır<sup>49</sup>.

Soyunma odalarına sıvı ve katı atıklar için çöp kovaları konulmalıdır.

#### **3.1.2.2. Masaj Odası**

Masaj odasının tanzimi, bulunulan yerin ebatına uygun olarak yapılır. Aydınlatmada gözleri kamaştırıcı, rahatsız edici ve loş ışıktan kaçınılmalıdır.

Hijyenik şartlara uygun bir şekilde dizayn edilmiş masaj odasında sporcu kendini fizyolojik ve psikolojik olarak daha iyi hisseder.

Masaj odasının düzeninde aşağıdaki şartlara dikkat edilmelidir:

- Masaj odası, imkan nisbetinde aydınlık, temiz, iyi havalandırılabilen fakat hava cereyanı yapmayan, camları perdeli, gürültüden uzak olmalıdır. Odanın sıcaklığı 18-22 derece arasında bulunmalıdır<sup>13</sup>. Soğuk ve sıcak suyun aktığı bir lavabo gereklidir.

- Masaj masasının sabit değil, yer değiştirebilir tipte olması önemlidir. Uzunluğu 1.75 m.-1.80 m., genişliği 0.55 m. ve yüksekliği masörün boyuna uygun şekilde 0.70-0.80 m. kadar olmalıdır<sup>13</sup>. Masanın kolayca ayarlanabilir yastık desteği bulunmalıdır. Masada baş kısmı tarafında, genişçe bir yarık sporcunun yatar durumdayken masajı esnasında burnun kolayca oraya girmesine ve dolayısıyla rahat solunum yapabilmesine yardımcı olacaktır. Masaj masası yaysız yapılmalıdır. Döşeme yüzeyi sun'i deri veya benzeri maddeden yapılmış olabilir.

- Masaj yapılan kişinin, vücudundaki açık yerleri örtmek için örtü (havlu, nevresim, çarşaf vb.) bulundurulmalıdır.

- Masaj masasının alt uç kısmında, masaya ilişik rulo kağıt çarşaf bulması ve her masaj yapılan kişiden sonra o çarşafın çöpe atılması hijyenik açıdan en sağlıklı olanıdır.

- Baş desteği, dizin iç kısmı ve ayaklar için 0.10 m.çapında, 0.40-0.50 m.uzunluğunda sıkı doldurulmuş yardımcı yastıklardan yararlanılır<sup>13</sup>.

### 3.1.2.3. Sağlık Odası

Tesiste güreş çalışma alanına yakın, fonksiyonel ilişkileri sağlanmış, güreşçi sakatlanmalarına anında müdahale edebilecek araç ve gereçlerle donatılmış bir birimdir.

Bu birim içinde doktor, hemşire ve tedavi birimlerinin olması gerekir. Sportif sakatlık ve rahatsızlıklara müdahale edecek personele yardımcı olacak gerekli tüm tıbbi cihazların bulunması şarttır.

Salon içi ve salon dışı bağlantı, koridor ve yolların düz ve geniş yapılması hasta giriş-çıkışlarında kolaylık sağlayacaktır. Bu birimle ilgili geniş ve hem içe hem de dışa açılabilen kapıların, ambulans bağlantı yolunun yapılması fonksiyonel ilişkiyi arttıracaktır. Birim içinde duş, tuvalet ve lavabonun bulunması gereklidir<sup>45</sup>.

### 3.1.2.4. Duş, Tuvalet ve Lavabolar

Her yıkanma ünitesinde; lavabo, duş, kombine ayak ve el duşu, ayak dezenfeksiyon aleti bulunmalıdır.

Her 3 kişiye kombine el-ayak duşu, her 10 kişiye bir duş, duş çıkışında bir lavabo ve dezenfeksiyon aleti bulunmalıdır<sup>49</sup>. Su sıcaklığı +40 °C olup, penceresiz duş ünitelerinde havalandırma mekânîk olmalıdır. Duştan sonra havalandırma tesisi konulmakta ve saatte 8-10 defa hava değiştirilmelidir<sup>49</sup>.

Sporcu tuvaletleri, duş üniteleri ile soyunma odaları arası birleşebilir olmalıdır. Her 15 soyunma kabinine veya bir takıma 1 tuvalet, 2 psuvar, 3 lavabo gerekmektedir<sup>49</sup>.

### 3.1.2.5. Sauna

Sauna, kuru-sıcak hava banyosudur. Hiçbir zaman buhar banyosu değildir. Her tarafı ahşapla kaplanmış içinde oturmaya ve yatmaya mahsus muhtelif yükseklikler de basamaklı tahtadan banklar bulunan, mümkünse küçük 16 m<sup>2</sup> ve 2.5 m yüksekliğinde olmalıdır. Sauna için en iyi tahammül edilebilir sıcaklık, pekçok tecrübelerle göre 75-80 derece arasındadır. Havanın rutubet derecesi de imkan nisbetinde düşük olmalıdır<sup>12</sup>.

Sauna regeneratif bir yöntemdir. Terletmesiyle hiçbir zaman antrenman yerine geçmez. Sauna banyosu, antrenman veya müsabakalar için uygun şartlar hazırlayarak sporcunun daha iyi netice almasına yardımcı olabilir. Hijyenik bakımdan sauna banyosunda, bir havlu üzerine oturulmalı veya yatılmalıdır. Alt basamaktan başlanılmalı, daha sonra yükseğe doğru çıkılmalıdır. Sauna odasına giriş iki veya üç defayı geçmeyip, 8-10 dakikadan fazla kalınmamalıdır<sup>12</sup>.

**-Sıcaklık:** Tavandan 95 derece, döşemeye doğru 60 dereceye düşer<sup>12</sup>.

**-Nisbi Nem:** 90 derecede % 5, 80 derecede %10. Eğer düşük nem sağlanırsa 100-120 derece de mümkündür. Bu nedenle ter hemen buharlaşır<sup>12</sup>.

**-Duş veya Yıkama Odası:** Mümkünse ön temizlenme ve su ile serinleme için ayrı olmalıdır. Sauna odasının 1.5-2 katı büyüklüğünde, dalma havuzu ise 1x1 m. ve 1.1 m. derinliğinde olmalıdır<sup>41</sup>.

**-Dinlenme Odası:** Sauna odasındaki sporcu sayısının yarısı için dinlenme bankları bulunan, iyi havalandırılmış, 20-22 derece sıcaklıkta bir oda olmalıdır<sup>41</sup>.

**-Masaj Odası:** Her 30 kişi için 2 masaj odası olup, 20-22 derece sıcaklıkta olmalıdır<sup>41</sup>. Soyunma odaları, masaj odası, sağlık odası, dinlenme salonları her kullanımdan sonra temizlenmeli, havalandırılmalı, dezenfekte edilmeli ve kusursuz bir duruma getirilmelidir<sup>13</sup>.

### 3.1.2.6. Su

Su, her şeyden evvel hayat için hava kadar gerekli esas maddedir.

Su elde edildiği yerden içen ve kullanan kişilere gelinceye kadar geçirdiği bütün aşamalarda "**hijyenik**" tam bir gözleme tabi tutulmalıdır.

Spor tesislerinde su kullanımını kişisel temizlik ve sağlıklı çevre gibi amaçlarla kullanılır. Her an, yeterince temiz ve kullanılabilir suyun bulundurulması için gerekli depo sisteminin kurulması bir zorunluluktur.

Hayat için gerekli ve önemli olan su, bazen bozuk nitelikleriyle insan sağlığı için zararlı, hatta ölüme götüren bir neden olmaktadır<sup>60</sup>.

Su hijyeninin önemi, içmede ve diğer işlerde kullanılacak suyun niteliklerini araştırmak, sağlık için zararlı olmayacak suyun temin edilmesine çalışmak. Eğer suyun nitelikleri ve özellikleri sağlık için uygun değilse bu kirlilikleri ve bozuklukları gidermek ondan sonra kullanıma vermektir.

Aşağıda belirtilen hususlar spor ortamı sağlığı ilgi alanına girer.

Spor tesisleri ve güreş çalışma alanlarında;

-Yeterli ve içilebilir su bulundurulması,

-Genel temizliğin iyi düzeyde tutulması,

-Yeterli sağlık hizmetleri ve tesislerinin kurulması,

Dünyanın her yerinde sağlık hizmetleri yaklaşımında su, sporun temel bir gereksinimi kabul edilir<sup>46,12</sup>.

Spor tesislerinde veya güreş çalışma alanlarındaki içilecek, kişisel ve çevre temizliğinin yapılması için gerekli suyun insan sağlığına zarar vermeyecek ve sağlığını koruyucu şekilde olmasına dikkat edilmelidir<sup>12,23</sup>.

### **3.1.2.7. Araç-Gereç Temizliği**

Yapılan faaliyetlerin cinsine göre kullanılan bütün malzemeler temizlenmeli ve buna bağlı olarak bakımı yapılmalıdır. Güreşçilerin kullandıkları malzemeler müsabaka ve çalışma bitiminden sonra birer birer elden geçirilmeli, kullanılan aletler kontrol edilmeli, tükenen malzemeler tamamlanmalıdır.

Güreş minderleri toplanırken, brandası dikkatle süpürülmeli, üzeri silinmek suretiyle temizlenmelidir. Kuruduktan sonra düzgün bir şekilde katlanıp, muhafaza altına alınmalıdır. Diğer parçalar da birer birer elden geçirilmeli, rutubetsiz ve hava alan bir yerde muhafaza edilmelidir<sup>42</sup>.

Hakemlerin kullandıkları ses verme cihazları, kronometreler, masalar ve işaret levhaları da birer birer elden geçirilmek suretiyle temizliği ve bakımı yapılmalıdır. Kullanılan ve muhafaza edilen bütün malzemelerin, duş süzgeçlerinden tuvalet taşlarına varıncaya kadar her türlü malzemenin ve yerlerinin kontrolü temizlik işlemi içindedir.

## **3.2. Güreşçinin Ferdi Sağlık Korumaları**

### **3.2.1. Kişisel Vücut Bakımı**

Toplum sağlığı ve çevre temizliğinin ilk şartı ferdi temizlik olduğuna göre, hijyenik ortamın ilk adımı kişilerin su ve sabun kullanma alışkanlığıdır<sup>33</sup>.

Ağır egzersizler, uzun çalışma saatleri, yoğun terlemeye neden olduğundan, beden ve giysi temizliği için gerekli şartların var olması



kaçınılmaz bir zorunluluktur. Bu amaçla en ideali, suyun birikmesini önleyen duş şeklindeki banyodur. Suyun sıcaklığı da önemlidir. Ağır antrenmanlardan sonra çok sıcak suyla banyo yapılırsa, ısı düzenleme işlevi sporcuyla rahatsız eder. Çok sıcak su, derinin masare olmasına ve enfeksiyonlara karşı direncinin azalmasına da yol açabilir. Su çok soğuk olduğunda ısı regülasyonu yine bozulur<sup>33</sup>.

Bu nedenle ideal olan su sıcaklığı, beden sıcaklığının biraz altında olanıdır. Banyodan sonra iyice durulanmak gerekir. Çok terleyen bölgelere Pudra serpmekte fayda vardır.

Sporculara ayrılan soyunma ve duş kabinlerinde sıkı temas kaçınılmaz olduğundan, suya, iritan olmayan bir dezenfektan eklenmesi yararlıdır<sup>30</sup>.

Beden temizliğiyle birlikte saç ve dişlerin temizliğine de özen göstermek gerekir. Çürük ve bakımsız dişler, lokal enfeksiyon kaynağı olarak sakatlanma riskini artırır. Dental sepsis ile kas yaralanmaları arasında yakın bir ilişki olduğu kanıtlanmıştır<sup>33</sup>. Henüz spesifik bir toksin izole edilememiş olmasına karşın, çürük dişlerin sporcu için tehlikeli olduğu bilinmektedir.

-Güreşçilerin aşağıdaki şartları yerine getirmeleri gerekmektedir.

.Saç ve sakalın temiz olmasına,

.İyi traş olmuş veya bakınlı bir sakal,

.Temiz ve kısa kesilmiş tırnaklar,

- Müsabaka ve antrenmanlarda rakiplerine karşı aşağıdaki durumların bulunması yasaktır.

.Deri, zührevi ve bulaşıcı hastalık hali olması,

.Bu hastalıkların temas veya salgıyla geçmesi,

.Açık yaraların bulunması,

.Deri veya saç parazitlerinin vücudu sarması hali,

.Kirli, kan lekesi, salgılı veya ilaçlı bandajların bulunması,

.Çok kuvvetli ve adeleyi tahriş edici ilaçlar veya yağlı güzellik maddelerinin kullanılması<sup>16</sup>.

### 3.2.2. Kıyafet ve Koruyucu Malzeme

Güreşçiler, tek renkli bir mayo ve üzerinde bez mendil ile minder kenarında hazır bulunurlar. Mayo renkleri biri mavi, diğeri kırmızı olmalıdır. Mayonun altına suspansuvar giymelidir. Güreş mayosu FILA'nın belirttiği tipte olmalıdır. Mayo vücuda yapışmalı, kullanışlı ve hafif olmalı, genital organları tamamen kapamalıdır. Kulakları koruyacak kask giyilmesi yasaktır. Yalnız elastik dokulu kumaştan yapılmış kulaklığa izin verilebilir. Bunlara ilave edilebilecek giysiler yasaktır. Müsabaka durunca güreşçi üstüne sıcak tutması için bir havlu alabilir. (Müsabakanın yaralanma ve diğere sebeplerle durdurulması hariç).

Müsabıklar güreş ayakkabısı giyerler. Ayakkabılarda topuk olması, tabanda çivi bulunması, herhangi bir yerinde madeni bir parça bulunması yasaktır. Ayakkabı bağcığının ucunda madeni kısım veya sertlik olmamasına dikkat edilir, varsa yok edilir.

Güreşçiler, güreş ayakkabısı giyili, olarak dışarıda dolaşamazlar<sup>16</sup>.

Bu arada aşağıdaki davranışlar da yasaklanmıştır:

.Bilek ve kollarda bandaj taşımak (Hekim raporu ile yaralı olma hali hariç),

.Vücuda yapışkan bir madde ve yağ sürmek,

.Terli durumda olmak,

.Rakibi yaralayabilecek yüzük, bilezik vb.şeyler takmak.

.Tartı esnasında sakal, ya yeni traşlı olacak veya aylardır traş edilmemiş olacaktır<sup>2,3</sup>.

-Antrenman ve müsabaka giysileri (mayo, slip, güreş ayakkabısı, çorap, bandaj, bornoz) çantaları ve banyo malzemeleri aşağıdaki şartlara uymalıdır.

.Malzemeler ferde aittir ve şahsi kullanılır.

.Sadece antrenman ve müsabaka için kullanılmadır.

.Temiz olmalıdır, hijyen şartlarına uymalıdır.

.Sadece antrenman ve müsabaka için ayarlanmış bölgelerde taşınır ve kullanılır olmalıdır.

- Güreş ayakkabılarının bağcıklarında kopçalar olmama-lıdır. Çünkü bunlar rakibin yaralanmasına sebep olabilir.

.Temiz olmalıdır,

.Sadece minderde ve antrenman salonunda kullanılmalı,

.Mindere çıkmadan önce titizlikle temizlenmeli.

- Güreşçilerin ayakkabıları için geçerli şartlar, mindere çıkan görevliler için de geçerlidir<sup>16</sup>.

Bedensel aktiviteler sırasında oluşan aşırı terin önemli bir kısmı spor giysileri tarafından emilir ve burada çeşitli maddelerin birikmesine neden olur. Özellikle çorap, forma ve mayoların her antrenman seansından sonra yıkanması zorunludur<sup>33</sup>. Bu yapılmıyorsa, her çalışmadan sonra formaların açık havada asılıp kurutulmaları gerekir. Bunu dahi yapmadan, çalışma biter bitmez, tüm giysileri çantaya tıkip götürmek son derece

sakıncalıdır. Kurutma odaları olan spor kulüplerinde bu odaların kullanımını sağlıklı değilse, enfeksiyonların kolayca yayılmasına neden olurlar<sup>16,33,60</sup>.

Bazı sporcuların birbirinden ödünç malzeme alması da, önüne geçilmesi gereken bir davranıştır.

Ayakkabıların temizliği ve yıkanması, çoğu kez tamamen ihmal edilen bir konudur. Bu temizliğin mutlaka yapılması ve delüe formaldehit kullanılması gerekir<sup>33</sup>. Geceleri ayakkabının içine tablet şeklinde delüe formaldehit koyarak dezenfekte etmekte yarar vardır.

### **3.3. Güreş Antrenman ve Müsabakalarındaki Sağlık Tedbirleri**

#### **3.3.1. Tıbbi Tedbirler**

Oyunlar, kupalar ve şampiyonalar için kabileler hareketlerinden üç gün önce, bütün güreşçiler özel tıbbi muayeneden geçerler. Uluslararası müsabakalarla ilgili olan lisanslara ait 7. maddede bu durum açıklanmıştır<sup>3</sup>.

Müسابakayı organize edenler sağlık hizmetleri için bir yer ayırırlar. Tartıları yapılır, doping ihtimaline karşı pratikte yardımcı olunur. Müsabaka süresince tıbbi yardım ve gerekli kontroller yapılır.

Görevli hekimin sorumluluğu altında çalışan sağlık hizmetleri, müsabakalar esnasında gerektiğinde hizmet vermeye çağırılırlar.

Müسابakanın tartısından önce de hekimler, güreşçilerin sağlık muayenelerini yaparlar. Eğer tıbbi yönden sakınca varsa, güreşçinin ve rakibinin sağlığını tehlikeli bir şekilde etkileyecek ise, o güreşçinin müsabakalara girmesini yasaklar<sup>2,3,16,39,54</sup>.

Müسابakalar sırasında tıbbi servis yaralanma ve kaza halinde müdahale eder ve güreşçinin müsabakaya devam edip edemeyeceğine veya müsabakanın durdurulmasına karar verir<sup>2,3,54</sup>.

Katılan ekiplerin doktorları da müsabakalardaki yaralanmalarda tedavi yaparlar. Yalnız antrenör veya ekip idarecisi doktorun müdahalesine yardımcı olur.

Müsabakanın başlamasından önce FILA kurallarına göre zorunlu tıbbi kontrolün her sikletteki ilk tartıdan önce yerine getirilmesi gerekir. Bu kontrol bir saat alır. Daha pratik olanı ise kontrolün ölçüm yeri ve yakınlarında yapılmasıdır. Güreşçilerin sayılarına göre iki veya daha fazla kontrol merkezi gerekebilir.

Tüm gerekli ekipmanları bünyesinde bulunduran ve acil durumlarda derhal müdahaleye hazır olan ilkyardım hizmeti kesinlikle sağlanmalıdır<sup>39</sup>. Bu arada hastalar ambulansla hastaneye taşınabilmeli ve uygun bakım onun için sağlanmalıdır. Bu sebeplerden dolayı ambulans ekibi yarışmanın bulunduğu yerde hazır bulunmalıdır. Görevli sağlık ekibi yarışma başkanının yetkisi altında olmalıdır<sup>39</sup>.

Antrenmanlarda da sakatlık ve yaralanmalarda ilk müdahaleyi yapmak ve tehlikeyi atlatmak için gerekli ilkyardım malzemeleriyle bir sağlık elemanının bulunması, doğabilecek tehlikelere karşı alınacak en iyi tedbirdir. Antrenman yapılan salonda gerekli malzemeyle teçhiz edilmiş sağlık odasının bulunması güreşçilerin güvenli çalışmalarına yardımcı olacaktır.

#### - Tıbbi Servisin Müdahalesi

FILA tıp sorumlusu veya Federasyon tıp sorumlusu müsabıklardan herhangi birinin sıhhi bakımdan tehlikede olduğunu tespit ettiği takdirde minder amiri vasıtasıyla müsabakayı durdurmalıdır. Yaralanma yahut anlaşmazlık halinde acil ve ciddi bir yaralanma söz konusu değilse, güreşçi minderi asla terkedemez. Tehlikeli durumlarda müsabaka kendiliğinden durur. Karşılaşmanın doktoru duruma müdahale eder.

Hakem, sakatlıklarda müsabakayı bir maçta her müsabık için en fazla iki dakika durdurabilir<sup>2,3</sup>.

Uzun süren sakatlıklarda güreşçi, güreşe devam ettirilmez, sakatlığından dolayı yenik sayılır<sup>54</sup>.

### 3.3.2. Fiziki Tedbirler

Güreş antrenmanları ve müsabakalarının yapıldığı salonlarda, sakatlanmalara meydan vermemek için tıbbi tedbirlerin yanında fiziki tedbirlerin de alınması gerekmektedir.

.Müsabıklar ve seyirciler için ayrılmış alanların tamamı temiz olmalıdır.

.Vestiyer, duşlar, saunalar, giriş koridorları ve güreş alanları hacmine ve ölçülerine uygun sıcaklığın sağlanması ile ilgili şartların yerine getirilmesi gerekir.

-Minder aşağıdaki şartları içermelidir:

.Yaralanmaya sebebiyet vermemek için mükemmel şekilde düzgün olmalıdır. Koruma alanı en az 1.20 m.genişliğinde tutulmalı<sup>54</sup>. Antrenman salonlarının boydan boya minderle kaplanması daha uygundur.

.Temiz ve kuru olmalıdır.

Her antrenman ve müsabaka programından sonra minder brandasındaki koku ve ter, kasları tahriş etmeyen bir dezenfektanla yıkanıp kurulanmalıdır<sup>16</sup>.

.Mindere çıkanların, ayakkabılarını temizlemek için hazırlanmış bir paspas bulunmalıdır.

Güreş çalışması yapılan salonun duvarları herhangi bir çarpma, düşme ve vurmalara karşı koruyucu yastıklarla çevrilmelidir.

## **4. GÜREŞ SPORUNDA KARŞILAŞILABİLECEK HASTALIK VE SAKATLIKLAR**

### **4.1. Fiziki Ortamdan Kaynaklanabilecek Hastalık ve Sakatlıklar**

Güreş antrenman ve müsabaka salonlarında bulunan duşlar, sauna ve güreş minderinin hijyenik şartları taşımaması, gerekli temizlik ve bakımın yapılmaması, çalışmalarda kullanılan malzemenin de sağlıklı olması bulaşıcı enfeksiyonların oluşmasını sağlamakta ve yayılmasını kolaylaştırmaktadır. Güreş minderinin düzensiz serilmesi, aralarında açıkların olması, minder brandasının sert olması sakatlanmalara ve deri tahrişlerine neden olmaktadır. Mikroplar her güreşçinin vücuduna geçip hastalığa sebep olmazlar. Sağlıklı, sağlam deri bakteriyolojik mikropların sebep olacağı hastalıklara karşı en büyük güvencedir<sup>11,29,44</sup>.

Minderlerin dizilmesinde, brandanın yüzeyinde ve salonun zeminindeki olumsuzluklar ile giyim, vücut bakımı gibi ferdi hijyene uymayan güreşçiler kendilerine ve rakiplerine zarar vermektedirler<sup>16</sup>. Güreşçinin kullandığı malzeme, tırnak ve sakal bakımının olmaması rakibinin vücudunu çizer ve yaralarsa, bu bölgelere minder üzerindeki mikroplar daha çabuk yerleşir, ürer ve güreşçiye zarar verebilir<sup>29</sup>.

Türkiye'de en faal ve tek güreş salonu olan, Ankara 19 Mayıs Spor Kompleksi içinde bulunan Yaşar Doğu Spor Salonunun duş, sauna, soyunma odası, koridor ve minderinden 11.6.1993 tarihinde alınan kültür örnekleri G.Ü Tıp Fakültesi Mikrobiyoloji Laboratuvarında incelenmiş ve bu mekanlarda üreyen bakteriyolojik maddeler ve sebep olabileceği hastalıklar ekl'de sunulmuştur.

### **4.2. Rakipten Kaynaklanabilecek Hastalık ve Sakatlıklar**

#### **4.2.1. Güreş Çalışmalarında Temas Yoluyla Kaynaklanabilecek Hastalık ve Sakatlıklar**

Yaygın dermatolojik problemler; ısı, nem, malzeme ve spor aktiviteleri gibi çevresel etkilerle olduğu kadar sporcunun cilt tipiyle de ilişkilidir<sup>15</sup>. Sorunların tedavisiyle ilgili problemler; sivilce (acne), mantar

enfeksiyonları, canlı hastalık amili (virüs), bakteri enfeksiyonları, isilik, temasla deri iltihabı (temas dermatiti) ve parazitleri içerir<sup>15</sup>.

### **Sivilce (Acne)**

Genellikle bu yapılardaki bakteriler tarafından etkilenen yağ bezleri ve kıl diplerinin kalıtsal bir rahatsızlığıdır. Klinik olarak, hastalık birçok siyah nokta, yanma yapan kabartılar sivilce ve kistler halinde ortaya çıkar. Acne rahatsızlıkları; yüzde, göğüste, omuzlarda, sırtta, kollarda ve şiddetli durumlarda el ve ayaklarda görülür."Seborrheic" dermatit sık sık basit acneye benzetilir ve saçlı deride olduğu gibi yüzde de görülür. Acne, artan ısıya, tere ve yağ üretimine bağlı olarak spor mevsimi süresince patlak verir<sup>15</sup>.

### **Mantar Enfeksiyonları**

#### **Kellik ( Ringworm)**

İnsan vücudunda büyüyen mikroskopik canlılar olan birçok mantarın yol açtığı enfeksiyondur. Bu deri hastalığı, çevresinde kabuklanmış bir bölüm olan kırmızıya yakın lekelerle benzetilebilir. Eğer kişinin mantara alerjisi varsa, kabarcıklar görülebilir. Ringworm enfeksiyonları, temasla oluşan alerjilere ya da tahriş edici reaksiyonlara bağlı olabilir<sup>15</sup>.

#### **Tinea Verzicolor**

Bir maya mantarı olan malassezia furfurun neden olduğu, deride oluşan bir mantar enfeksiyonudur. Bu enfeksiyon, güneş gördüğünde beyaz lekeler bırakan pembe kabukçuklarla kendini gösterir. Bu mantar enfeksiyonu çabuk bulaşmaz<sup>15</sup>.



## **Virütik Enfeksiyonlar**

### **Uçuk (Herpes)**

En yaygın virütik enfeksiyon, uçuk enfeksiyonu ya da soğuk yaradır. Bu enfeksiyonlar ağızda, dudaklarda, yüzde, bedende ya da genital bölgelerde oluşabilir. Kızarmış derinin üstünde oluşan kabarcıklarla kendini gösterir ve acı verir. Sık sık kızarmış derinin üstündeki kabarcık grupları yara olur ve bakteriyel organizmalarla bulaşırlar. Belli başlı ve etkili bir anti-virüs tedavisi yoktur. Bu hastalık son derece bulaşıcıdır, güreş gibi temas gerektiren sporlarda bulaşıcı bir etki yapar<sup>15</sup>.

### **Yumuşak Deri Tümörü**

Ortalarında çukur olan parlak pembe papüllerle kendini gösteren bir diğer virütik hastalıktır. Bu papülleri çevreleyen cilt yanmaz. Papüller tek ya da grup olarak, vücudun her yerinde fakat özellikle de beden, koltuk altı, yüz, cinsel organların olduğu bölge ve kalçalarda ortaya çıkar<sup>15</sup>. Bu hastalık bulaşıcıdır. Güreş gibi sürtünme ve temas gerektiren sporlarda bir sporcudan diğerine geçebilmektedir.

### **Siğiller**

Yine virütik bir enfeksiyon olan siğile, vücut derisinde bulunan "papillomavirus" olduğu kadar "mucous membranes" yol açar. Bir siğil virüsü için temastan lezyonun oluşmasına dek geçen normal kuluçka süresi yaklaşık altı aydır. Lezyonlar, ayrı, kabarmış sert yüzeyli pembe papüllerdir<sup>15</sup>. Ayaklarda iç yüzeyde oluşurlar ve ağrı verirler.

## **Bakteriyel Enfeksiyonlar**

### **Deri iltihabı (İmpetigo)**

İmpetigo, bir sporcuda rastlanan en yaygın bulaşıcı hastalıklardan biridir. Bu hastalığa "sterptococcus" ve "staphylococcus" adı verilen iki organizma yol açar. İmpetigo, çocuklar ve gençlerde çoğunlukla kendini

kabarcıklarla gösterir. Daha yaşlı bireylerde ise genel görünüm eski uçuk lezyonlarındakine benzer sarı kabuklu yapay yaralardır<sup>15</sup>.

### **Diğer Bakteri Enfeksiyonları**

"Staphylococcal" organizmanın yol açtığı çıban kıl diplerinde yanmaya yol açan bir deri problemidir<sup>15</sup>.

Çıbanlı güreşçi, hastalık son derece bulaşıcı olduğundan lezyon temizlenene dek antrenmanlara katılmamalı ve müsabakalardan men edilmelidir<sup>15</sup>.

Diğer yapay bakteri enfeksiyonları ya da mantar enfeksiyonları, mat yanıkları, astroturf yanıkları ve kor yanıklarında görüldüğü gibi cilt aşınmalarında kendini gösterir. Bunların tedavisi sabun ve su ile temizleme, lokal kurutucu maddeler, lokal antibiyotiklerdir<sup>15</sup>.

### **Temas Alerjisi ve Tahriş Edici Dermatitler**

Sporcunun alerji olmasına yol açan ve cildi tahriş eden maddeler, yakıcı deri bozukluklarına sebep olabilir. Temasla oluşan tahriş edici dermatitler, yaraya yol açan, cildi bozan fiziksel maddelere maruz kalan cildin alerjik olmayan bir reaksiyonudur. Temas alerjisi de, dış maddelere alerjisi olanlarda yanmaya yol açan, cildin alerjik bir cevabıdır.

Temas alerjisi olan deri reaksiyonları aşağıda verilenlere bağlı olarak ortaya çıkar;

- Zehirli sarmaşık, meşe vb. (Rhus)
- Mavi ve siyah boyalar (Paraphenylenediamine)
- Mücevher, metal koruyucu malzemeler (Nikel karışımları)
- Yanlış deri ve metal parçaları (Kauçuk karışımları ve kromlar)

Lokal ilaç tedavileri cilt bozukluklarının tedavisinde çok kısıtlıdır. Çünkü bunların artabilen alerji kapasiteleri buna izin vermez<sup>15</sup>.

#### **4.2.2. Güreş Çalışmalarında Meydana Gelen Sakatlık ve Yaralanmalar**

##### **Kaslardaki Yaralanmalar**

##### **Kas Zedelenmeleri**

Sert bir cisim ya da sakatlanmaya yol açabilecek bir baskının kasta bölgesel olarak bir doku bütünlüğü bozukluğu yaratması. Bazı durumlarda damar dışına kan geçişine bağlı olarak morarma görülebilir.

Ağrının şiddeti azaldığında egzersizlere başlanabilir<sup>16</sup>.

##### **Kas Yırılması**

Kas liflerinin aşırı gerilmesi, kasların origo ve insertio'larını olduğu kadar merkezi kısımlarını da ilgilendirir. Çoğunlukla sadece belli bir bölümde yırtılma veya kas liflerinin zedelenmesinden oluşur<sup>33</sup>.

Kısmi yırtılma, sportif çalışmalar esnasında meydana gelebilir ve ani bir ağrı ile ortaya çıkar. Bir kasın tamamen yırtılması durumunda iki bölümde birbirinden ayrılır. Yırılmanın hemen ardından şişme ve hematoma oluşur<sup>16</sup>.

##### **Kas Fıtığı**

Bu, iskelete ait kasların bir demetinin kas zarının yuvasından çıkmasıyla meydana gelir. Kas kasılması serbest halde gözükür ve kasılmayla kaybolur. Ağrılı sıkışma mümkündür. Bir çarpma ve darbeyi takiben ani ve şiddetli bir kas kasılmasıyla meydana gelir<sup>16</sup>.

## **Kas Ezikleri**

Ezilme şeklindeki kas yaralanmaları, vurma, çarpma, düşme gibi direk darbeler sonucu olur. Darbenin geldiği yerde şiddetli bir ağrı, şişlik ve morluk vardır.

Darbe etkisiyle kasın kemik üzerinde ezilmesi sonucu daha çok derin tabakalardaki kaslar zedelenir. Zedelenme kemiğe en yakın kasta olur. Ezilmeyle birlikte değişik büyüklükte hematoma da olabilir<sup>16,27,33</sup>.

## **Burkulma**

Eklemi yapan eklem kapsülü ve eklem bağlarının, fizyolojik sınırların üzerinde aşırı gerilmesi sonucu kısmen yırtılmasıdır<sup>16</sup>. Ezilen, kopan veya yırtılan eklem dokusundan sızan eklem sıvısı, kan ve plazma eklem boşluğuna girer. Şişme ve hematoma sonucu sinirler baskı altına girdiğinden şiddetli ağrı hissedilir. Ağrı eklem hareketiyle artan bir karaktere sahiptir. Ağır burkulmalardan sonra ağrı şokları gelişebilir<sup>16,47</sup>.

## **Hematoma**

Bedensel etkinlikler sırasında kasa gelen kan akımı önemli ölçüde artar. Kasta bir zedelenme veya yırtılma olunca, artmış kan akımı ve zengin vaskülarizasyon sonucu, hematoma oluşabilir<sup>16</sup>. Kas hematomları intramüsküler ve intermüsküler olarak iki şekilde gelişebilir.

Intramüsküler hematomlar kasın zorlanması ve yırtılması sonucu oluşur. Kasın sağlam kalan fasyası hematomu sınırlar. Böylece kas içi basınç artar. Kasta uzun süre devam eden ağrı ve fonksiyon kaybı olur<sup>33</sup>.

Intermüsküler hematomlar ise intertisyel aralıklarla olur; kas ve fasya damarları zedelenir. Hematom geniş bir aralığa yayıldığı için basınç artışına bağlı belirtiler görülmez<sup>33</sup>.

### **Kulak Kırığı (Othematomes)**

Kulak kırılmaları, en çok güreşçilerde görülen bir sakatlıktır<sup>32</sup>. Buna sebep olan durumları önleyici veya etkisini azaltıcı tedbirleri almak gerekir. Rakibin, boyun ile kafayı içine alan oyun tatbikinde, sürtünme ve kulağa yapılan darbe sonucu kulak kırılabilir.

Kırılan kulakta deri altındaki kan ve su birikmesi sonucu şişme meydana gelir. Kulakta ağrı, şişkinlik ve bölgesel bir sıcaklık duyulur. Kulak kırıldıktan sonra gerekli tedavi yapılmadığı takdirde kulakta şekil bozukluğuna yol açar. Perikondriumdaki damarların yırtılması sonucu oluşan hematom nedeniyle kulakta karnabahar görünümü ortaya çıkmaktadır<sup>16,33</sup>.

Kulak kırılmalarını önlemek için, çalışmaya başlamadan önce kulakların oğuşturularak yumuşatılması faydalıdır. Ayrıca, güreş çalışmalarında elastik kulak koruyucu kullanmanın faydası görülür<sup>16,28,32</sup>.

### **Baş Yaralanmaları**

#### **Kemik ve Burun Yaralanmaları**

Ön kol ve kafa darbesi sonucu oluşan bu tür sakatlıklar ödem, hematom, baskı sonucu ağrı ve kemik desifikasyonu şeklinde kendini gösterir<sup>16,33</sup>.

#### **Elmacık Kemliği Kırığı**

Kafa darbesi sonucu oluşmaktadır. Kırılan kemik parçalarının yerleri değiştiği durumlarda ameliyat gerekebilir. Bunun dışında hiç bir tedavisi yoktur<sup>16</sup>.

#### **Beyin Sarsıntısı**

Temel morfolojik sebepler olmaksızın oluşan beyne ait rahatsızlıktır. Baş üzeri düşme, çoğunlukla minder dışına doğru düşmeler sonucu oluşur<sup>16</sup>.

Bilinç kaybı, geçmişle ilgili hafıza kaybı, kusma veya iç bulantısı, baş ağrısı ve sersemlik gibi belirleyici durumlarla kendini gösterir<sup>16,28,33,56</sup>. Çalışmalara tekrar başlanması, nörolojik araştırmalar ve beyin elektrosu doğrultusunda belirlenmelidir<sup>47</sup>.

### **Omurilik Yaralanmaları (Vertebra Travmaları)**

Güreş sporundaki en önemli yaralanmalardan biri omurilik yaralanmalarıdır. Bu çok basit bir lumbosacre veya sacro-iliaque bükülmesi olabileceği gibi son derece vahim omurilik kırılması da olabilir. Belirleyicileri ve işaretleri çok farklıdır; hafif bir ağrıdan başlayan, felce hatta ölüme kadar değişen sonuçları vardır<sup>16</sup>.

Omurilik yaralanmalarında, güreşçinin baş ve boynu çekilmemeli, buna karşı dikkatli olunmalıdır. Mümkün olduğunca sabit tutulması gerekir<sup>15,16,28,32,33,37</sup>.

### **Omuz Eklem Çıkığı**

Omuz çizgisinin düşmesi, ağrı, hareketsizlik, çıkan omuza bağlı kol aksının bozulması ve kısılması, koltuk altı hizasının düşmesi gibi duruş ve fonksiyon bozukluklarıyla kendini gösterir. İlk yaralanmada; çoğunlukla dışa ve öne çekilmiş kol üzerine düşmeyi takiben (omuz kayması, kol burkulması) omuz eklem çıkığı oluşur<sup>16</sup>.

### **Acromio-Claviculaire Eklem Çıkığı**

Omuz veya uzanmış kol üzerine düşmeyle oluşur<sup>16</sup>. İşlevsel hareketlerde ağrı sonucu kısıtlamayla sakatlık kendini belli eder.

### **Sterno-Claviculaire Eklem Çıkığı**

Çoğunlukla rakibin ağırlığının altında omuz üzerine düşmeyle oluşur<sup>16</sup>. Köprücük kemiği, göğüs kemiğinin önünden, arkasından veya altından çıkabilir.

Akromio-claviculaire ve sterno-claviculaire eklemlerinin tamamen çıkması nadirdir. Normal çıkıklar sözkonusudur<sup>16</sup>.

### **Kürek kemiği kırıkları**

Çoğunlukla kendini korumak için elinin veya omzunun üzerine düşmek durumunda (özellikle gençlerde ve çocuklarda daha çok görülür) kalan güreşçilerde bu sakatlık görülür. Kırıktan dolayı doğrudan ve dolaylı olarak ızdırap duyma, hareketlerde yetersizlikler bu sakatlığın belirleyici unsurlarıdır<sup>16</sup>.

### **Kaburga kemiği kırıkları**

Güreş çalışmalarında sıkça karşılaşılabilecek sakatlıklardandır. Çarpma, bir yere çarpılma esnasında kaburga kırığı meydana gelir. Genellikle 4. ve 8.kaburga arasında kalan kaburgalarda kırılma fazla görülmektedir<sup>37</sup>. Kırık kaburgaların uçları plevrayı ya da akciğeri lezyona uğratabilir. Refleks olarak dokunma esnasında hasta çok hassaslaşır. Normal solunumdan sakınarak sathi ve sık sık solunum yapar<sup>37,38</sup>.

### **Dirsek Eklemi Sakatlığı**

Dirsek eklemlerindeki yaralanmalar, ilk önce kas yapısı, hareketliliği, hassasiyeti ve kuvvet hareketlerine dayanma yönünden yeterince gelişmemiş olan genç güreşçiler ve güreşe yeni başlayanlar da sıkça karşılaşılmaktadırlar<sup>16</sup>.

### **Humerus Supra-Condylaires Kırıkları**

Özellikle küçük yaştaki güreşçilerde görülür. Bu tür kırıklar; ters bükülmüş elin üzerine, dirsek gerginken düşülmesini takiben oluşabilecek sakatlıklardır<sup>16</sup>.

### **Humerus Ucu Kırıkları**

Kıvrılmış kol üzerine ve minder dışına doğru düşmelerde görülen kırıklardır. Kırıklar, çoğunlukla dirsek eklemlerinin çıkığıyla birlikte olur<sup>16</sup>.

### **Radius Kırıkları**

Dışarıya doğru gerilmiş ön kol üzerine düşüşte olabilecek kırıktır. El eklemi sırtta doğru bükülmüş, sıkışmış ise kırık şiddeti artabilir<sup>16</sup>.

### **El Sakatlıkları**

Elde en çok karşılaşılan sakatlık ve yaralanmalar aşağıdakilerdir<sup>16</sup>.

- Scaphoide kırıkları,
- Metacarpe kırıkları,
- Parmak çıkıkları,
- Gerici kas bağlarının yırtılması.

### **Diz Sakatlıkları**

Diz sakatlıkları ve yaralanmaları, her iki stil güreşte de en çok rastlanan sakatlanma ve yaralanmalardır<sup>16</sup>.

Aşağıdakiler en önemlileridir;

- Menisküs yaralanmaları,
- Yan eklem (bağ) yaralanmaları,
- Artı (+) biçimli eklem yaralanmaları.



## **Bel Sakatlıkları**

Güreşçiler arasında çok görülen sakatlıklardandır. Omurga, üst üste 28 ya da 33 omurdan oluşan ve vücudumuzda destek görevi yapan bir organımızdır<sup>47</sup>. Boyunla baş arasında atlas eklemi vardır. Bunun önünden omurilik (medulla spinalis) geçmektedir. Bu bir sinir paketi olup, vücut ile beyin arasında bağlantı sağlamaktadır. Bu bölgenin kırık ve çıkıkları çok tehlikeli, ölüm oranı yüksektir. 8. omurgadan sonra gelen sırt omuru hareketli bir bölgedir. Hareketli yer olduğundan diğer bölgelere göre daha çok sakatlığa uğrarlar. Aynı şey belde de sözkonusudur. Bu sakatlığı doğuran neden; omurlar arasındaki diskin(discus intervertebralis) bulunmasıdır. Vücudun hareketine göre ağırlık merkezini disk ayarlar. Ani zorlayıcı hareketler diskin kırık daksı bölümlerini parçalar. Üst üste sıralanmış omurlar birbiri üzerine kayar ve baskı yaparsa felç ihtimali olur. Boyunda olursa her iki kol, belde olursa aşağı bölümler felç olur. Onun için güreşçilerin bel ve boyun üzerine kural dışı oyun uygulamaları sakıncalı ve yasaktır<sup>16,47</sup>.

## **Kas Spazmı**

Yorgunlukla birlikte bir çok etken kas spazmına neden olmaktadır. Lümenleri daralmış damarların kasları oksijensiz, kansız kalır. Sinir uçları aşırı uyarılmakla dayanılmaz ağrılar oluşur<sup>47</sup>. Sporcu çalışmayı ve müsabakayı yarıda bırakmak zorunda kalabilir. Çalışan üyelere yeterince masaj yapılmalı, yeterince dinlenme verilmelidir. Dinlenmeyen üyeler verimli çalışma yapamazlar<sup>27,47</sup>.

## **5. GÜREŞ ANTRENMAN VE MÜSABAKA ALANLARININ BAKIM ONARIM VE TEMİZLİĞİ**

### **5.1. Günlük Temizlik**

#### **5.1.1. Genel Temizlik**

Her gün tesisin bütün bölümlerini süpürmek, yıkamak ve tozlarını almak suretiyle temizlemek gerekir. Tesis temizlenirken önce süpürüp ardından yıkanmalıdır. Oturacak yerlerin ve malzemelerin tozları alınmalıdır. Parke döşeli salonlarda da parkelerin üzerindeki toz paspas yapmak suretiyle alınmalıdır. Parke paspasında bilhassa yünlü bezler kullanılmalıdır<sup>42</sup>. Tesislerin temizliğiyle görevli olanlar, işleriyle ilgili her türlü inceliği bilmeleri gerekir. Tesis temizliği, birimlerin sırası belirlenip ona göre yapılmalıdır<sup>42</sup>. Malzemelere zarar verecek temizlik usullerinden kaçınılmalıdır.

#### **5.1.2. Mevcut Malzemelerin Temizlik ve Bakımı**

Bir güreş müsabakasında kullanılan minderin, minder koruma alanının, güreşçilerin giydikleri malzemelerin müsabaka bitiminde tek tek elden geçirilmesi, kullanılan aletlerin kontrol edilmesi, tükenen malzemelerin tamamlanması gerekmektedir<sup>42</sup>.

##### **5.1.2.1. Faaliyet Öncesi Bakım**

Faaliyet öncesi bakım ve kontrol işleri müsabakanın yapılmasına asgari 24 saat kala tamamlanmalı, mevcut arızalar giderilmelidir. Eksik olan malzemeler tamamlanmalıdır. Müsabakalardan önceki kontrolde şu sıra takip edilmelidir;

- Spor tesislerinin genel olarak faaliyetlere hazır olup olmadıkları (sporcu-hakem soyunma odaları, duşlar, kapı kilitleri, elektrik vs.) müsabakada gerekli olan malzemelerin bulunup bulunmadıkları kontrol edilmeli ve görülen arızalar giderilmelidir.

- Havalandırma, ısıtma, aydınlatma ve ses yayın cihazları ayrı ayrı kontrol edilmeli eksikleri varsa tamamlanmalı, arızaları giderilmelidir. Arızaların devamlı olarak düzeltildiğine dair kesin bir karara varmadığımız hallerde bilhassa yayın cihazlarında bir yedeğin hazır bulundurulması<sup>31</sup>.

- Faaliyetler için lüzumlu olan spor alet, vasıta ve malzemelerin hazır olup olmadığı, lüzum görülen malzemelerin yedeklerinin hazırlanması.

#### 5.1.2.2. Faaliyet Sonrası Bakım

Faaliyet sonu, hizmete arz edilmiş bir tesisin tesisat ve spor malzemelerinin kontrolü ve temizliği yapılmalıdır. Görülen arızalar tesbit edilmeli ve zaman kaybetmeden gerekli tamirat yapılarak yeni faaliyetler için hazır bir hale getirilmelidir<sup>31,42</sup>.

#### 5.2. Aylık Bakım-Onarım ve Temizlik

Aylık bakım, üzerinde dikkatle durulmaya değer bir konudur. Bakımın zamanında yapılması mutlaka temin edilmelidir. Gerekli hallerde bakım süresi bir kaç gün uzatılabilir.

- Aylık bakımda, günlük bakımlarda yapılmayan temizlik işleri tamamlanmalıdır. (Bütün tesis binasının yıkanması, camlarının temizlenmesi duvarlardaki örümcek ağlarının alınması, kalorifer kazanlarının temizlenmesi parkelerin silinmesi, cilalanması vs.)

- Temizlik süresinde bitecek onarımlar yapılmalıdır. (Kapıların, duşların, bozulan kilitlerin, oturma yerlerinin tamiri vs.)

- Tesislerde mevcut tesisat ve cihazların tarifnamelerinde gösterilen usullere göre teknik kontrolü, bakım ve onarımı yapılmalıdır.

- Tesislerdeki mevcut demirbaşların, spor alet ve malzemelerinin usullerine göre kontrol edilmesi, onarılması ve gerekli durumlarda değiştirilmesi gerekir<sup>31</sup>.

Tesis için gerekli olabilecek küçük onarımların zamanında yapılması, yedeklerinin hazır bulundurulması ile mümkündür. Bu nedenle gerekli görülebilecek bütün yedek malzemenin depolarda bulundurulması hizmetin güven ve sürekliliği bakımından önemlidir.

### **5.3. Mevsimlik Bakım-Onarım ve Temizlik**

Bütün tesisatın genel temizlik kontrolü yapılır. Belirli süre çalışmayacak kalorifer kazanları, brolörler klorlama ve filtrasyon cihazları, motorların doldurularak bakıma alınması, temizlenmesi ve yağlanması yapılmalıdır.

Özel ve önemli cihazların bakımı, servisleri tarafından veya talimatnamelerine uygun olarak yapılmalıdır<sup>42</sup>. Genel olarak mevsimlik bakım, tesislerdeki tesisatlarla ilgili bakımı içermektedir.

Yıllık bakımda da bunlara ilaveten, arızalı cihazların onarılması veya değiştirilmesi, hidrofor tankları ve su depolarındaki suların boşaltılarak temizlenmesi bu doğrultudadır.

### **5.4. Sezon Dışı Bakım-Onarım ve Temizlik**

Bazı onarımların uzayabileceği hallerde onarımın yapılacağı zamanı ve süresini faaliyetleri aksatmayacak bir şekilde tesbit etmek gerekir.

Kış ve bahar aylarında güreş salonlarının, okul mevsiminde güreş eğitim merkezlerinin bakıma alınması faaliyetleri olumsuz yönde etkiler. Yaz aylarında, yağlı ve karakucak güreş mevsiminin başladığı aylarda güreş salonlarının bakım ve onarımının yapılması daha uygundur. Fevkalade haller hariç küçük onarımların sezon dışı yapılması şarttır<sup>42</sup>. Bütün anlaşma ve ihalelerde bu hususun dikkate alınması faydalı olacaktır.

## MATERYAL VE METOD

Araştırma tarama modelindedir. Önce Türkiye'deki güreş tesislerinin genel görünümü belirlenmiş, daha sonra söz konusu tesislerdeki hijyenik durum anket, gözlem ve mülakat yoluyla elde edilen verilerle ortaya konmuştur.

Çalışmada Türkiye'deki tüm Güreş Eğitim Merkezleri ile sadece güreş sporu için tahsis edilen Yaşar Doğu Spor Salonu ele alınmıştır.

Araştırma, çalışma evrenini oluşturan tesislerin tümü üzerinde yürütülmüş, görüşlerine baş vurulan güreşçiler ise tesadüfi yolla belirlenmiştir. Araştırma evrenini oluşturan Güreş Eğitim Merkezlerinin toplam güreşçi sayısı 521 olup 127 güreşçi (% 24.38'i) araştırmaya katılmıştır. Araştırma kapsamına giren güreşçilerin de % 78.88'ini Güreş Eğitim Merkezlerinin güreşçileri oluşturmuştur. Çalışmalarını Yaşar Doğu Spor Salonunda yapan kulüplü, ferdi ve milli sporculardan 34 güreşçi araştırmaya katılmıştır. Araştırmaya katılanların % 21.12'sini ise bu kesim oluşturmaktadır.

Araştırmada kullanılan veriler şu şekilde elde edilmiştir.

İlk olarak Türkiye'deki Güreş Eğitim Merkezleri ile sadece güreş sporu için tahsis edilen Yaşar Doğu Spor Salonunun kullanım alanlarının (soyunma odaları, duşlar, tuvaletler, dinlenme salonları, kondisyon salonu ve esas aktivite alanı) hijyenik durumu gözlem yoluyla belirlenmeye çalışılmıştır. Ayrıca tesis amirleri, antrenörler ve sporcularla mülakat yapılarak, tesislerdeki kullanım alanlarının hijyenik durumu ve tesis görevlilerinin temizlik uygulamaları hakkında bilgi toplanmıştır.

Güreş tesislerindeki ilk yardım ile sağlık hizmetlerinin hangi seviyede verildiği ve Güreş Eğitim Merkezlerinin kullanım alanları ile hijyenik ilişkisi "iyi", "orta", "kötü" derecelenmesiyle belirlenmiştir.

Daha sonra, Güreş Eğitim Merkezlerindeki güreşçilerle Yaşar Doğu Spor Salonunda çalışan takımların güreşçilerine (örneklem olarak belirlenen

gruba) anket uygulanmıştır. Anketin ilk bölümünde tanıtıcı bilgiler yer almıştır, ikinci bölümünde ise, ferdi hijyen ve alışkanlıklar, güreş salonlarındaki hijyenik durum, güreş sporunda karşılaşılabilecek hastalık ve sakatlıkları belirlemek amacıyla açık ve kapalı uçlu 34 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır.

Toplam 250 anket formu dağıtılmış, 161 (% 64.4) cevap alınmıştır.

Anketlerin değerlendirilmesinde toplanan veriler, frekans ve yüzde değerleri ile aritmetik ortalamalar şeklinde ifade edilmiştir. Ayrıca güreşçilerin genel özellikleri (stil, eğitim seviyesi, güreş yaşı, en iyi derecesi) ile hijyenik alışkanlıkları arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde de çapraz tablolardan yararlanılmıştır.



## BULGULAR

Bu bölümde; güreşçilerin genel özellikleri (öğrenim durumu, güreş yaşı yaptığı en iyi derece), çevre hijyeni, ferdi hijyen alışkanlıklarını içeren anket ve gözlem sonuçlarına dayalı bulgular yer almaktadır.

### 1. Güreşçilerin Genel Özellikleri ile İlgili Bulgular

#### 1.1. Tanıtıcı Bilgiler

Araştırmaya katılan güreşçilere ait tanıtıcı bilgiler aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 3. Ankete Katılan Güreşçilerin Tanıtıcı Bilgiler

Güreşçilerin Kimlik Bilgileri		n	$\bar{X}$	SD	Ranj	Mod
Genel	Yaş	161	16.9	3.7	41-11	15
	Güreşe Başlama Yaşı		12.5	2.1	18-5	12
	Güreş Yaşı		4.4	3.8	29-1	1
Serbest Stil	Yaş	103	17.1	4.2	41-11	15
	Güreşe Başlama Yaşı		12.6	2.3	17-5	12
	Güreş Yaşı		4.5	4.5	29-1	1
Grekoromen Stil	Yaş	58	16.6	2.7	28-13	15
	Güreşe Başlama Yaşı		12.4	1.7	18-5	12
	Güreş Yaşı		4.2	2.3	13-1	3.5

Ankete katılan güreşçilerin yaş ortalaması 16.9, güreşe başlama yaşı 12.5, güreş yaşı 4.4, serbest stil yaş ortalaması 17.1, güreşe başlama yaşı 12.6, güreş yaşı 4.6, grekoromen stilde ise, yaş ortalaması 16.6, güreşe başlama yaşı 12.4, güreş yaşı 4.2 olarak belirlenmiştir.

#### 1.2. Öğrenim Durumu

Araştırmaya katılan güreşçilerin, stillerine göre öğrenim durumları aşağıdaki tabloda özetlenmiştir

**Tablo 4. Güreşçilerin Stillerine Göre Öğrenim Durumları**

Öğrenim Durumu	İlkokul		Orta Okul		Lise		Yüksek okul		Genel Toplam	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Serbest	3	2.91	57	55.34	36	34.95	7	6.80	103	100.00
Grekoromen	-	-	24	41.38	30	51.72	4	6.90	58	100.00
Toplam	3	1.86	81	50.31	66	40.99	11	6.84	161	100.00

Güreşçilerin öğrenim durumlarını gösteren tablo 4 incelendiğinde, serbest stil güreşçilerin çoğunlukla orta okul (% 55.34), grekoromen stil güreşçilerin ise lise (%51.72) düzeyinde öğrenim gördükleri anlaşılmıştır. Toplam güreşçilerin öğrenim düzeyine bakıldığında ise, olursak orta okulun (% 50.31) ağırlık teşkil ettiği görülmektedir.

### 1.3. Güreş Yaşı (Şimdiki Yaşı-Güreşe Başlama Yaşı)

#### Güreşe Başlama Yaşı

Güreşçinin, güreş sporunu öğrenmeye başladığı zamanki takvim yaşıdır.

#### Güreş Yaşı

Güreşçinin, güreş sporuyla ilgilendiği (gerek öğrenme, gerek öğrenmeyle birlikte geliştirme ve gerekse müsabıklık süreçleri dahil olan süderi.

Güreşçinin, anket formunu doldurduğu andaki takvim yaşından, güreşe başlama yaşının çıkarılmasıyla ortaya çıkan yaş farkıdır.

Aşağıdaki tabloda güreşçilerin stillerine göre güreş yaşları yer almaktadır.



**Tablo 5. Güreşçilerin Stillerine Göre Güreş Yaşları:**

Güreş Yaşı	0-5 Yıl		5-10 Yıl		10 Yıldan Fazla		Cevapsız		Genel Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Serbest	56	54.36	22	21.37	12	11.65	13	12.62	103	100.00
Grekoromen	45	77.59	6	10.34	4	6.90	3	5.17	58	100.00
Toplam	101	62.73	28	17.39	16	9.94	16	9.94	161	100.00

Tablo 5'e göre, araştırma kapsamına alınan serbest ve grekoromen stil güreşçilerin çoğunluğu 0-5 yıl arasında güreşle uğraşan sporculardır.

Serbest stil güreşçilerin % 21.37'si, grekoromen stil güreşçilerin % 10.34'ü 5-10 yıl arasında güreş yaparken, 10 yıldan fazla güreş yapanların % 11.65'i serbest, % 6.90'ını grekoromen stil güreşçiler oluşturmaktadır.

Toplam güreşçilerin güreş yaşına bakıldığında 0-5 yılın (%62.73) ağırlık teşkil ettiği gösterilmiştir.

#### 1.4. Yaptığı En İyi Derece

Güreşçilerin stillerine göre yaptığı en iyi dereceler aşağıdaki tabloda özetlenmiştir.

**Tablo 6. Güreşçilerin Stillerine Göre En İyi Dereceleri**

Derece	Türkiye		Avrupa		Dünya		Diğerleri*		GENEL TOPLAM	
	1. - 3.	n	%	1. - 6.	n	%	1. - 6.	n	%	n
Serbest	45	43.69	-	-	7	6.80	51	49.51	103	100.00
Grekoromen	27	46.55	2	3.45	6	10.34	23	39.66	58	100.00
Toplam	72	44.72	2	1.24	13	8.07	74	45.97	161	100.00

\* Diğerleri: Araştırmaya katılan, Türkiye 4.,5.,6.lığı Avrupa ve Dünya şampiyonalarında 7. ve daha sonraki dereceleri olanlar, Akdeniz oyunları, Olimpiyat Oyunları, Balkan Şampiyonaları ve Uluslararası güreş turnuvalarında dereceleri olan güreşçi grubunu oluşturmaktadır.

Tabloya bakıldığında, serbest stil güreşçilerin % 43.69'unun, grekoromen stil güreşçilerin ise % 46.55'inin Türkiye şampiyonalarında ilk üç dereceyi aldıkları görülmüştür. Avrupa şampiyonalarında ilk altı dereceye baktığımızda serbest stil güreşçilerin dereceye giremedikleri, grekoromen stil güreşçilerin ise % 3.45'inin dereceye girdikleri anlaşılmaktadır.

Serbest stil güreşçilerin % 6.80'i, grekoromen stil güreşçilerin % 10.34'ü dünya şampiyonalarında ilk altı dereceye girmişlerdir. Tablodaki verilere göre, güreşçilerin Türkiye şampiyonalarından sonra dünya şampiyonalarında daha başarılı sonuçlar aldıkları anlaşılmaktadır.

## 2. Fiziki Yapı ve Hijyenle İlgili Bulgular

Antrenman ve müsabaka alanlarındaki fiziki yapı ve çevre hijyeninin görünümünü güreşçilerin görüşleri çerçevesinde ortaya koyan veriler tablo 7'de yer almaktadır.

Tabloda da görüldüğü gibi, güreşçilerin % 95.03'ü salonda paspasın olduğunu belirtmiş, ancak bunların % 43.79'u ise paspasın yeterince temiz olmadığını vurgulamıştır.

Güreşçilerin % 40.37'si müsabaka salonlarındaki soyunma ve dinlenme yerlerinin yeterli olduğunu, % 59.01'i ise yetersiz olduğunu belirtmiştir.

Müsabakalarda güreşçilere ayrılan tribünler güreşçilerin % 59.01'i tarafından yeterli, % 40.37'si tarafından ise yetersiz bulunmuştur.

Güreşçilerin % 68.94'ü antrenman yaptıkları minderin yeterince koruma alanının olduğunu belirtirken, % 29.81'i ise yeterince koruma alanının bulunmadığını ifade etmişlerdir.

Antrenman yaptıkları tesiste, güreşçilerin % 69.57'si çöp kutusu, % 36.65'i tükürük kovasının bulunduğunu, % 26.09'u çöp kutusu, % 58.39'u tükürük kovasının bulunmadığını belirtmişlerdir.

Tablo: 7- Güreşçilere Göre, Antrenman ve Müsabaka Alanlarındaki Fiziki Yapı ve Çevre Hijyeninin Görünümü

Güreşçilerin Cevapları	Evet n	Evet %	Hayır n	Hayır %	Cevapsız n	Cevapsız %	Toplam n	Toplam %
Fizik Yapı ve Çevre Hijyenine İlişkin Şartlar	153	95.03	8	4.97	-	-	161	100.00
Güreş ayakkabılarınızın altını temizlemek için salonda paspas var mı?	57	37.25	67	43.79	29	18.96	153	100.00
Müسابaka yaptığımız salonlarda soyunma ve dinlenme yerleri yeterli mi?	65	40.37	95	59.01	1	0.62	161	100.00
Müسابakalarda güreşçilere ayrılan tribünler yeterli mi?	95	59.01	65	40.37	1	0.61	161	100.00
Antrenman yaptığımız minderler sizin için yeterli mi?	111	68.94	48	29.81	2	1.24	161	100.00
Antrenman yaptığımız tesislerde yeterli çöp kutusu ve tükürük kovası var mı?	112	69.57	42	26.09	7	4.35	161	100.00
Antrenman yaptığımız salonun havalandırma, ısıtma ve aydınlatma şartları sizin için yeterli mi?	136	84.47	20	12.42	5	3.11	161	100.00
	140	86.96	14	8.70	7	4.35	161	100.00

Antrenman yapılan salonun havalandırma ısıtma ve aydınlatma şartlarının yeterli olup-olmadığı sorusuna güreşçilerin % 72.05'i havalandırma, % 84.47'si ısıtma, % 86.96'sı aydınlatma şartlarının yeterli olduğu, % 25.47'si havalandırma, % 12.42'si ısıtma ve % 8.70'i aydınlatma şartlarının yetersiz olduğunu belirtmişlerdir.

## 2.1. Yaşar Doğu Spor Salonunun Fiziki ve Hijyenik Durumu

Yaşar Doğu Spor Salonunun fizikî ve hijyenik durumu aşağıdaki tabloda belirtilmeye çalışılmıştır.

Tablo 8. Yaşar Doğu Spor Salonunun Fiziki ve Hijyenik Durumu.

Esas aktivite salonu	Ebatları yeterli						
Havalandırma	Yetersiz*						
Isıtma	Yarı Yeterli**						
Aydınlatma	Yeterli						
Gürültü	Çalışmaları etkilemiyor						
Minder	12x12m.lik iki adet. (FILA standartlarına uygun)						
Soyunma odası	3 adet						
Duş	Tuvalet	Psüvar	Lavabo	6 adet	3 adet	3 adet	3 adet
Antrenör odası (1 adet)	1 adet duş, 1 adet tuvalet						
Kondisyon salonu	Yetersiz***						

\* Havalandırma kanalında temiz hava üfleyen 12 menfez var ancak çalışmıyor.

\*\* Kışın salon içi sıcaklık iyi ve ısıtma yeterli oluyor. Yazın ise salon içi sıcaklığının fazla olması çalışmaları etkiliyor. Bu durumlarda salona soğuk hava üfleyici mekanik havalandırma tertibatı bulunmamaktadır.

\*\*\* İstasyon sayısı ve kullanım alanı yetersiz.

Salonda yapılan gözleme göre; antrenman salonu, minder üstü ve etrafı, soyunma odası, duş ve soyunma odasından esas aktivite salonuna çıkılan koridorların temizliğinin hijyenik açıdan iyi olduğu söylenemez.

Yaşar Doğu Spor Salonu kullanım alanlarının 11.6.1993 tarihinde G.Ü. Mikrobiyoloji Laboratuvarında yapılan bakteriyolojik kültür sonuçları

gözönüne alındığında sözü edilen olumsuzlukların doğrulandığı anlaşılmaktadır. Sonuçlar ek 1'de sunulmuştur.

## 2.1. Güreş Tesislerinin Hijyenik Durumu

Güreşçilerin, güreş antrenman ve müsabaka tesislerinin hijyenik durumuna ilişkin görüşleri tablo 9'da özetlenmiştir.

Tabloya bakıldığında, müsabaka hazırlığı için ısınma yerinin yeterliliğine ilişkin soruya güreşçilerin % 32.30'u hemen hemen her zaman, % 22.98'i genellikle % 13.66'sı bazen, % 15.53'ü nadiren yeterli, % 14.91'i ise hiç bir zaman yeterli olmadığı şeklinde cevap vermişlerdir.

Güreşçilerin % 42.24'ü hemen hemen her zaman, % 29.81'i genellikle, % 10.56'sı bazen, % 13.04'ü nadiren antrenman yaptığı salonu temiz olarak antrenmana hazır bulduğunu, % 3.73'ü ise hiç bir zaman tam olarak temiz bulmadıklarını belirtmişlerdir.

Her antrenmandan önce güreş minderini temiz buluyor musunuz sorusunu, güreşçilerin % 43.48'i hemen hemen her zaman, % 21.74'ü genellikle, % 13.66'sı bazen, % 16.77'si nadiren temiz bulunduğu şeklinde cevaplandırmış, % 3.73'ünün ise hiç bir zaman güreş minderini temiz olarak bulmadığını temiz bulmadığını belirtmiştir.

Antrenman ve müsabaka salonlarındaki duş kabinlerinde su birikip-birikmediği sorusuna karşılık güreşçilerin % 9.94'ü hemen hemen her zaman, % 8.70'i genellikle, % 22.36'sı bazen, % 27.33'ü nadiren su biriktiğini ifade ederken, % 30.43'ü ise hiç bir zaman duş kabinine su birikmediğini belirten cevaplar vermişlerdir.

Tablo: 9- Güreşçilere Göre, Antrenman ve Müsabaka Tesislerinin Hijyenik Durumu

Cevaplar	Hemen hemen her zaman		Genellikle		Bazen		Nadiren		Hiçbir zaman		Cevapsız		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Hijyenik Özellikler														
Tesislerde müsabaka hazırlığı için ısınma yeri yeterli mi?	52	32.30	37	22.98	22	13.66	25	15.53	24	14.91	1	0.61	161	100.00
Antrenmana geldiğinizde salonu temiz buluyor musunuz?	68	42.24	48	29.81	17	10.56	21	13.04	6	3.73	1	0.62	161	100.00
Güreş minderi, her antrenman öncesi temiz mi?	70	43.48	35	21.74	22	13.66	27	16.77	6	3.73	1	0.62	161	100.00
Dış kabininde su birikiyor mu?	16	9.94	14	8.70	36	22.36	44	17.33	49	30.43	2	1.24	161	100.00

## 2.2. Güreş Tesislerinin Fiziki Durumu ve Alınan Tedbirler

Tablo 10 ve 11'de güreş tesislerinin fiziki yeterlilik durumu ve antrenman tesislerinde alınan tıbbi tedbirler özetlenmiştir.

Güreş antrenman tesislerindeki fiziki durumu gösteren tablo 10 incelendiğinde, bir antrenman seansında güreşçilerin % 6.21'inin 10 kişi, % 8.70'inin 15 kişi, % 18.01'inin 20 kişi, % 48.45'inin 25 kişi, % 17.39'u-nun 25 kişiden daha fazla güreşçiyle antrenman yaptıkları anlaşılmaktadır.

Güreşçilerin % 4.97'si 4-8 kişi, % 16.77'si 8-10 kişi, % 74.53'ü 10 ve daha fazla kişiyle bir minder üzerinde güreş antrenmanı yaptıklarını belirtmişlerdir.

Güreşçilerin % 1.24'ü 1-2 adet, % 24.84'ü 3-4 adet, % 27.95'i 5-6 adet, % 36.65'i 7-8 adet, % 8.07'si ise 8 ve daha fazla çalışır halde duş tertibatının olduğunu belirtmişlerdir.

Güreş antrenman tesislerinde alınan tıbbi tedbirleri gösteren tabloda da görüldüğü gibi, güreşçilerin % 55.28'i sağlık odasının olduğunu, % 40.10'u ise olmadığını belirtmiştir. Güreşçilerin % 59.01'i ilk yardım malzemelerinin antrenman yaptıkları salonda olduğunu, % 40.37'si ise olmadığını belirtmişlerdir.

Güreşçilerin % 42.24'ü antrenman yaptığı salonda sağlık elamanının olduğunu, % 57.14'ü ise olmadığını bildirmişlerdir.

Güreşçilerin % 27.94'ü sağlık elemanlarının yaralanma ve sakatlanmalardaki müdahalelerinin yeterli olduğunu, % 55.88'i ise yetersiz olduğunu belirtmişlerdir.

Tablo 10. Güreşçilere Göre, Antrenman Tesislerinin Fiziki Görünümü

Sorular	Değişkenler														
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Bir antrenmanda, güreş salonunda genellikle kaç kişi çalışıyorsunuz?	10	6.21	14	8.70	29	18.01	78	48.45	25	Daha fazla	Cevapsız	Toplam			
Güreş minderinde aynı anda kaç kişi antrenman yapıyorsunuz?	2-4	-	4-8	4.97	27	16.77	120	74.53	-	10'dan fazla	Cevapsız	Toplam			
Antrenman yaptığınız salonda çalışır durumda kaç adet duş var?	1-2	1.24	3-4	40	24.84	45	27.95	59	36.65	13	8.07	2	1.24	161	100.00
	2	1.24	40	24.84	45	27.95	59	36.65	13	8.07	2	1.24	161	100.00	

Tablo 11. Güreşçilere Göre, Antrenman Tesislerinde Alınan Tıbbi Tedbirler

Çalışmalar Esnasında Alınan Tedbirler	Evet		Hayır		Cevapsız		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Antrenman esnasında, sağlık odasının hizmet verip, vermediği?	89	55.28	71	44.10	1	0.62	161	100.00
İlk yardım malzemeleri var mı?	95	59.01	65	40.37	1	0.61	161	100.00
Sağlık elemanı var mı?	68	42.24	92	57.14	1	0.61	161	100.00
Yaralanma ve sakatlanmalarda müdahale yeterli mi?	19	27.94	38	55.88	11	16.18	68	100.00



### 3. Güreş Antrenman ve Müsabakalarında Karşılaşılan Hastalık ve Sakatlıklarla İlgili Bulgular

#### 3.1. Araştırmaya Katılan Güreşçilerin Hastalık ve Sakatlık Durumu

Güreşçilerin hastalık ve sakatlıklarla karşılaşmış ve karşılaşmadıkları sorulmuş ve alınan cevaplar tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12. Güreşçilerin Hastalık ve Sakatlıklarla Karşılaşma Oranı

Hastalık ve Sakatlıklara İlişkin Cevapları	Güreşçi Sayısı (n)	Oran (%)
Evet	120	74.54
Hayır	40	24.84
Cevapsız	1	0.61
Toplam	161	100.00

Tabloda görüldüğü gibi, güreşçilerin % 74.54'ü hastalık ve sakatlıklarla karşılaştıklarını, % 24.84'ü ise karşılaşmadıklarını belirtmişlerdir.

Güreşçilerin en sık karşılaştıkları hastalık ve sakatlıkların burkulma, çıkık, kırık, kas yaralanmaları ve eklem rahatsızlıkları olduğu, bunların sebepleri ve kaç defa tekrarlandığını belirten tablo ek 2'de sunulmuştur.

#### 3.2. "Mantar" ve Deri Hastalıkları Durumu

Güreşçilerin "mantar" ve diğer deri hastalıklarıyla ilgili durumları ise tablo 13'de belirtilmiştir.

Tablo 13'e bakıldığında, güreşçilerin % 30'u mantar ve diğer deri hastalıklarıyla karşılaştıklarını, % 70'i ise bu tür hastalıklarla karşılaşmadıklarını belirtmişlerdir.

**Tablo 13. Güreşçilerin "Mantar" ve Diğer Deri Hastalıklarıyla Karşılaşma Oranı**

Güreşçilerin Deri Hastalıklarına İlişkin Cevapları	Güreşçi Sayısı (n)	Oran (%)
Evet	36	30.00
Hayır	84	70.00
Toplam	120	100.00

### 3.3. "Mantar" ve Diğer Deri Hastalıklarının Vücut Bölgelerine Dağılımı

Araştırmaya katılan güreşçilerin "mantar" ve diğer deri hastalıklarının vücut bölgelerine dağılımı aşağıdaki tabloda verilmiştir.

**Tablo 14. "Mantar ve Diğer Deri Hastalıklarının Vücut Bölgelerine Dağılımı**

Hastalıkların Vücut Bölgelerine Dağılımı	Güreşçi Sayısı (n)	Oran (%)
Kasık	10	17.86
Ayak-bacak	36	64.28
Gövde	4	7.14
Eller-kollar	1	1.79
Tırnak	-	-
Diğer	5	8.93
Toplam	56	100.00

Mantar ve deri hastalıklarıyla karşılaşan güreşçiler, birden fazla vücut bölgesinde bu tür hastalıkların görüldüğünü belirtmiştir. Hastalıkların vücut bölgelerine dağılımına baktığımızda güreşçilerin % 17.86'sının kasık, % 64.28'inin ayak-bacak, % 7.14'ünün gövde, % 1.79'unun eller-kollar ve % 8.93'lük bir bölümünde belirtilen bölgelerin dışında hastalıklarla karşılaştığı görülmüştür. Yukarıda da görüldüğü gibi mantar ve diğer deri hastalıkları güreşçilerin çoğunda ayak ve bacaklarda bulunmaktadır.

### 3.4. Aktif Güreşe Ara Verme

Güreşçilerin, aktif güreş hayatında spora ara verip vermedikleri tablo 15'de belirtilmiştir.

**Tablo 15. Aktif Güreşe Verme Oranı**

Güreşe Ara Verme Durumu	Güreşçi Sayısı (n)	Oran (%)
Evet Verdim	25	15.53
Hayır vermedim	134	83.23
Cevapsız	2	1.24
Toplam	161	100.00

Tabloda da görüleceği gibi, güreşçilerin % 15.53'ünün aktif güreş hayatında kesintiler olduğu, % 83.23'ünde ise olmadığı anlaşılmıştır. "Evet" cevabı verenlerin, ara verme sebebi ve süresi ise tablo 16'da yer almaktadır.

**Tablo 16. Aktif Güreş Hayatına Ara Verme Sebebi ve Süresi**

Güreşe Ara Verme Sebebi ve Süresi	Güreşçi Sayısı (n)	Oran (%)
Bel sakatlığı (6 ay)	5	20.00
Ayak-bacak sakatlığı (15 gün- 1 yıl)	6	24.00
El-kol, el bileği sakatlığı (15 gün- 6 ay)	4	16.00
Diğer üyelerin sakatlığı (15 gün- 1,5 yıl)	8	32.00
Sarılık (1 yıl)	1	4.00
Cevapsız	1	4.00
Toplam	25	100.00

Tablodan da anlaşılacağı gibi güreşçilerin % 20'si bel, % 24'ü ayak ve bacaklar, % 16'sı el-kol ve el bileği, % 32'si değişik üyelerin sakatlığı, % 4'ü ise sarılık hastalığından dolayı aktif güreş hayatına ara vermişlerdir.

## 4. Ferdi Hijyen ve Alışkanlıklarla İlgili Bulgular

### 4.1. Güreşçilerde Ferdi Hijyen

Güreşçilerin antrenman ve müsabakalardaki ferdi hijyen ve alışkanlıkları tablo 17'de verilmiştir.

Tablodaki verilerden de anlaşılacağı üzere, güreşçilerin % 55.90'ı antrenman ve müsabakalarda malzemelerini arkadaşlarıyla değişerek kullanmakta, % 43.48'inin ise değişmemekte, % 62.11'i tuvalet ve lavabolarda güreş ayakkabısı ile birlikte giyebileceği terlik veya takunya bulundurmakta, % 36.65'i ise bulundurmamaktadır.

Tablodaki verilere göre, güreşçilerin % 88.82'si antrenmanlarda tırnak temizliğine dikkat etmekte, % 0.62'si ise dikkat etmemekte. Yüzde 59.01'i antrenmanlarda sakal temizliği yapmakta, % 14.29'u ise bu tür temizliğe dikkat etmemektedir.

Güreşçilerin % 89.44'ü çorap, % 76.40'ı ter forması, % 88.82'si slip (külot) gibi yedek malzemelerini müsabakalarda yanlarında bulduklarını, % 8.07'si çorap, % 15.53'ü ter forması, % 4.97'si slip bulundurmadıklarını, % 73.91'i antrenman ve müsabakalarda sabun, şampuan, kolonya, alkol, losyon gibi temizlik maddelerinden bazılarını bulduklarını, % 24.84'ü ise bulundurmadıklarını, % 81.37'si soyunma odası ve duşlarda kendilerine ait terliklerinin olduğunu, % 18.01'i ise olmadığını, soyunma odası ve duşlarda kendilerine ait terliği olmayanların % 75.86'sı başkalarının terliğini kullandıklarını, % 24.14'ü ise başkalarının terliğini kullanmadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 17. Güreşçilerin Antrenman ve Müsabakalarda Hijyen Alışkanlıkları

Hijyen Alışkanlıkları	Evet n	Evet %	Hayır n	Hayır %	Cevapsız n	Cevapsız %	Toplam n	Toplam %	
Antrenman ve müsabakalarda değiştirerek malzeme kullanıyor musunuz?	90	55.90	70	43.48	1	0.62	161	100.00	
Tuvalet ve lavabolarda güreş ayakkabısıyla giyebileceğiniz terlik veya takunya var mı?	100	62.11	59	36.65	2	1.24	161	100.00	
Antrenmanlarda tırnak ve sakal temizliğine dikkat ediyormusunuz	Tırnak	143	88.82	1	0.62	17	10.56	161	100.00
	Sakal	95	59.01	23	14.29	43	26.71	161	100.00
Yedek malzeme taşıma alışkanlığınız var mı?	Çorap	144	89.44	13	8.07	4	2.48	161	100.00
	Ter forması	123	76.40	25	15.53	13	8.07	161	100.00
	Slip (Külot)	143	88.82	8	4.97	10	6.21	161	100.00
Antrenman ve müsabakalarda yanınızda temizlik malzemesi taşıyor musunuz?	119	73.91	40	24.84	2	1.24	161	100.00	
Soyunma odası ve duşlarda kendinize ait terliğiniz var mı?	131	81.37	29	18.01	1	0.62	161	100.00	
Başksının terliğini kullanıyor musunuz? (Kendi terliği olmayanlar cevaplamıştır.)	22	75.86	7	24.14	-	-	29	100.00	

## 4.2. Güreşçilerin Kullandıkları Malzemeler

Güreşçilerin değişik kullandıkları malzemelerin dağılımı aşağıdaki tabloda özetlenmiştir. Güreşçiler birden fazla malzeme türü işaretlemişlerdir.

Tablo 18. Güreşçilerin Antrenman ve Müsabakalarda Değişerek Kullandıkları Malzemeler

Kullanma Şekli Malzeme Türü	Antrenmanda				Toplam		Müسابakada				Toplam	
	Değişirim		Değişmem		n	%	Değişirim		Değişmem		n	%
	n	%	n	%			n	%	n	%		
Mayo	57	35.40	104	64.40	161	100.00	69	42.86	92	57.14	161	100.00
Şort	25	15.53	136	84.47	161	100.00	-	-	-	-	-	-
Güreş Ayakkabısı	58	38.06	103	61.94	161	100.00	62	38.51	99	61.49	161	100.00
Çorap	17	10.56	144	89.44	161	100.00	13	8.07	148	91.93	161	100.00
Bandaj	18	11.18	143	88.82	161	100.00	15	9.32	146	90.68	161	100.00
Havlu	35	21.74	126	78.26	161	100.00	20	12.42	141	87.58	161	100.00
Mendil	34	21.12	127	78.88	161	100.00	51	31.68	110	68.32	161	100.00

Tabloda da görüldüğü gibi, güreşçilerin % 35.40'ı antrenmanda, % 42.86'si müsabakalarda mayosunu, % 15.53'ü şortunu, % 36.02'si antrenmanda, % 38.51'i müsabakada ayakkabısını değiştirdiği, % 10.56'sı antrenmanda, % 8.07'si müsabakada çorabı değiştirerek giydiğini, % 11.18'i antrenmanda, % 9.32'si müsabakada bandaj değiştirdiğini, % 21.74'ü antrenman, % 12.42'si antrenmanda, % 31.68'i müsabakada arkadaşlarıyla mendil değiştirdiklerini belirtmişlerdir.

## 4.3. Güreş Ayakkabılarını Salon Dışı Kullanma

Güreşçilerin antrenman ve müsabakalarda, güreş ayakkabılarını salon dışı kullanma alışkanlığı tablo 19'da verilmiştir.

**Tablo 19. Güreş Antrenman ve Müsabakalarında Güreş Ayakkabılarını Salon Dışı Kullanma Alışkanlığı**

Kullanılan Mekan	Kullanma Alışkanlığı	Her Zaman	Genellikle	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman	Cevapsız	Toplam
		n						
Sokak	n	-	1	9	18	131	2	161
	%	-	0.62	5.59	11.18	81.37	1.24	100.00
Tuvalet	n	6	8	41	31	65	6	161
	%	3.73	4.97	45.27	19.25	40.37	10.21	100.00

Tabloya göre, güreşçilerin % 3.73'ü ayakkabılarını "her zaman" tuvalette giydikleri, % 4.97'si tuvalette "genellikle" kullandıkları, % 5.59'u sokakta, % 45.27'si tuvalette "bazen" kullandıkları, % 11.18'i sokakta, % 19.25'i tuvalette "nadiren" kullandıkları, % 81.37'si sokakta, % 40.37'si tuvalette "hiç bir zaman" kullanmadıkları anlaşılmaktadır.

#### 4.4. Güreş Ayakkabılarının Temizliği

Güreşçilerin antrenman ve müsabakalarda, güreş ayakkabılarının temizliğine dikkat etme alışkanlıkları da tablo 20'de gösterilmiştir.

**Tablo 20. Antrenman ve Müsabakalarda Güreş Ayakkabısını Temizleme Alışkanlığı**

Alışkanlıklar	Güreşçi Sayısı (n)	Oran (%)
Temizlemem	29	18.01
Varsa paspasa silerim	49	30.43
Mutlaka temizlerim	57	35.40
Minder dışı kullanmam	25	15.53
Cevapsız	1	0.62
Toplam	161	100.00

Tablodan da anlaşılacağı üzere, güreşçilerin % 18.01'i güreş ayakkabısını antrenman ve müsabakalarda temizlememekte, % 30.43'ü salonda paspas varsa paspasa silmekte, % 35.40'ı güreş ayakkabısının altını mutlaka temizleyerek kullanmakta, % 15.53'ü ise temiz olarak çantasında taşımakta ve minder dışında kesinlikle kullanmamaktadır.

#### 4.5. Malzemelerin Temizlenme Sıklığı

Tablo 21'de güreşçilerin, antrenmanlarda kullandıkları malzemelerini temizleme sıklığı yer almaktadır.

Antrenmanlarda kullanılan malzemelerin temizlenme sıklığına bakıldığında, güreşçilerin % 27.33'ü 1-2 antrenman, % 34.16'sı 3-4 antrenman, % 29.81'i 5-6 antrenman, % 7.45'i 7 ve daha fazla antrenman sonunda kullandıkları malzemelerini (mayo, ter forması, çorap vb.) temizledikleri görülmektedir.

**Tablo 21. Kullanılan Malzemelerin Kaç Antrenman Sonunda Temizlendiği**

Kullanılan Malzemelerin Temizlenme Sıklığı	Güreşçi Sayısı (n)	Oran (%)
1-2 Antrenman	44	27.33
3-4 Antrenman	55	34.16
5-6 Antrenman	48	29.81
7 ve daha fazla	12	7.45
Cevapsız	2	1.24
Toplam	161	100.00

#### 4.6. Kullanılan Malzemelerin Temizlenme Yöntemi

Tablo 22'de, güreşçilerin kullandıkları antrenman ve müsabaka malzemelerini, hangi tür temizleme yöntemiyle temizledikleri özetlenmiştir.



**Tablo 22. Antrenman ve Müsabakalarda Kullanılan Malzemelerin Temizlenme Yöntemi**

Temizleme Yöntemi	Güreşçi Sayısı (n)	Oran (%)
Sabunla	34	21.12
Deterjanla	112	69.57
Soğuk suyla	-	-
Sıcak suyla	6	3.73
Duşta	8	4.97
Cevapsız	1	0.62
Toplam	161	100.00

Tabloda da görüldüğü gibi, güreşçilerin % 21.12'si malzemelerinin temizliğini sabunla, % 69.57'si deterjanla, % 3.73'i sadece sıcak suyla (ya duşta, ya da lavabodan akan sıcak suyun altına tutarak), % 4.97'si ise sadece duşta yapmaktadırlar.

#### 4.7. Malzemelerini Değişerek Kullanma Alışkanlığı

Güreşçilerin öğrenim düzeyi ile stillerine göre, güreş malzemelerini değişerek kullanma alışkanlıkları tablo 23' de özetlenmiştir.

Serbest stil güreş yapan ilk okul düzeyindeki sporcuların % 66.66'sının, orta okul düzeyindeki güreşçilerin % 66.66'sının, lise düzeyindeki güreşçilerin % 30.55'inin, yüksek okul düzeyindeki güreşçilerin % 57.14'ünün, grekoromen stil güreş yapan orta okul düzeyindeki sporcuların % 58.33'ünün, lise düzeyindeki güreşçilerin % 60.00'ünün yüksek okul düzeyindeki güreşçilerin % 75.00'inin güreş antrenman ve müsabaka malzemelerini değişerek kullandıkları görülmüştür. Bu durumda;

Öğrenim durumu lise ve yüksek okul olan grekoromen stil güreşçilerin serbest stil güreşçilere göre malzemelerini daha az değiştiği anlaşılmaktadır.

**Tablo 23. Öğrenim Düzeyi ve Stillerine Göre Güreş Malzemelerini Değişerek Kullanma Alışkanlıkları**

Stil	Malzeme Değişirme Alışkanlığı Öğrenim Durumu	Evet Değiştiririm		Hayır Değiştirmem		Toplam	
		n	%	n	%	n	%
Serbest	İlk Okul	2	66.66	1	33.33	3	100.00
	Orta Okul	38	66.66	19	33.33	57	100.00
	Lise	11	30.55	25	69.44	36	100.00
	Yüksek Okul	4	57.14	3	42.86	7	100.00
Grekoromen	İlk Okul	-	-	-	-	-	-
	Orta Okul	14	58.33	10	41.66	24	100.00
	Lise	18	60.00	12	40.00	30	100.00
	Yüksek Okul	3	75.00	1	25.00	4	100.00
Genel Toplam		90	55.90	71	44.09	161	100.00

Güreşçilerin toplamına bakıldığında; öğrenim durumları lise düzeyindeki güreşçilerin, malzemelerini değişerek kullanma alışkanlığının düşük oranda olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan yüksek okul düzeyindeki güreşçilerin malzemelerini değişerek kullanma alışkanlığı diğerlerine göre daha düşüktür.

#### **4.8. Müsabakalarda Temizlik Malzemeleri Bulundurma Alışkanlıkları**

Güreşçilerin öğrenim durumları ve stillerine göre, müsabakalarda temizlik malzemeleri (sabun, şampuan, kolonya, losyon vb.) bulundurma alışkanlıkları tablo 24'de özetlenmiştir.

Tabloya bakıldığında, serbest stil güreş yapan ilk okul düzeyindeki sporcuların % 66.66'sının, orta okul düzeyindeki güreşçilerin % 64.91'inin, lise düzeyindeki güreşçilerin % 86.11'inin, yüksek okul düzeyindeki güreşçilerin % 100.00'ünün, grekoromen stil orta okul düzeyindeki sporcuların % 58.33'ünün, lise düzeyindeki güreşçilerin % 86.66'sının, yüksek okul düzeyindeki güreşçilerin % 50.00'sinin temizlik malzemesi bulundurma alışkanlıklarının olduğu görülmüştür. Tablodaki verilere göre,

güreşçilerin temizlik malzemeleri (sabun, şampuan, kolonya vb.) bulundurma alışkanlığı öğrenim düzeyi yükseldikçe artış gösterdiği anlaşılmaktadır.

**Tablo 24. Öğrenim Durumları ve Stillerine Göre Müsabakalarda Temizlik Malzemeleri Bulundurma Alışkanlıkları**

Stil	Temizlik Malzemesi Bulundurması	Evet Bulundururum		Hayır Bulundurmam		Toplam	
		n	%	n	%	n	%
Serbest	İlk Okul	2	66.66	1	33.33	3	100.00
	Orta Okul	37	64.91	20	35.08	57	100.00
	Lise	31	86.11	5	13.88	36	100.00
	Yüksek Okul	7	100.00	-	-	7	100.00
Grekoromen	İlk Okul	-	-	-	-	-	-
	Orta Okul	14	58.33	10	41.66	24	100.00
	Lise	26	86.66	4	13.33	30	100.00
	Yüksek Okul	2	50.00	2	50.00	4	100.00
Genel Toplam		119	73.91	42	26.08	161	100.00

#### 4.9. Özel Malzeme Kullanma Alışkanlıkları

Tablo 25 ve 26'da güreşçilerin öğrenim durumları ve stillerine göre, soyunma odası ve duşlarda kendilerine ait terlik kullanma alışkanlığı ve özel terlik kullanma alışkanlığı olmayanların da başkalarının terliğini kullanma alışkanlıkları özetlenmiştir.

**Tablo 25. Öğrenim Durumları ve Stillere Göre Güreşçilerin Soyunma Odası ve Duşlarda Kendilerine Ait Terlik Kullanma Alışkanlıkları**

Sporcuların Kendilerine Ait Terlik Kullanma Alışkanlığı		Evet Kullanıyorum		Hayır Kullanmıyorum		Toplam	
Stil	Öğrenim Durumu	n	%	n	%	n	%
Serbest	İlk Okul	3	100.00	-	-	3	100.00
	Orta Okul	45	78.95	12	21.05	57	100.00
	Lise	31	86.11	5	13.89	36	100.00
	Yüksek Okul	6	85.71	1	14.29	7	100.00
	Toplam	85	82.52	18	17.48	103	100.00
Grekoromen	İlk Okul	-	-	-	-	-	-
	Orta Okul	18	75.00	6	25.00	24	100.00
	Lise	26	86.66	4	13.34	30	100.00
	Yüksek Okul	2	50.00	2	50.00	4	100.00
	Toplam	46	79.31	12	20.69	58	100.00
Genel Toplam		131	81.37	30	18.63	161	100.00

**Tablo 26. Terlik Kullanma Alışkanlığı Olmayan Güreşçilerin, Başkalarının Terliğini Kullanma Alışkanlığı**

Başkasının Terliğini Kullanma		Güreşçi Sayısı (n)	Oran (%)
Stil	Öğrenim Durumu		
Serbest	İlk Okul	-	-
	Orta Okul	12	40.00
	Lise	5	16.33
	Yüksek Okul	1	3.33
Grekoromen	İlk okul	-	-
	Orta Okul	6	20.00
	Lise	4	13.33
	Yüksek okul	2	6.66
Genel Toplam		30	100.00

Tablodan da izleneceği gibi, serbest stil güreşçilerin ilk okul düzeyinde % 100'ü, orta okul düzeyinde % 78.95'i lise düzeyinde % 86.11'i, yüksek okul düzeyinde ise % 87.71'i, grekoromen stil güreşçilerde orta okul düzeyinde % 75'i lise düzeyinde % 86.66'sı yüksek okul düzeyinde ise % 50'si soyunma odası ve duşlarda kendilerine ait terlik kullanmaktadırlar.

Kendilerine ait terlik kullanma alışkanlığı olmayıp, başkalarının terliğini kullandıklarını gösteren tablo 26 incelendiğinde, öğrenim düzeylerinin her aşamasında serbest ve grekoromen stil güreşçilerinin % 100'ünün başkalarının terliğini kullandıkları görülmektedir.

#### 4.10. Antrenmanlarda Tırnak ve Sakal Temizliği

Güreşçilerin öğrenim durumları ve stillerine göre, antrenmanlarda tırnak ve sakal temizliğine dikkat etme alışkanlıkları tablo 27'de özetlenmiştir.

Tablo 27. Öğrenim Durumları ve Stillerine Göre, Güreşçilerin Tırnak- Sakal Temizliğine Dikkat Etme Alışkanlıkları

Stil	Tırnak-Sakal Temizliği Öğrenim Durumu	Tırnak				Sakal				Toplam	
		Evet n	%	Hayır n	%	Evet n	%	Hayır n	%	n	%
Serbest	İlk okul	2	66.66	1	33.33	1	33.33	2	66.66	3	100.00
	Orta okul	47	82.46	10	17.5	29	50.87	28	49.13	57	100.00
	Lise	30	83.33	6	16.66	27	75.00	9	25.00	36	100.00
	Yüksek okul	7	100.00	-	-	-	-	-	-	-	-
Grekoromen	İlk okul	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Orta okul	23	95.83	1	4.17	12	50.00	12	50.00	24	100.00
	Lise	30	100.00	-	-	20	66.66	10	33.33	30	100.00
	Yüksek okul	4	100.00	-	-	1	25.00	3	75.00	4	100.00

Güreşçilerin antrenmanlarda tırnak ve sakal temizliğine dikkat etme alışkanlıklarına bakıldığında, serbest stil ilk okul düzeyindeki güreşçilerin % 66.66'sının tırnak, % 33.33'ünün sakal, orta okul düzeyindeki güreşçilerin % 82.46'sının tırnak, % 50.87'sinin sakal, lise düzeyindeki güreşçilerin

% 100'ü, % 83.33'ünün tırnak, % 75'inin sakal, yüksek okul düzeyindeki güreşçilerin % 100'ünün tırnak, % 71.43'ü-nün sakal, grekoromen stil orta okul düzeyindeki güreşçilerin % 95.83'ü-nün tırnak, % 50'sinin sakal, lise düzeyindeki güreşçilerin % 100'ünün tırnak, % 66.66'sının sakal, yüksek okul düzeyindeki güreşçilerin % 100'ünün tırnak, % 25'inin sakal temizliğine dikkat ettikleri görülmüştür.

Bu verilerden de anlaşılacağı üzere yüksek okul düzeyindeki serbest stil güreşçilerin, grekoromen stil güreşçilere göre sakal temizliğine daha çok dikkat ettikleri görülmüştür.

#### 4.11. Müsabakalarda Yedek Malzeme Bulundurma

Güreşçilerin öğrenim durumları ve stillerine göre yedek malzeme bulundurma alışkanlıkları tablo 28'de verilmiştir.

Tablo 28. Öğrenim Durumları ve Stillere Göre Güreşçilerin Yedek Malzeme Bulundurma Alışkanlıkları

Stil	Yedek Malzeme Bulundurma Öğrenim Durumu	n	Çorap		Ter Forması		Slip		Toplam	
			n	%	n	%	n	%	n	%
Serbest	İlk Okul	3	3	100.00	2	66.66	1	33.33	3	100.00
	Orta Okul	57	49	85.96	41	71.93	51	89.47	57	100.00
	Lise	36	35	97.22	31	86.11	32	88.88	36	100.00
	Yüksek Okul	7	6	85.71	4	57.14	6	85.71	7	100.00
	Toplam	103	93	90.29	78	75.73	90	87.38	103	100.00
Grekoromen	İlk Okul	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Orta Okul	24	20	83.33	17	70.83	24	100.00	24	100.00
	Lise	30	28	93.33	24	80.00	25	83.33	30	100.00
	Yüksek Okul	4	3	75.00	4	100.00	4	100.00	4	100.00
	Toplam	58	51	87.93	45	77.57	53	91.38	58	100.00

Güreşçilerin yanlarında yedek malzeme bulundurma alışkanlıklarına bakıldığında, ilk okul düzeyindeki serbest stil güreşçilerin % 100'ü çorap, % 66.66'sı ter forması, % 33.33'ü slip, orta okul düzeyindeki güreşçilerin

% 85.96'sı çorap, % 71.93'ü ter forması, % 89.47-si slip, lise düzeyindeki güreşçilerin % 97.22'si çorap, % 86.11'i ter forması, % 88.884i slip, yüksek okul düzeyindeki güreşçilerin % 85.71'i çorap, % 57.14'ü ter forması, % 85.71'inin slip bulduklarını görülmektedir.

Tablodaki verilere göre, orta okul düzeyindeki grekoromen stil güreşçilerin % 83.33'ü çorap, % 70.83'ü ter forması % 100'ü slip, lise düzeyindeki güreşçilerin % 95.33'ü çorap, % 80'i ter forması % 83.33'ü slip, yüksek okul düzeyindeki güreşçilerin % 75'i çorap, % 100'ü ter forması, % 100'ü slip gibi yedek malzemelerini yanlarında bulundurmaktadırlar.

#### 4.12. Antrenman Malzemelerini Temizleme Alışkanlığı

Öğrenim durumları ve stillerine göre, güreşçilerin antrenman malzemelerini temizleme sıklığı (alışkanlığı) tablo 29'da verilmiştir.

Tablo 29. Öğrenim Durumları ve Stillerine Göre Güreşçilerin Malzeme Temizleme Sıklığı

Stil	Malzeme Temizleme Sıklığı	1-2		3-4		5-6		7 ve daha fazla		Toplam	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Serbest	İlk Okul	-	-	2	66.66	1	33.33	-	-	3	100.00
	Orta Okul	11	19.30	19	33.33	18	31.57	9	15.79	57	100.00
	Lise	11	30.55	8	22.22	15	41.66	2	5.55	36	100.00
	Yüksek Okul	1	14.28	4	57.14	1	14.28	1	14.28	7	100.00
Grekoromen	İlk Okul	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Orta Okul	6	25.00	10	41.66	8	33.33	-	-	24	100.00
	Lise	15	50.00	11	36.66	2	6.66	2	6.66	30	100.00
	Yüksek Okul	4	100.00	-	-	1	25.00	3	75.00	4	100.00
Genel	Toplam	44	27.33	55	34.16	48	29.81	14	8.69	161	100.00

Güreşçilerin kullandıkları malzemelerini (Eşofman, forma, mayo, çorap vs.) temizleme sıklığını gösteren yukarıdaki tablo incelendiğinde, serbest stil ilk okul düzeyindeki güreşçilerin % 66.66'sı 3-4 antrenman sonra, % 33.33'ü 5-6 antrenman, orta okul düzeyindeki güreşçilerin % 19.30'u 1-2

antrenman, % 33.33'ü 3-4 antrenman, % 31.57'si 5-6 antrenman, % 15.79'u 7 ve fazla antrenman, lise düzeyindeki güreşçilerin % 30.55'i 1-2 antrenman, % 22.22'si 3-4 antrenman, % 41.66'sı 5-6 antrenman, % 5.55'i 7 ve daha fazla antrenman, yüksek okul düzeyindeki güreşçilerin % 14.28'i 1-2 antrenman, % 57.14'ü 3-4 antrenman, % 14.28'i 5-6 antrenman, % 14.28'i 7 ve daha fazla antrenman sonunda malzemelerini temizlemedikleri görülmüştür.

Yine aynı tabloya göre, grekoromen stil güreş yapan orta okul düzeyindeki güreşçilerin % 25'i 1-2 antrenman, % 41.66'sı 3-4 antrenman, % 33.33'ü 5-6 antrenman, lise düzeyindeki güreşçilerin % 50'si 1-2 antrenman, % 36.66'sı 3-4 antrenman, % 6.66'sı 5-6 antrenman, % 6.66'sı 7 ve daha fazla antrenman, yüksek okul düzeyindeki güreşçilerin % 25'i 3-4 antrenman % 75'i 5-6 antrenman sonra malzemelerini temizledikleri anlaşılmaktadır.

#### 4.13. Güreş Ayakkabısının Altını Temizleme

Öğrenim durumları ve stillerine göre, güreşçilerin antrenman ve müsabaka öncesi güreş ayakkabısının altını temizleme alışkanlığı tablo 30'da özetlenmiştir.

Tablo 30 incelendiğinde, ilk okul düzeyindeki serbest stil güreşçilerin % 100'ünün mutlaka ayakkabılarının altını temiz tuttuğu, orta okul düzeyindeki güreşçilerin % 41.66'sının temizlediği, % 33.33'ü'nün varsa paspasa, % 20.05'inin mutlaka temizlediği, % 17.54'ünün minder dışında kesinlikle kullanmadığı, lise düzeyindeki güreşçilerin % 5.55'inin temizlediği, % 25'inin varsa paspasa sildiği, % 55.55'inin mutlaka temizlediği, % 13.88'inin minder dışında kesinlikle kullanmadığı, yüksek okul düzeyindeki güreşçilerin % 42.86'sının temizlediği, % 42.86'sının varsa paspasa sildiği, % 14.28'inin mutlaka temizlediği görülmektedir.

Grekoromen stil, orta okul düzeyindeki güreşçilerin % 13.33'ünün temizlediği, % 37.50'sinin varsa paspasa sildiği, % 25'inin mutlaka temizlediği, % 20.83'ünün minder dışında kesinlikle kullanmadığı, lise düzeyindeki güreşçilerin % 13.33'ünün temizlemediği, % 20'sinin varsa



paspasa sildiği, % 50'sinin mutlaka temizlediği, % 16.66'sı-nın minder dışında kesinlikle kullanmadığı, yüksek okul düzeyindeki güreşçilerin % 25'inin temizlemediği, % 75'inin varsa paspasa sildiği görülmektedir.

**Tablo 30. Öğrenim Durumları ve Stillerine Göre Güreşçilerin Güreş Ayakkabılarının Altını Temizleme Alışkanlığı**

Stil	Temizlik Alışkanlığı Öğrenim Durumu	Temizlemem		Paspasa Silerim		Mutlaka Temizlerim		Minder dışında kullanmam		Toplam	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Serbest	İlk Okul	-	-	-	-	3	100.00	-	-	3	100.00
	Orta Okul	15	26.31	19	33.33	12	21.05	11	19.30	57	100.00
	Lise	2	5.55	9	25.00	20	55.55	5	13.88	36	100.00
	Yüksek Okul	3	42.86	3	42.86	1	14.28	-	-	7	100.00
	Toplam	20	19.42	31	30.09	36	34.95	16	15.33	103	100.00
Grekoromen	İlk Okul	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Orta Okul	4	16.66	9	37.50	6	25.00	5	20.83	24	100.00
	Lise	4	13.33	6	20.00	15	50.00	5	16.66	30	100.00
	Yüksek Okul	1	25.00	3	75.00	-	-	-	-	4	100.00
	Toplam	9	15.52	18	31.04	21	36.21	10	17.24	58	100.00
Genel Toplam		29	18.01	49	30.43	57	35.40	26	16.15	161	100.00

#### 4.14. Malzemelerin Değişerek Kullanımı

Aşağıdaki tabloda, güreşçilerin güreş yaşı ve stillerine göre malzemelerini değişerek kullanma alışkanlıkları gösterilmiştir.

Tablo 31'deki verilere göre, serbest stilde malzemelerini değişerek kullanan güreşçilerin % 20.39'u 0-5 yıl, % 5.82'si 5-10 yıl, % 5.82'sinin de 10 yıldan daha fazla süreli spor yapmış güreşçiler olduğu anlaşılmaktadır. Aynı şekilde grekoromen stildeki malzemelerini değişerek kullanan güreşçilerin % 50'si 0-5 yıl, % 3.45'i 5-10 yıl, % 5.17'si ise 10 yıldan daha fazla süreyle güreşle uğraşan sporculardır.

**Tablo 31. Güreş Yaşı ve Stillerine Göre Güreşçilerin Malzemelerini Değişerek Kullanma Alışkanlıkları**

Malzeme Kullanma Alışkanlığı		Güreşçi Sayısı (n)	Oran (%)
Stil	Güreş Yaşı		
Serbest	0-5 yıl	21	20.39
	5-10 yıl	6	5.82
	10 yıldan fazla	6	5.82
	Cevapsız	70	67.97
Grekoromen	0-5 yıl	29	50.00
	5-10 yıl	2	3.45
	10 yıldan fazla	3	5.17
	Cevapsız	24	41.38
Toplam		161	100.00

#### 4.15. Güreşçilerin Derece ve Stillerine Göre Malzemelerini Değişerek Kullanma

Güreşçilerin en iyi dereceleriyle, stillerine göre, güreş antrenman ve müsabaka malzemelerini değişerek kullanma alışkanlıkları aşağıda özetlenmiştir.

Tablo 32'ye bakıldığında, Türkiye 1. - 3. lüğü olan serbest stil güreşçilerin % 11.18'inin, grekoromen stil güreşçilerin % 13.66'sının, Avrupa 1. - 6.lığı olan grekoromen stil güreşçilerin % 0.62'sinin, Dünya 1. -6.lığı olan serbest ve grekoromen stil güreşçilerin % 0.62'sinin malzemelerini değişerek kullandıkları anlaşılmaktadır. Araştırmaya katılan diğer serbest stil güreşçilerin % 52.17'sinin, grekoromen stildeki diğer güreşçilerinde 21.12'sinin malzemelerini değişerek kullandığı görülmektedir.

**Tablo 32. Güreşçilerin Derece ve Stillerine Göre Malzemelerini Değişerek Kullanma Alışkanlıkları**

Stil	Değişerek Malzeme Kullanma Derece		Güreşçi Sayısı (n)	Oran (%)
Serbest	Türkiye 1. - 3.		18	11.18
	Avrupa 1. - 6.		-	-
	Dünya 1. - 6.		1	0.62
	Dünya 1. - 6.		84	52.17
Grekoromen	Türkiye 1. - 3.		22	13.66
	Avrupa 1. - 6.		1	0.62
	Dünya 1. - 6.		1	0.62
	Diğerleri		34	21.12
Toplam			161	100.00

#### 4.16. Güreş Yaşı ve Stiline Göre Malzeme Temizliği

Aşağıdaki tabloda, güreşçilerin güreş yaşı ve stillerine göre antrenman malzemelerini temizleme sıklığı özetlenmiştir.

**Tablo 33. Güreş Yaşı ve Stillerine Göre Malzeme Temizleme Sıklığı**

Stil	Malzeme Temizleme Sıklığı	1-2 Antrenman		3-4 Antrenman		5-6 Antrenman		7 ve fazla		Cevapsız		Toplam	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Serbest	0-5 yıl	8	20.00	9	22.50	17	42.50	6	15.00	-	-	40	100.00
	5-10 yıl	7	50.00	4	28.57	3	21.43	-	-	-	-	14	100.00
	10 yıl.fazla	1	11.11	5	55.50	2	22.22	1	11.11	-	-	9	100.00
Grekoromen	0-5 yıl	18	40.00	17	37.77	9	17.77	2	4.44	-	-	45	100.00
	5-10 yıl	2	33.33	2	3.33	2	3.33	-	-	-	-	6	100.00
	10 yıl.fazla	1	25.00	1	25.00	2	50.00	-	-	-	-	4	100.00
Toplam		37	22.98	38	23.60	34	21.12	9	5.59	43	26.71	161	100.00

Tabloda da görüldüğü gibi, güreş yaşı 0-5 yıl olan serbest stil güreşçilerin % 20'sinin, grekoromen stil güreşçilerin % 40'ının, 5-10 yıl olan serbet stil güreşçilerin % 50'sinin, grekoromen güreşçilerin % 33.33'ü-nün, 10 yıldan fazla güreş yaşı olan serbest stil güreşçilerin % 11.11'inin grekoromen güreşçilerin % 25'inin 1-2 antrenman sonra antrenman malzemelerini temizlemektedirler.

Aynı verilere göre, güreş yaşı 0-5 yıl olan serbest stil güreşçilerin % 42.50'sinin, güreş yaşı 10 yıldan fazla olan grekoromen stil güreşçilerin % 50'sinin 5-6 antrenman sonra, antrenman malzemelerini temizledikleri görülmüştür.

#### 4.17. Başarı ve Stillerine Göre Malzeme Temizliği

Güreşçilerin en iyi başarı ve stillerine göre antrenman malzemelerini temizleme sıklığı aşağıdaki tabloda özetlenmiştir.

Tablo 34. Güreşçilerin Başarı ve Stillerine Göre Malzeme Temizleme Sıklığı

Malzeme Temizleme Sıklığı		1-2		3-4		5-6		7 ve daha fazla		Toplam	
		Antrenman		Antrenman		Antrenman		fazla			
Stil	Derece	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Serbest	Türkiye 1.-3.	15	33.33	20	44.44	1	2.22	9	20.00	45	100.00
	Avrupa 1.-6.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Dünya 1.-6.	-	-	7	100.00	-	-	-	-	7	100.00
Grekoromen	Türkiye 1.-3.	17	62.96	8	29.62	2	7.41	-	-	27	100.00
	Avrupa 1.-6.	1	50.00	1	50.00	-	-	-	-	2	100.00
	Dünya 1.-6.	1	16.66	4	66.68	1	16.66	-	-	6	100.00
Toplam		34	39.08	40	45.98	4	4.60	9	10.34	87	100.00

Tablodan da anlaşılacağı üzere, serbest stil güreşçilerden Türkiye 1.-3.lüğü olanların % 33.33'ü 1-2, % 44.44'ü 3-4, % 20'si 7 ve daha fazla antrenman, Dünya 1.-6.lüğü olanların % 100'ü 3-4 antrenman, grekoromen stil güreşçilerden Türkiye 1.-3.lüğü olanların % 62.96'sı 1-2, % 29.62'si 3-4

antrenman, Avrupa 1.-6.lığı olanların % 50'si 1-2, % 50'si 3-4 antrenman, Dünya 1.-6.lığı olanların % 66.68'i 3-4 antrenman sonunda malzemelerini temizledikleri anlaşılmıştır.

Grekoromen stil güreşçiler, serbest stil güreşçilere oranla antrenman malzemelerini daha temiz kullandıkları anlaşılmaktadır.

Toplam güreşçilere baktığımızda Türkiye, Avrupa ve dünya da dereceleri olan güreşçilerin büyük bir kısmının (% 85.06) 1-2 ve 3-4 antrenman sonunda antrenman malzemelerini temizledikleri görülmektedir.

#### 4.18. Güreş Yaşları ve Stillerine Göre Güreş Ayakkabılarının Temizliği

Güreşçilerin, güreş yaşı ve stillerine göre, antrenman ve müsabakalarda güreş ayakkabılarının altını temizleme alışkanlığı tablo 35'de belirtilmiştir.

Tablo 35. Güreş Yaşı ve Stillerine Göre Ayakkabı Temizleme Alışkanlıkları

Stil	Temizlik Alışkanlığı Güreş Yaşı	Temizlemem		Varsa paspasa silerim		Mutlaka temizlerim		Minder dışı kullanmam		Cevapsız		Toplam	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Serbest	0-5 yıl	10	25.00	14	35.00	10	25.00	6	15.00	-	-	40	100.00
	5-10 yıl	2	14.28	2	14.28	10	71.45	-	-	-	-	14	100.00
	10 yıl.fazla	1	11.11	2	22.22	6	66.66	-	-	-	-	9	100.00
Grekoromen	0-5 yıl	6	13.33	16	35.55	15	33.33	8	17.77	-	-	45	100.00
	5-10 yıl	1	16.66	1	16.66	3	50.00	1	16.66	-	-	6	100.00
	10 yıl.fazla	2	50.00	1	25.00	1	25.00	-	-	-	-	4	100.00
Toplam		22	13.66	36	22.36	45	27.95	15	9.32	43	26.71	161	100.00

Tabloya bakıldığında, güreş yaşı 0-5 yıl olan serbest stil güreşçilerin % 35'i, grekoromen stil güreşçilerin % 35.55'i "varsa paspasa silerim", % 33.33'ü "mutlaka temizlerim", % 17.77'si "minder dışı kullanmam", güreş yaşı 5-10 yıl olan serbest stil güreşçilerin % 71.43'ü, grekoromen stil

güreşçilerin % 50'si "mutlaka temizlerim" şeklinde cevap verdikleri görülmüştür.

Toplam güreşçilere bakıldığında, güreşçilerin % 13.66'sının ayakkabılarını temizlediği, % 22.36'sının varsa paspasa sildiği, % 27.95'i-nin mutlaka temizlediği, % 9.32'sinin ise minder dışı kullanmadığı görülmektedir.

#### 4.19. Başarılarına Göre Güreş Ayakkabısı Temizliği

Güreşçilerin başarı ve stillerine göre, antrenman ve müsabakalarda güreş ayakkabılarının altını temizleme alışkanlıkları tablo 36'da verilmiştir.

**Tablo 36. Başarı ve Stillerine Göre Güreş Ayakkabılarını Temizleme Alışkanlığı**

Stil	Temizlik Alışkanlığı Derece	Temizlemem		Varsa paspasa silerim		Mutlaka temizlerim		Minder dışı kullanmam		Cevapsız		Toplam	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Serbest	Türkiye 1.-3.	12	26.66	11	24.44	18	40.00	4	8.88	-	-	45	100.00
	Avrupa 1.-6.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Dünya 1.-6.	1	14.28	3	42.86	2	28.57	1	14.28	-	-	7	100.00
Grekoromen	Türkiye 1.-3.	7	25.92	8	29.63	7	25.92	5	18.52	-	-	27	100.00
	Avrupa 1.-6.	1	50.00	-	-	1	50.00	-	-	-	-	2	100.00
	Dünya 1.-6.	1	16.66	2	33.33	2	33.33	1	16.66	-	-	6	100.00
Toplam		22	13.66	24	14.91	30	18.63	11	6.83	74	45.96	161	100.00

Tablo 36 incelendiğinde Türkiye 1.-3.lüğü olan serbest stil güreşçilerin, güreş ayakkabılarının altını % 26.66'sının temizlemediği, % 24.44'ünün varsa paspasa sildiği, % 40'ının mutlaka temizlediği, grekoromen stil güreşçilerin % 25.92'sinin temizlemediği, % 29.63'ünün varsa paspasa sildiği, % 25.92'sinin mutlaka temizlediği, % 18.52'sinin ise minder dışında kullanmadığı, Avrupa 1.-6.lüğü olan grekoromen stil güreşçilerin % 50'sinin temizlemediği, % 50'sinin ise mutlaka temizlediği, Dünya 1.-6.lüğü olan serbest stil güreşçilerin % 42.86'sının varsa paspasa sildiği, grekoromen stil

güreşçilerin % 33.33'ünün varsa paspasa sildiği, % 33.33'ünün mutlaka temizlediği görülmüştür.

#### 4.20. Güreş Ayakkabısını Salon Dışında Kullanma

Aşağıdaki tabloda güreşçilerin, güreş yaşlarına göre güreş ayakkabılarıyla salon dışında gezme alışkanlıkları verilmiştir.

**Tablo 37. Güreş Yaşları ve Stillere Göre Güreş Ayakkabısıyla Salon Dışı Gezme Alışkanlıkları**

Alışkanlıkları		Hemen Hemen her zaman		Genellikle		Bazen		Nadiren		Hiç bir zaman		Cevapsız		Toplam	
Stil	Güreş Yaşı	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Serbest	0-5 yıl	-	-	-	-	1	2.50	5	12.50	34	85.00	-	-	40	100.00
	5-10 yıl	-	-	-	-	1	7.14	1	7.14	12	85.71	-	-	14	100.00
	10 yıl.fazla	-	-	-	-	1	11.11	3	33.33	5	55.55	-	-	9	100.00
	Toplam	-	-	-	-	3	2.99	9	8.74	50	48.54	41	39.80	103	100.00
Grekoromen	0-5 yıl	-	-	-	-	4	8.88	4	8.88	37	82.22	-	-	45	100.00
	5-10 yıl	-	-	-	-	-	-	1	16.66	5	83.33	-	-	6	100.00
	10 yıl.fazla	-	-	-	-	-	-	1	25.00	3	75.00	-	-	5	100.00
	Toplam	-	-	-	-	4	6.90	6	10.34	45	77.59	3	5.17	58	100.00
Toplam		-	-	-	-	7	4.34	15	9.32	95	59.00	44	27.33	161	100.00

Tablodan da anlaşılacağı gibi, güreş yaşı 0-5 yıl olan serbest stil güreşçilerin % 85'inin, grekoromen stil güreşçilerin % 82.22'sinin, güreş yaşı 5-10 yıl olan serbest stil güreşçilerin % 85.71'inin, grekoromen stil güreşçilerin % 83.33'ünün, güreş yaşı 10 yıldan fazla olan serbest stil güreşçilerin % 55.55'inin, grekoromen stil güreşçilerin % 75'inin güreş ayakkabılarıyla "hiç bir zaman" salon dışında gezmedikleri anlaşılmıştır.

#### 4.21. Başarılarına Göre Güreş Ayakkabılarını Salon Dışında Kullanma

Güreşçilerin başarılarına göre, güreş ayakkabılarını salon dışında kullanma alışkanlıkları tablo 38'de verilmiştir.

**Tablo 38. Başarılarına Göre Güreş Ayakkabılarıyla Sokakta Gezme Alışkanlıkları**

Alışkanlıkları	Hemen Hemen her zaman	Genellikle		Bazen		Nadiren		Hiç bir zaman		Cevapsız		Toplam			
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Serbest	Türkiye 1.-3.	5	11.11	6	13.33	6	13.33	10	22.22	18	40.00	-	-	45	100.00
	Avrupa 1.-6.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Dünya 1.-6.	1	14.28	1	14.28	1	14.28	1	14.28	1	14.28	2	28.57	7	100.00
	Diğerleri	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	51	100.00	51	100.00
Grekoromen	Türkiye 1.-3.	2	7.14	3	11.11	3	11.11	8	29.63	11	10.74	-	-	27	100.00
	Avrupa 1.-6.	-	-	-	-	-	-	1	50.00	1	50.00	-	-	2	100.00
	Dünya 1.-6.	1	16.66	1	16.66	1	1.66	1	16.66	2	33.33	-	-	6	100.00
	Diğerleri	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	23	100.00	23	100.00
Toplam		9	5.59	11	6.83	11	6.83	21	13.04	33	20.50	76	47.20	161	100.00

En iyi derecelerine göre, güreş ayakkabılarını salon dışında kullanma alışkanlıklarını gösteren tablo 38'e bakıldığında, Türkiye 1.-3.lüğü olan serbest stil güreşçilerin % 40'ının "hiç bir zaman" geçmediği, grekoromen stil güreşçilerin % 29.63'ünün "nadiren" salon dışı kullandığı, % 40.74'ünün "hiç bir zaman" güreş ayakkabısını salon dışında kullanmadıkları görülmüştür.

Toplam güreşçilere bakıldığında, güreşçilerin % 13.04'ünün güreş ayakkabısını salon dışında "nadiren" kullandığı, % 20.50'sinin ise "hiç bir zaman" kullanmadığı görülmektedir.

#### 4.22. Güreş Ayakkabısıyla Tuvalete Gitme Alışkanlığı

Güreş yaşlarına göre, güreşçilerin güreş ayakkabılarıyla tuvalete gitme alışkanlıkları aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Güreş ayakkabısıyla tuvalete gitme alışkanlığını gösteren tabloya bakıldığında, güreş yaşı 0-5 yıl olan serbest stil güreşçilerin % 27.50'sinin "bazen", % 30'unun "nadiren" gittikleri, % 32.50'sinin "hiç bir zaman" gitmedikleri, grekoromen stil güreşçilerin % 33.33'ünün "bazen" % 28.88'inin



"nadiren" gittikleri, % 28.88'inin ise "hiç bir zaman" gitmedikleri görülmüştür. Toplam güreşçilere bakıldığında % 22.98'inin "hiç bir zaman" gitmediği anlaşılmaktadır.

**Tablo 39. Güreş Yaşına Göre Güreş Ayakkabısıyla Tuvalete Gitme Alışkanlıkları**

Stil	Alışkanlıkları Derece	Hemen Hemen her zaman		Genellikle		Bazen		Nadiren		Hiç bir zaman		Cevapsız		Toplam	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Serbest	0-5 yıl	-	-	4	10.00	11	27.50	12	30.00	13	32.50	-	-	4	100.00
	5-10 yıl	-	-	-	-	5	35.71	1	7.14	8	57.14	-	-	14	100.00
	10 yıl. fazla	-	-	-	-	2	22.22	1	11.11	6	66.66	-	-	9	100.00
Grekoromen	0-5 yıl	-	-	4	8.88	15	33.33	13	28.88	13	28.88	-	-	45	100.00
	5-10 yıl	-	-	-	-	2	33.33	1	16.16	3	50.00	-	-	6	100.00
	10 yıl. fazla	-	-	-	-	2	50.00	1	25.00	1	25.00	-	-	4	100.00
Toplam		-	-	8	4.97	33	20.50	24	14.91	37	22.98	59	36.64	161	100.00

#### 4.23. Güreş Ayakkabısıyla Tuvalete Gitme Alışkanlığı

Aşağıdaki tabloda güreşçilerin başarılarına göre, güreş ayakkabılarıyla tuvalete gitme alışkanlıkları özetlenmiştir.

**Tablo 40. Başarılarına Göre Güreş Ayakkabılarını Tuvalette Kullanma Alışkanlıkları**

Stil	Alışkanlıkları Derece	Hemen Hemen her zaman		Genellikle		Bazen		Nadiren		Hiç bir zaman		Cevapsız		Toplam	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Serbest	Türkiye 1.-3.	5	11.11	6	13.33	10	22.22	12	26.66	12	26.66	-	-	45	100.00
	Avrupa 1.-6.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Dünya 1.-6.	-	-	-	-	1	14.28	1	14.28	5	71.43	-	-	7	100.00
Grekoromen	Türkiye 1.-3.	2	7.41	3	11.11	6	22.22	1	16.66	1	16.66	-	-	27	100.00
	Avrupa 1.-6.	1	16.66	1	16.66	2	33.33	1	16.66	1	16.66	-	-	6	100.00
	Dünya 1.-6.	-	-	-	-	-	-	2	50.00	2	50.00	-	-	4	100.00
Toplam		10	6.21	11	6.83	14	8.70	16	9.94	19	11.80	91	56.52	161	100.00

Başarılarına göre, güreş ayakkabılarını tuvalette kullanma alışkanlıklarını gösteren tablo 40'a baktığımızda, Türkiye 1.-3.lüğü olan serbest stil güreşçilerin % 9.71'inin gittiği, % 26.66'sının "hiç bir zaman" gitmediği, grekoromen stil güreşçilerin % 22.22'sinin "bazen", % 29.62'si-nin "nadiren" gittiği, % 29.62'sinin ise hiç bir zaman gitmediği görülmüştür.

Dünya 1.-6.lığı olan serbest stil güreşçilerin % 71.43'ünün grekoromen stil güreşçilerin % 50'sinin "hiç bir zaman" güreş ayakkabısını tuvalette kullanmadığı anlaşılmıştır.

Toplam güreşçilere baktığımızda, % 8.70'inin "bazen", % 9.94'ünün "nadiren", % 11.80'inin "hiç bir zaman" güreş ayakkabısını tuvalette kullanmadığı anlaşılmıştır.

#### 4.24. Güreş Yaşlarına Göre Antrenmanlarda Tırnak ve Sakal Temizliği

Aşağıdaki tabloda, güreşçilerin güreş yaşlarına göre antrenmanlarda sakal ve tırnak temizleme alışkanlıkları özetlenmiştir.

Tablo 41. Güreş Yaşlarına Göre Tırnak ve Sakal Temizliğine Dikkat Etme Alışkanlıkları

Güreş Yaşı		0-5 yıl		5-10 yıl		10 yıldan fazla		Cevapsız		Toplam	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Tırnak	Temizlerim	84	98.82	20	100.00	13	100.00	-	-	-	-
	Temizlemem	1	1.18	-	-	-	-	-	-	-	-
Sakal	Temizlerim	53	62.35	15	75.00	7	53.85	-	-	-	-
	Temizlemem	32	37.65	5	25.00	6	46.15	-	-	-	-
Toplam		85	52.79	20	12.42	13	8.07	43	26.71	161	100.00

Tabloya bakıldığında, güreş yaşı 0-5 yıl olan güreşçilerin % 98.82'sinin tırnak, % 62.35'inin sakal, 5-10 yıl olan güreşçilerin % 100'ünün tırnak, % 75'inin sakal, 10 yıldan fazla güreş yaşı olanların % 100'ünün tırnak, % 53.85'inin sakal temizliği yaptığı anlaşılmıştır.

#### 4.25. Başarılarına Göre Antrenmanlarda Tırnak ve Sakal Temizliği

Güreşçilerin başarılarına göre, antrenmanlarda tırnak ve sakal temizleme alışkanlıkları tablo 42'de özetlenmiştir.

**Tablo 42. Güreşçilerin Başarılarına Göre Tırnak ve Sakal Temizliğine Dikkat Etme Alışkanlıkları**

Derece		Türkiye 1.-3.		Avrupa 1.-6.		Dünya 1.-6.		Cevapsız		Toplam	
Değişkenler		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Tırnak	Temizlerim	56	77.77	2	100.00	2	15.38	-	-	60	37.26
	Temizlemem	16	22.22	-	-	11	73.33	-	-	27	16.77
Sakal	Temizlerim	48	66.66	2	100.00	1	7.69	-	-	51	31.68
	Temizlemem	24	33.33	-	-	12	92.31	-	-	36	22.36
Toplam		72	44.72	2	1.24	13	8.07	74	45.96	161	100.00

Yukarıdaki tablodan da anlaşılacağı gibi, Türkiye 1. - 3.lüğü olan güreşçilerin % 77.77'si tırnak, % 66.66'sı sakal, Avrupa 1.-6.lığı olan güreşçilerin tamamı tırnak ve sakal, Dünya 1.-6.lığı olan güreşçilerin % 15.38'i tırnak, % 7.69'u sakal temizliğine dikkat etmektedirler.

Güreşçilerin toplamına baktığımızda, % 37.26'sının tırnak, % 31.68'inin sakal temizliğine dikkat ettikleri anlaşılmaktadır.

#### 4.26. Güreş Yaşlarına Göre Müsabakalarda Yedek Malzeme Bulundurma

Güreşçilerin, güreş yaşlarına göre müsabakalarda yanlarında yedek malzeme bulundurma alışkanlıkları tablo 43'de gösterilmiştir.

Yukarıdaki tablodan da anlaşılacağı gibi, güreş yaşı 0-5 yıl olan serbest stil güreşçilerin % 92.50'sinin çorap, % 97.50'sinin ter forması, % 72.50'sinin slip, güreş yaşı 5-10 yıl olan güreşçilerin % 92.86'sının çorap, % 42.86'sinin ter forması, % 71.43'ünün slip, güreş yaşı 10 yıldan fazla olan güreşçilerin % 88.88'inin çorap, % 33.33'ünün ter forması, % 77.77'sinin 0-5 yıl arasında olanların % 75.55'inin çorap, % 80'inin ter forması, % 91.11'inin

slip, güreş yaşı 5-10 yıl olan güreşçilerin % 83.33'ü'nün çorap, % 100'ünün ter forması % 83.33'ünün slip, 10 yıldan fazla olan güreşçilerin % 75'inin çorap, % 100'ünün ter forması, % 100'ünün müsabakalarda yanlarında yedek malzeme olarak slip bulundurdukları anlaşılmıştır.

**Tablo 43. Güreş Yaşlarına Göre Yedek Malzeme Bulundurma Alışkanlıkları**

Stil	Güreş Yaşı Yedek Malzeme	0-5 yıl		5-10 yıl		10 yıldan fazla	
		n	%	n	%	n	%
Serbest	Çorap	37	92.50	13	92.86	8	88.88
	Ter forması	39	97.50	6	42.86	3	33.33
	Slip	29	72.50	10	71.43	7	77.77
Grekoromen	Çorap	34	75.55	5	83.33	3	75.00
	Ter forması	36	80.00	6	100.00	4	100.00
	Slip	41	91.11	5	83.33	4	100.00
Toplam		85	100.00	20	100.00	13	100.00

#### 4.27. Başarılarına Göre Yedek Malzeme Bulundurma

Tablo 44'de güreşçilerin başarılarına göre, müsabakalarda yanlarında yedek malzeme bulundurma alışkanlıkları özetlenmiştir.

**Tablo 44. Güreşçilerin Başarılarına Göre Yedek Malzeme Bulundurma Alışkanlıkları**

Stil	Derece Yedek Malzeme	Türkiye 1.-3.		Avrupa 1.-6.		Dünya 1.-6.	
		n	%	n	%	n	%
Serbest	Çorap	27	60.00	-	-	1	14.28
	Ter forması	24	53.33	-	-	-	-
	Slip	26	57.77	-	-	1	14.28
Grekoromen	Çorap	19	70.37	1	50.00	2	33.33
	Ter forması	17	62.96	1	50.00	2	33.33
	Slip	17	62.96	-	-	2	33.33
Toplam		72	100.00	2	100.00	13	100.00

Yukarıdaki tabloya bakıldığında, Türkiye 1.-3.lüğü olan serbest stil güreşçilerin % 60'ının çorap, % 53.33'ünün ter forması, % 57.77'sinin slip, Dünya 1.-6.lığı olan güreşçilerin % 14.28'inin çorap, % 14.28'inin slip , grekoromen stil Türkiye 1.-3.lüğü olan güreşçilerin % 70.37'sinin çorap, % 62.96'sının ter forması, % 62.96'sinin slip, Avrupa 1.-6.lığı olan güreşçilerin % 50'sinin çorap, % 50'sinin ter forması, Dünya 1.-6.lığı olan güreşçilerin % 33.33'ünün çorap, % 33.33'ünün ter forması, % 33.33'ünün slip gibi yedek malzemelerini, müsabakalarda yanlarında bulduklarını görülmektedir.

#### 4.28. Müsabakalarda Temizlik Malzemeleri Bulundurma

Güreş yaşlarına göre güreşçilerin, müsabakalarda yanlarında temizlik malzemeleri (sabun, şampuan, kolonya, alkol, losyon vb.) bulundurma alışkanlıkları tablo 45'de özetlenmiştir.

**Tablo 45. Güreş Yaşlarına Göre Temizlik Malzemeleri Bulundurma Alışkanlıkları**

Stil	Güreş Yaşı	0-5 yıl		5-10 yıl		10 yıldan fazla		Toplam	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Serbest		29	72.50	13	92.85	8	88.88	50	48.54
Grekoromen		33	73.33	5	83.33	3	75.00	41	70.69

Tablodan da anlaşılacağı üzere; güreş yaşı 0-5 yıl olan serbest stil güreşçilerin % 72.50'sinin, 5-10 yıl olan güreşçilerin % 92.85'i-nin, 10 yıldan fazla olan güreşçilerin % 88.88'inin, güreş yaşı 0-5 yıl olan grekoromen stil güreşçilerin % 73.33'ünün, 5-10 yıl olan güreşçilerin % 83.33'ünün, 10 yıldan fazla olan güreşçilerin % 75'inin müsabakalarda yanlarında temizlik malzemesi (sabun, şampuan, kolonya, alkol, losyon vb.) bulundurma alışkanlıkları söz konusudur.

#### 4.29. Başarılarına Göre Temizlik Malzemeleri Bulundurma

Güreşçilerin yaptıkları en iyi derecelerine göre, müsabakalarda yanlarında temizlik malzemeleri bulundurma alışkanlıkları aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

**Tablo 46. Başarılarına Göre Temizlik Malzemeleri Bulundurma Alışkanlıkları**

Stil	Türkiye 1.-3.		Avrupa 1.-6.		Dünya 1.-6.		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Serbest	26	57.77	-	-	1	14.28	27	26.21
Grekoromen	26	96.29	1	50.00	1	16.66	28	48.28

Tablo 46'ya bakıldığında, dereceleri Türkiye 1.-3.lüğü olan serbest stil güreşçilerin % 57.77'sinin, Dünya 1.-6.lığı olan güreşçilerin % 14.28'inin, grekoromen stilde Türkiye 1.-3.lüğü olan güreşçilerin % 96.29'unun, Avrupa 1.-6.lığı olan güreşçilerin % 50.00'sinin, Dünya 1.-6.lığı olan güreşçilerin % 16.66'sının temizlik malzemesi bulundurdukları görülmüştür.

Türkiye, Avrupa, Dünya şampiyonalarında toplam derecelerine baktığımızda serbest stil güreşçilerin % 26.21'inin, grekoromen stil güreşçilerin % 48.28'inin müsabakalarda yanlarında temizlik malzemesi bulundurma alışkanlıklarının olduğu anlaşılmıştır.

#### 4.30. Soyunma Odası ve Duşlarda Kendilerine Ait Terlik Kullanma

Aşağıdaki tabloda güreş yaşlarına göre, güreşçilerin soyunma odası ve duşlarda kendilerine ait terlik veya takunya kullanma alışkanlıkları özetlenmiştir.

Yukarıdaki tablodan anlaşılacağı gibi, güreş yaşı 0-5 yıl olan serbest stil güreşçilerin % 82.50'sinin, 5-10 yıl olan güreşçilerin % 92.85'inin, 10 yıldan fazla olan serbest stil güreşçilerin % 55.55'inin, güreş yaşı 0-5 yıl olan grekoromen stil güreşçilerin % 77.77'sinin, 5-10 yıl olan güreşçilerin %

83.33'ünün, 10 yıldan fazla olan grekoromen stil güreşçilerin % 100'ünün soyunma odası ve duşlarda kendilerine ait terlik kullandıkları anlaşılmaktadır.

**Tablo 47. Güreşçilerin, Güreş Yaşlarına Göre Soyunma Odası ve Duşlarda Terlik Kullanma Alışkanlıkları**

Güreş Yaşı Stil	0-5 yıl		5-10 yıl		10 yıldan fazla		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Serbest	33	82.50	13	92.85	5	55.55	51	49.51
Grekoromen	35	77.77	5	83.33	4	100.00	44	75.86

#### 4.31. Başarılarına Göre Soyunma Odası ve Duşlarda Kendilerine Ait Terlik Kullanma

Güreşçilerin başarılarına göre, soyunma odası ve duşlarda kendilerine ait terlik veya takunya kullanma alışkanlıkları tablo 48'de özetlenmiştir.

**Tablo 48. Güreşçilerin Başarılarına Göre, Soyunma Odası ve Duşlarda Kendilerine Ait Terlik Kullanma Alışkanlıkları**

Derece Stil	Türkiye 1.-3.		Avrupa 1.-6.		Dünya 1.-6.		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Serbest	27	60.00	-	-	1	14.28	28	27.18
Grekoromen	25	92.59	1	50.00	2	33.33	27	46.55

Tabloya göre, Türkiye 1.-3.lüğü olan serbest stil güreşçilerin % 60.00'ünün, Dünya 1.-6.lığı olan güreşçilerin % 14.28'inin, grekoromen stil Türkiye 1.-3.lüğü olan güreşçilerin % 92.59'unun, Avrupa 1.-6.lığı olan güreşçilerin % 50'sinin, Dünya 1.-6.lığı olan güreşçilerin % 33.33'ünün soyunma odası ve duşlarda kendilerine ait terlik kullandıkları anlaşılmıştır.

Güreşçilerin toplamına bakıldığında serbest stil güreşçilerin % 27.18'inin, grekoromen stil güreşçilerin ise % 46.55'inin soyunma odası ve duşlarda kendi terliklerini kullandıkları görülmektedir.

## 5. Ankete Katılan Güreşçilerin Serbest Cevapları

**Tablo 49. Güreşçilerin Güreş Antrenman ve Müsabaka Tesislerinde Genel Sağlık Şartlarına İlişkin Görüşleri**

Serbest Cevaplar	n/n <sub>T</sub>	%
Antrenmanlarda doktor bulunmalı.	98/161	60.87
Antrenmanlarda masör bulunmalı.	30/161	18.63
Antrenman salonunda faal durumda sağlık odası bulunmalı.	26/161	16.15
Antrenman salonunda ilkyardım malzemeleri bulunmalı.	53/161	32.92
Müسابaka salonlarında mutlaka sauna bulunmalı.	34/161	21.11

n<sub>T</sub> → Ankete katılan güreşçi sayısı

n → Aynı satırdaki serbest cevabı veren güreşçi sayısı

Ankete katılan 161 güreşçinin antrenman ve müsabaka tesislerindeki genel sağlık şartlarıyla ilgili beklentilerine bakıldığında, güreşçilerin % 60.87'si antrenmanlarda doktor bulunmasını, % 18.63'ü antrenmanlarda masör bulunmasını, % 16.15'i antrenman salonlarında sağlık odası bulunmasını, % 32.92'si ilkyardım malzemeleri bulunmasını, % 21.11'i müsabaka salonlarında mutlaka sauna bulunmasını istemişlerdir.



## **6. GÜREŞ SALONLARI VE GÜREŞ EĞİTİM MERKEZLERİNİN KULLANIM ALANLARI VE HİJYENİK DURUMUNA İLİŞKİN GÖZLEM BULGULARI**

### **6.1. Güreş Salonları**

Türkiye'de sadece güreş sporuna tahsis edilen güreş salonu, Ankara 19 Mayıs Spor Kompleksi bünyesindeki Yaşar Doğu Spor Salonudur.

Yaşar Doğu Spor Salonunun fiziki ve hijyenik durumu tablo 8'de gösterilmiştir (bkz. s.53).

### **6.2. Güreş Eğitim Merkezleri**

Aşağıdaki tablo 50, 51, 52'de Güreş Eğitim Merkezlerindeki kullanım alanlarıyla, hijyenik esaslarının durumu gösterilmiştir.

Buna göre, Afyon, Amasya, Bolu, Çorum, Denizli, Kahramanmaraş, Sivas, Tokat ve Yozgat Güreş Eğitim Merkezlerinin kullanım alanlarıyla, hijyenik esasları üzerinde yapılan gözlem sonuçları "iyi", "orta", "kötü" şeklindeki derecelemeyle belirlenmiştir.

Tablo 50. Afyon, Amasya, Bolu, Çorum Güreş Eğitim Merkezleri  
Kullanım Alanları İle Hijyenik Esaslar İlişkisi

GÜREŞ SALONLARINDAKİ KULLANIM ESASLARI		Antrenman Salonu	Kondisyon Salonu	Soyunma Odaları	Duş, Tuvalet Lavaboları	Dinlenme Salonu
AFYON G.E.M.	Ortam ısısının optimizasyonu	Orta	Orta	İyi	İyi	İyi
	Ortam havasının devamlı temizliği	İyi	İyi	Orta	Orta	İyi
	Gaz, buhar ve kokudan arındırma	İyi	İyi	İyi	İyi	İyi
	Ortam rutubetinin kontrolü	Orta	Orta	Orta	İyi	İyi
	Gürültü	Çalışmayı etkilemiyor				
	Aydınlatma	iyi	İyi	İyi	İyi	İyi
AMASYA G.E.M.	Ortam ısısının optimizasyonu	iyi	iyi	iyi	Orta	iyi
	Ortam havasının devamlı temizliği	iyi	iyi	iyi	Orta	iyi
	Gaz, buhar ve kokudan arındırma	iyi	Orta	iyi	Orta	iyi
	Ortam rutubetinin kontrolü	iyi	Orta	Orta	iyi	iyi
	Gürültü	Çalışmayı etkilemiyor				
	Aydınlatma	iyi	iyi	iyi	iyi	iyi
BOLU G.E.M.	Ortam ısısının optimizasyonu	iyi	iyi	iyi	iyi	iyi
	Ortam havasının devamlı temizliği	iyi	iyi	iyi	iyi	iyi
	Gaz, buhar ve kokudan arındırma	iyi	iyi	iyi	iyi	iyi
	Ortam rutubetinin kontrolü	iyi	iyi	iyi	iyi	iyi
	Gürültü	Çalışmayı etkilemiyor				
	Aydınlatma	iyi	iyi	iyi	iyi	iyi
ÇORUM G.E.M.	Ortam ısısının optimizasyonu	iyi	-	Orta	Orta	iyi
	Ortam havasının devamlı temizliği	iyi	-	iyi	iyi	iyi
	Gaz, buhar ve kokudan arındırma	iyi	-	Orta	Orta	iyi
	Ortam rutubetinin kontrolü	iyi	-	Orta	Orta	iyi
	Gürültü	Çalışmayı etkilemiyor				
	Aydınlatma	iyi	-	iyi	iyi	iyi

Tablo: 51. Denizli, K.Maraş, Sivas, Tokat Güreş Eğitim Merkezleri

Kullanım Alanları ile Hijyenik Esaslar İlişkisi

GÜREŞ SALONLARINDAKİ KULLANIM ESASLARI		Antrenman Salonu	Kondisyon Salonu	Soyunma Odaları	Duş, Tuvalet Lavaboları	Dinlenme Salonu
DENİZLİ G.E.M.	Ortam ısısının optimizasyonu	İyi	Orta	Orta	İyi	İyi
	Ortam havasının devamlı temizliği	İyi	Orta	Orta	İyi	İyi
	Gaz, buhar ve kokudan arındırma	İyi	Kötü	Orta	İyi	İyi
	Ortam rutubetinin kontrolü	İyi	Orta	İyi	Orta	İyi
	Gürültü	Çalışmayı etkilemiyor				
	Aydınlatma	Orta	Orta	İyi	İyi	İyi
K.MARAŞ G.E.M.	Ortam ısısının optimizasyonu	Orta	Orta	Orta	İyi	iyi
	Ortam havasının devamlı temizliği	iyi	iyi	iyi	İyi	iyi
	Gaz, buhar ve kokudan arındırma	iyi	İyi	iyi	İyi	iyi
	Ortam rutubetinin kontrolü	iyi	İyi	Orta	Orta	iyi
	Gürültü	Çalışmayı etkilemiyor				
	Aydınlatma	iyi	iyi	iyi	iyi	iyi
SİVAS G.E.M.	Ortam ısısının optimizasyonu	iyi	iyi	Orta	Orta	iyi
	Ortam havasının devamlı temizliği	Orta	Orta	Orta	Orta	Orta
	Gaz, buhar ve kokudan arındırma	iyi	iyi	Orta	Orta	iyi
	Ortam rutubetinin kontrolü	iyi	iyi	Orta	Orta	iyi
	Gürültü	Çalışmayı etkilemiyor				
	Aydınlatma	iyi	iyi	iyi	iyi	iyi
TOKAT G.E.M.	Ortam ısısının optimizasyonu	iyi	İyi	İyi	İyi	iyi
	Ortam havasının devamlı temizliği	iyi	İyi	iyi	iyi	iyi
	Gaz, buhar ve kokudan arındırma	İyi	İyi	Orta	Orta	iyi
	Ortam rutubetinin kontrolü	iyi	İyi	Orta	Orta	iyi
	Gürültü	Çalışmayı etkilemiyor				
	Aydınlatma	iyi	İyi	iyi	iyi	iyi

K.MARAŞ ———> KAHRAMANMARAŞ

Tablo: 52. Yozgat Güreş Eğitim Merkezlerinin Kullanım Alanları İle Hijyenik Esaslar İlişkisi

GÜREŞ SALONLARINDAKİ KULLANIM ESASLARI		Antrenman Salonu	Kondisyon Salonu	Soyunma Odaları	Duş, Tuvalet Lavaboları	Dinlenme Salonu
YOZGAT G.E.M.	Ortam ısısının optimizasyonu	İyi	Orta	Orta	İyi	İyi
	Ortam havasının devamlı temizliği	İyi	İyi	Orta	Orta	İyi
	Gaz, buhar ve kokudan arındırma	Orta	İyi	Orta	Orta	İyi
	Ortam rutubetinin kontrolü	İyi	İyi	Orta	Orta	İyi
	Gürültü	Çalışmayı etkilemiyor				
	Aydınlatma	İyi	İyi	İyi	İyi	İyi

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma, Türkiye'deki Güreş Eğitim Merkezleri ve güreş salonlarının hijyenik durumu ile bu tesislerde çalışan güreşçilerin ferdi hijyen alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmaya konu olan güreş antrenman ve müsabaka alanlarındaki fiziki yapı ve hijyenik durum bir birinden farklı bir görünüm içindedir.

Güreş antrenmanları, genellikle 10 kişiden fazla güreşçiyle gruplar halinde (bir minder üzerinde) yapılmaktadır. Ancak güreşçilerin çoğunluğu bu çalışmaları 10 kişiden fazla bir grupla sürdürmektedirler (% 74.53'ü). Buna göre antrenmanlarda güreşçilere ortalama 12 m<sup>2</sup> minder alanı düşmektedir. Oysa, yoğun aktivitelerin bulunduğu güreş sporunda en fazla iki güreşçinin, minderin 1/4'ünü kullanmaları gerektiği ifade edilmektedir (Yıldırım, 1977).

Araştırmada, Türkiye'deki güreş tesislerinde bir antrenman seansında (1,5 -2 saatlik süre) 20 ve daha fazla güreşçinin antrenman yaptığı, buna karşılık antrenman salonlarında çalışır durumda 5 ile 8 duş tertibatının bulunduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan güreşçilerin % 55.28'inin antrenman esnasında sağlık odasının açık olduğunu, % 59.01'inin ilk yardım malzemelerinin bulunduğunu belirttiği halde, % 57.14'ü sağlık elemanı olmadığını, % 55.88'i de yaralanma ve sakatlıklarda müdahalenin yetersiz olduğunu belirtmişlerdir. Öte yandan güreşçiler, sakatlık veya yaralanmaları esnasında, sağlık odasındaki ilk yardım malzemelerini ya antrenörleri ya da kendileri, tedavileri için kullanmaktadırlar.

Güreşçilerin % 30'u mantar ve diğer bulaşıcı deri hastalıklarıyla karşılaşmaktadırlar. Ancak bu güreşçilerin sadece % 15.53'ünün aktif güreş hayatına ara vermeleri, bulaşıcı mantar ve diğer deri hastalıkları olan güreşçilerin takım arkadaşlarına ve rakibine zarar verebileceği kuşkusunu doğurmaktadır. Bu tür bulaşıcı deri hastalığına yakalananların hastalığı tamamen iyileşene kadar çalışmalara katılmamasına özen gösterilmelidir<sup>39</sup>.

Araştırmaya katılan güreşçilerin %55.90'ını antrenman ve müsabaka malzemelerini değiştirerek kullandıkları görülmüştür. Bu uygulamalar sonucu bulaşıcı deri hastalıklarının rahatlıkla bulaştığı gözönünde tutularak <sup>55</sup>, sağlık açısından ferdi malzeme kullanma alışkanlığına uyulması ve başkalarına ait antrenman ve müsabaka malzemesi kullanımı önlenmelidir.

Güreşçilerin tırnak ve sakal temizliğine dikkat ettikleri görülmüştür.

Duş ve soyunma odalarında kendilerine ait terliği olmayan güreşçilerin % 75.86'sının başkalarının terliğini giydikleri belirlenmiştir. Bu güreşçilerin, terlik kullanmadığı ya da antrenman ve müsabakalardaki spor (güreş) ayakkabılarını duş ve soyunma odalarında da kullandıkları söylenebilir.

Araştırmaya katılan güreşçilerin % 81.37'si "hiç bir zaman" güreş ayakkabılarını salon dışında kullanmadıklarını belirtmekle birlikte güreşçilerin % 40.37'si tuvalette güreş ayakkabısını kullandıklarını söylemişlerdir. Bu alışkanlık, hiç kuşkusuz, en temel hijyen alışkanlığına sahip olunmadığını ortaya koymaktadır.

Güreşçilerin çoğunluğunun (% 34.16, % 29.81), antrenman malzemelerinin temizliğini 3-4 ve 5-6 antrenman sonra yaptığı görülmüştür. Oysa sporcular, her antrenman sonunda malzemelerini yıkamalı (temizlemeli) veya antrenman malzemelerini açık havada kurutmalıdır<sup>12</sup>.

Öğrenim düzeyi lise olan serbest stil güreşçilerin malzemelerini değiştirerek kullanma alışkanlığı en az olan gruptur (% 30.55). Grekoromen stil güreşçilerin öğrenim düzeyleri arttıkça, malzemelerini değiştirerek kullanma alışkanlıkları da artmaktadır. Serbest stil güreşçiler grekoromen stil güreşçilere göre malzemelerini daha az değiştirerek kullanma alışkanlığına sahiptirler.

Serbest ve grekoromen stil lise düzeyindeki güreşçilerin büyük bir çoğunluğu (% 86) müsabakalarda temizlik malzemesi bulundurmaktadırlar. Güreşçilerin yanlarında temizlik malzemesi bulundurma alışkanlıkları

serbest stilde daha yüksek görülmekte ve bu alışkanlıklar öğrenim düzeyi yükseldikçe daha da belirginleşmektedir.

Güreşçilerin, soyunma odası ve duşlarda kendilerine ait terlik kullanma alışkanlıkları her iki stilde de aynı olmakla birlikte yüksek okul düzeyindeki serbest stil güreşçiler, grekoromen stil güreşçilere göre kendi terliklerini daha çok kullanmaktadırlar. Kendilerine ait terlik veya takunyası olmayan her iki stil güreşçilerin hepsi başkalarının terliğini giymektedirler. Ancak bu durumun, sporcuların hem kendi sağlığını, hem de takım arkadaşlarının veya diğer güreşçilerin sağlığını olumsuz yönde etkileyeceğini söylemek mümkündür.

Öğrenim düzeyleriyle stillerine göre güreşçilerin tırnak ve sakal temizliğine dikkat etme alışkanlıkları her iki stilde de olumlu yönde aynı oranda olmasına karşın grekoromen stil güreşçiler serbest stil güreşçilere göre bu davranışa daha çok dikkat etmektedirler. Yüksek okul düzeyindeki serbest stil güreşçiler ise grekoromen stil güreşçilere göre daha sık sakal temizliği yapmaktadırlar.

Güreşçilerin öğrenim düzeyleri arttıkça, tırnak ve sakal temizliğine dikkat etme oranlarında artış gözlenmiştir. Güreş yaşlarına göre "sakal" temizliği oranının düşük olmasının, araştırmaya katılanların çoğunluğunun küçük yaşta olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Güreşçilerin öğrenim düzeyleriyle stillerine göre yedek malzeme bulundurma alışkanlıkları arasında benzerlik vardır. Yüksek okul düzeyindeki grekoromen stil güreşçiler, serbest stil güreşçilere göre daha çok yedek malzeme bulundurma alışkanlığına sahiptirler. Güreşçiler kullandıkları malzemelerini her antrenman sonunda mutlaka temizlemeli veya terli malzemelerini kurutmalıdırlar<sup>55,60</sup>. Araştırmaya katılan güreşçilerin öğrenim düzeyleriyle, kullandıkları malzemelerini temizleme sıklığı bakımından grekoromen stil güreşçiler serbest stil güreşçilere oranla daha dikkatli davranmakta ve antrenman malzemelerini temizleyerek kullanmaktadırlar.

Orta okul ve lise düzeyindeki her iki stil güreşçilerin mindere çıkmadan önce ayakkabılarının altını mutlaka temizledikleri, yine aynı

güreşçilerin güreş ayakkabılarını minder dışında kullanmadıkları gözlenmiştir. Yüksek okul düzeyindeki serbest stil güreşçilerin % 42.86'sının güreş ayakkabılarını temizlemediği, % 42.86'sının paspasa sildiği, % 14.28'inin temizlediği, grekoromen stil güreşçilerin % 25'inin temizlemediği, % 75'inin paspasa sildiği belirlenmiştir. Buradan da anlaşılacağı gibi, güreşçilerin bir kısmı "temizlemem" derken, bir kısmı da tesis görevlilerince alınacak tedbirlere göre temizlediklerini belirtmişlerdir. Hem tesis görevlileri hem de güreşçiler olumsuz uygulamalarıyla, sağlıklı çalışma ortamının hazırlanmasına kayıtsız kalmaktadırlar.

Güreş yaşı 0-5 yıl olan grekoromen stil güreşçilerin % 40'ı, 5-10 yıl olan serbest stil güreşçilerin % 50'si 1-2 antrenman sonunda, 10 yıldan fazla olan serbest stil güreşçilerin % 55.55'i 3-4 antrenman sonra malzemelerini temizlediklerini belirtmektedirler. Güreş yaşlarına göre serbest stil güreşçiler grekoromen stil güreşçilere oranla antrenman malzemelerinin temizliğini daha sık yapmaktadırlar.

Derecelerine göre malzemelerini temizlemede ise, grekoromen stil güreşçiler, serbest stil güreşçilerden daha titiz davranmaktadırlar.

Güreş yaşlarına göre, ayakkabılarını temizleme alışkanlıklarına baktığımızda; güreş yaşı 0-5 yıl olanlarda grekoromen stil güreşçilerin, 5-10 yıl olanlarda serbest stil güreşçilerin, 10 yıldan fazla olanlardan yine serbest stil güreşçilerin ayakkabılarını temiz olarak kullandıkları görülmüştür. Her iki stilde, güreş yaşı ilerledikçe ayakkabılarını temiz olarak kullanma alışkanlıkları da artmaktadır.

Güreş başarılarına göre, grekoromen stil güreşçilerin serbest stil güreşçilere göre ayakkabılarını daha temiz kullandıkları söylenebilir.

Güreş yaşı 0-5 yıl ve 5-10 yıl olan serbest ve grekoromen stil güreşçilerin, güreş ayakkabılarını salon dışında kullanmadığı, 10 yıldan fazla güreş yaşına sahip serbest stil güreşçilerin ise % 33.33'ünün "nadiren" salon dışında kullandığı görülmektedir. Başarılarına göre ise, hem serbest, hem de grekoromen stil güreşçilerin hijyen şartlarına uygun davranış sergiledikleri söylenebilir.



Araştırmaya katılanların, güreş yaşlarına göre, güreş ayakkabısıyla tuvalete gitme alışkanlığına bakıldığında; güreş yaşı 0-5 yıl olanların her iki stilde de çoğunlukla, güreş ayakkabısıyla tuvalete gittikleri, 5-10 yıl olanların hem serbest hem de grekoromen stil güreşçilerin güreş ayakkabısıyla tuvalete gitmedikleri, 10 yıldan fazla güreş yaşı olan serbest stildeki güreşçilerin güreş ayakkabısıyla tuvalete gitmedikleri görülmüştür.

Güreşçiler, antrenmanlarda rakiplerine zarar vermemek için tırnak ve sakal (bakımlı, 1-2 aylık sakal olabilir) temizliğine dikkat etmelidir <sup>16</sup>. Araştırmaya katılanların güreş yaşı arttıkça tırnak ve sakal temizliği yapanların oranı düşmektedir. Başarılarına göre bakıldığında ise, güreş başarısının artışıyla "tırnak" temizliğine dikkat etme alışkanlığı artış göstermektedir. Araştırmaya katılan güreşçilerin büyük bir kısmının (% 91.30) 13-18 yaşları arasında dolayısıyla da çoğunun sakalı olmayan orta okul ve lise öğrencilerinden olması, tırnak temizliğine dikkat edenlerin oranının sakal temizliğine dikkat edenlerden fazla olmasında önemli bir faktör olmuştur..

Güreş yaşı 0-5 yıl olan, her iki stil güreşçiler gerekli yedek malzeme (çorap, ter forması, slip ) bulundurmaktadırlar. 5-10 yıl serbest stil güreş yapanlar grekoromen stil güreş yapanlardan daha az ter forması, serbest stil güreşçiler ile grekoromen stil güreşçilerden daha çok slip bulundurmaktadırlar. güreş yaşı 10 yıldan fazla olan serbest stil güreşçilerin çorap ve slip, grekoromen güreşçiler ise yedek ter forması bulundurmaktadırlar.

Güreş başarılarına göre, yedek malzeme bulundurma alışkanlığının grekoromen stil güreşçilerde, serbest stil güreşçilere göre daha fazla olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan serbest stil güreşçilerin derecelerine, grekoromen stil güreşçilerin oranındaki artışın nedeni olduğu söylenebilir.

Beş ila 10 yıl ve 10 yıldan fazla güreş yapan serbest stil güreşçilerin grekoromen stil güreşçilere oranla daha fazla temizlik malzemesi bulundurduğu belirlenmiştir. Derecelerine göre temizlik malzemesi bulundurma alışkanlığına bakıldığında grekoromen stil güreşçiler, serbest

stil güreşçilerden daha çok temizlik malzemeleri bulundurdukları görülmektedir.

Araştırmaya katılan güreş yaşı 0-5 ve 5-10 yıl olan serbest stil güreşçiler 10 yıldan fazla olan grekoromen stil güreşçiler diğerklerine göre soyunma odası ve duşlarda daha çok kendilerine ait terlik kullanmaktadırlar. Güreş başarılarına göre ise grekoromen stil güreşçilerin serbest stil güreşçilere oranla daha çok kendi terliklerini kullandıkları söylenebilir.

Ancak güreşçilerin, soyunma odası ve duşlarda "mantar" ve diğerk bulaşıcı deri hastalıklarına karşı, bu mekanlarda giyebileceği özel terliğin bulunması ve yalnızca kendi terliğini kullanması gereği<sup>16,39</sup> karşısında, olumsuz davranışların süratle giderilmesi gerekir..

Araştırma sonuçlarından da anlaşılacağı gibi ferdi hijyen, çevre hijyeni ve hijyenik şartlara gösterilen uyum, güreşçilerin stillerine göre önemli bir farklılık göstermekle beraber güreşçilerin bu konularda bazı olumsuz alışkanlıklara sahip olduğu gözlenmiştir.

Bu çalışma ile elde edilen bilgiler ve varılan sonuçlar ışığında konuyla ilgili daha sonraki çalışmalara katkıda bulunmak ve gerçekçi yaklaşımlarla konuyu zenginleştirmek bakımından şu öneriler getirilebilir;

1. Türkiye'de güreş çalışması yapılan diğerk güreş salonlarının incelemeye alınması,
2. Türkiye'deki Avrupa, Dünya ve türkiye şampiyonalarıyla Uluslararası güreş turnuvalarının yapıldığı salonların incelenmesi,
3. Daha fazla sayıda güreşçiye anket uygulanması,
4. Antrenör, Hakem, klüp yöneticileri ve tesis görevlilerine de anket uygulanmalı, mülakat yapılmalı,

5. Güreş Federasyonunun, güreş antrenman ve müsabakası yapılan alanlarda gerekli hijyenik Şartların sağlanması için yapması gereken ve yaptığı çalışmaların neler olduğu, bunun yanında yapmayı planladığı çalışmalar hakkında yetkililerin görüşleri alınarak spor camiası özellikle de güreş camiası bilgilendirilmelidir.



## ÖZET

Bu araştırma ile Türkiye'deki güreş antrenman ve müsabaka alanlarının hijyenik durumları, güreşçilerin ferdi hijyen alışkanlıkları, güreş alanlarının çevre hijyeni ve tesis görevlilerinin temizlik uygulamaları araştırılmıştır.

Türkiye'deki güreş salonları ve Güreş Eğitim Merkezlerinin fiziki ve hijyenik durumunda farklılıklar gözlenmiştir. Yeni yapılan Güreş Eğitim Merkezlerinin eski güreş salonları ve eğitim merkezlerine göre hijyenik açıdan iyi durumda olduğu görülmüştür.

Güreşçiler çalışmalar esnasında yeterli ilk yardım malzemeleri ve sağlık elemanı olmadan çalışma yapmak durumundadırlar. Alınan fiziki ve tıbbi tedbirlerin ülke genelindeki güreş tesislerinde yetersiz olduğu tesbit edilmiştir.

Araştırmaya katılan güreşçilerin, güreş yaşları ve öğrenim durumlarının artışı ile ferdi hijyene daha çok riayet ettikleri gözlenmiştir. Aynı şekilde güreşçilerin, güreş başarılarıyla hijyen alışkanlıkları arasında da bir ilişki belirlenmiştir.

Güreşçilerin kişisel vücut bakımına (tırnak ve sakal temizliği, cilt bakımı) dikkat etmemeleri ve tesis görevlilerinin güreş çalışma alanlarını ve minder brandasını yetersiz temizlemeleri sebebiyle, güreşçilerin bir kısmında deri hastalıkları ortaya çıkmıştır. Güreşçilerin yetersiz ısınması, fiziki emniyet tedbirlerinin alınmaması ve minder üzerinde kalabalık güreşçi grubuyla çalışma yapılması ile güreşçilerin büyük bir kısmında sakatlıklar oluşmuştur.

Araştırma sonuçlarına göre, faal Güreş Eğitim Merkezleri ile yeni yapılan Güreş Eğitim Merkezleri ve güreş salonlarının fiziki yapı ve hijyenik özelliklerine dikkat edildiği belirlenmiş, Güreş Eğitim Merkezlerindeki güreşçilerin ise, bazı temel hijyen alışkanlıklarına sahip oldukları gözlenmiştir.

## SUMMARY

This research was carried out to determine the hygienic situations of the wrestling training and racing complexes in Turkey, the wrestlers' personal hygienic habits, the environmental hygiene of the wrestling complex and the cleaning applications of the workers in the complex.

It has been observed that there are differences between the physical and hygienic situations of wrestling complexes and Wrestling Training Centers. It has also been seen that the newly built Wrestling Training Centers are in a better situation in terms of hygiene than the older ones.

The wrestlers have to do exercise without adequate first aid materials and health-personnel. It has been found that the physical and medical precautions are inadequate in wrestling complexes nationwide.

It has been found that the wrestlers involved in the research obey more to the personal hygiene in parallel to their age and education. Similarly, a relation has been found between the wrestlers' success and their hygienic habits.

Some wrestlers have skin diseases due to the wrestlers' not caring for their bodies (cleaning their nails, beard, skin), the complex-workers' not cleaning the wrestling complexes and wrestling-wing as well. Due to the fact that the precautions for heating the wrestlers and physical safety and the fact that a crowded pairs of wrestlers have to do exercise on the same wrestling-mat, a great number of wrestlers have been injured.

According to the results of the research, it has been determined that the hygienic features and physical structure of the active Wrestling Training Centers and the newly-built complexes are taken into consideration and that wrestlers in these centers have some basic hygienic habits.

## KAYNAKLAR

1. AÇIKADA, C., ERGEN, E.: Bilim ve Spor, Büro-Tek Ofset Matbaacılık, Ankara 1990.
11. DEĞERLİ, Ü., ÇALANGU, S., DİLMENER, M., BOZFAKIOĞLU, Y.: Özet tanı ve tedavi, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul 1984.
2. AKIN, S.: Uluslararası Serbest ve Greko-Romen Güreş Kuralları, Ankara 1981.
3. AKIN, S.: FILA Uluslararası Güreş Kaideleri Serbest, Greko-Romen ve Bayanlar Güreşi, Ankara 1990.
4. ALPTEKİN, G.: Ansiklopedik Spor Dünyası, Yelken Matbaası, İstanbul, 1982.
5. ARIPINAR, E.: "Türk Güreşi" Hayat Tarihi Mecmuası, cilt 1, sayı 5, s. 69, Haziran 1966.
6. ATİK, M.: Serbest Güreşte Teknik Taktik Kompleler, Emel Matbaacılık, Ankara 1973.
7. BAŞBAKANLIK D.İ.E. Spor İstatistikleri 1978, D.İ.E. Yayınları No: 899, s. 10-11, Ankara 1978.
8. BAYKAN, N.: Halk Sağlığı Bilimi, Gür-Ay Matbaası, İstanbul 1985.
9. CALLENDAR, J.H.: Time Saver Standarts, A Handbook of Architectural Design, Volüme 4, Mc. Graw-Hill Book Company, s. 1265-1269, New York 1966.
10. Çocuk ve Gençlik İçin Sporun Fayda ve Önemi, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları Basım Ofset Matbaası, Ankara, 1993.
12. DEUSER, E.: "Masaj Odası ve Masör'ün Hazırlığı" (Çeviren: Hamit ÖZGÖNÜL), Spor Hekimliği Dergisi, s. 55-56, Mart 1967.
13. DEUSER, E.: Sauna Banyosu Tekniği (Çeviren: Hamit ÖZGÖNÜL), Spor Hekimliği Dergisi, s. 125-126, Mart 1969.
14. DOĞU, G.: Spor Tesislerinin Planlanması, H.Ü. Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyumu Bildirileri, Türk Tarih Kurumu Basımevi, s. 226, Ankara 1990.
15. ELLİSON, E.A., Boland, A.L.: Athletic Training and Sports Medicine, Published by American Academy of Orthopedic Surgcons, Illinois 1980.
16. ERCEGAN, M.: FILA Tıbbi Komisyon El Kitabı, "FORUM" Novi sad, Yugoslavya 1984.

17. ERDOĞAN, M.: Spor Salonlarında Tesis Büyüklüğüne Bağlı Olarak Program İlkelerinin Araştırılması, İ.T.Ü. Fen Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, İstanbul 1986.
18. ERKAL, E.M.: Sosyolojik Açından Spor, Filiz Kitabevi, İstanbul 1981.
19. ERKAN, N.: Ergonomi, Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları: 373, Ankara 1988.
20. ERKAN, N.: İşletmelerde İnsan Gücü Verimliliği İçin, Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları: 384, Alkar Matbaası, Ankara 1989.
21. FILA, History Of wrestling, Paris, 1962.
22. FİŞEK, K.: Dünyada-Türkiye'de Spor Yönetimi, A.Ü. Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları No: 445, Ankara 1980.
23. "Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün, Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun, (3289 S.K.)" Resmi Gazetede, 20823, 23 Mart 1991
24. Gençlik ve Spor G.M. Tesisler Dairesi Başkanlığı Mühendisleriyle Mülakat, Ankara 1993.
25. GÖKDEMİR, K.: Stadyumların Aydınlatılması ve Havalandırılması, M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Doktora Programı, Seminer Notları, İstanbul 1989.
26. GÜMÜŞ, A.: 5 Dakikalık Güreşte Teknik-Taktik Kurtiş Matbaası, İstanbul 1988.
27. HEİPERTZ, W., BÖHMER, D.: Spor Hekimliği (Çeviren: Mehmet İ. ARMAN), Arkadaş Tıp Kitapları, Sermet Matbaası, Kırklareli-Vize 1985.
28. HLOBİL, H., MECHELEN, W.V., KEMPER, H.C.G.: Spor Sakatlıkları Nasıl Engellenebilir? (Çeviren : Zafer HASÇELİK), G.S.G.M. Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı Yayınları, Yayın No: 97, Ankara 1992.
29. HOPE, R.A., LONGMORE, J.M., MOS, P.A.H., WARRENS, A.N.: Oksford Klinik El Kitabı, Yüce Yayınları A.Ş. İstanbul 1993.
30. İMAMOĞLU, O.: Türkiye'de Sporcu ve Seyirci Sağlığı, M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, İstanbul 1991.
31. İşletme Yönetmeliği, G.S.G.M. Yayınları, Ankara 1990.
32. KAÇMAZ, İ.: Güreş Sporunda Karşılaşılan Sakatlıkları, Spor Akademisi Mezuniyet Tezi, Ankara 1982.
33. KALYON, T.A.: Spor Hekimliği Sporcu Sağlığı ve Sporcu Sakatlıkları, G.A.T.A. Basımevi, Ankara 1990.

34. KESKİN, E.: Güreş Antrenörünün El Kitabı, Gençlik ve Spor Bakanlığı B.T.G.M. Güreş Federasyonu Yayın No:3, Ankara 1979.
35. KETEN, M.: Türkiye'de Spor, Ayyıldız Matbaası, Ankara 1974.
36. KOÇ, H.: Greko-Romen Milli Takım Hazırlıklarında Uygulama Programları ve Başarıya Etkisinin İncelenmesi, G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara 1991.
37. KREJCI, V., KOCH, P.: Sporcularda Kas Yaralanmaları ve Tendon Hastalıkları, Arkadaş Tıp Kitapları, Sermet Matbaası, Kırklareli-Vize 1984.
38. KUTLU, M.: Güreş Eğitim Merkezleri, Genel Problemler ve Öneriler, G.E. Merkezleri Dün-Bugün-Yarın, İstanbul Güreş İhtisas Kulübü Koruma Vakfı Yayını: 3, İstanbul 1993.
39. MİHAL, Y.B.: Handbook for the organizers of world and Continental championships of FILA, Published by FILA, Yugoslavia 1990.
40. MURATLI, S., SEVİM, Y.: Antrenman Bilgisi ve Testler, Ofset Matbaacılık, Ankara 1977.
41. NEUFERT, E.: Yapı Tasarımı Genel Bilgileri (Çeviren: Abdullah ERKAN), Güven Kitabevi, Ankara 1974.
42. OKA, C.: Spor Tesisleri Hizmet Planlamasında Gözönünde Tutulacak Esaslar ve Tavsiyeler, Beden Terbiyesi Ankara Bölgesi Yayınları, Ankara 1978.
43. SACAĞLI, H.M.: Kapalı Spor Salonlarında Havalandırma ve Isıtma, Türkiye'de Spor Tesislerinde Güncel Planlama Sorunları Sempozyum Bildirileri, İstanbul 1989.
44. SAYLAN, T.: Hekimler İçin Deri ve Zührevi Hastalıklar El Kitabı, Yüce Yayınları A.Ş., İstanbul 1991.
45. SEL, S.: Üniversitelerde Kapalı Spor Salonları Planlama Kriterleri, M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul 1990.
46. SEVİM, Y.: Antrenman Bilgisi Ders Notları, Gazi Büro Kitabevi Yayınları" Ankara 1992.
47. SOMYÜREK, İ.H.: İlk Yardım Hayat Nasıl Kurtarılır? Özkan Matbaacılık, Ankara 1990.
48. Spor Şurası 1990, T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Gökçe Ofset, Ankara, 8-11 Mayıs 1990.



49. ŞEREFHANOĞLU, M.: Kapalı Spor Salonları ve Mimarisi Biçimlenme Etkisi, Y.Ü. Mimarlık Fakültesi, Türkiye'de Spor Tesislerinde Güncel Planlama Sorunları Sempozyum Bildirileri, s. 125, İstanbul 19-20 Ekim 1989.
50. ŞİMŞEK, E.: Temel ve Klinik Mikrobiyoloji İmmunoloji, Hacettepe Taş Kitabevi, Ankara 1992.
51. TAYGA, Y.: Türk Spor Tarihine Genel Bakış, G.S.G.M. Yayınları, Ankara 1991.
52. Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, 1982.
53. TURGUT, A.H.: Spor Tesislerinin Tasarım ve Yapımında Sporcu, Seyirci Sağlığı Yönünden Dikkat Edilecek Hijyenik Esaslar, Türkiye'de Spor Tesislerinde Güncel Planlama Sorunları Sempozyum Bildirileri, İstanbul 1989.
54. Uluslararası Güreş Kuralları, İstanbul Güreş İhtisas Klübü Koruma Vakfı Yayını: 1, İstanbul 1993.
55. URAL, Zeki, F.: Koruyucu Hekimlik, A.Ü. Tıp Fakültesi Yayınları, sayı: 263, A.Ü. Basımevi, Ankara 1972.
56. USLU, B.: Sportif Yaralanmalar, G.S.G.M. Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı Yayınları, Yayın No: 96, Ankara 1990.
57. VELİCANGİL, S.: Hekimler, Sanayi (İş) Hekimleri, Diş Hekimleri, Eczacılar ve Sağlık (Çevre) Mühendisleri İçin Koruyucu ve Sosyal Tıp, Çapa-İstanbul 1980.
58. YILDIRIM, E.: Güreşte Yeni Eğitimin İلمي ve Metodik Temelleri, Uzman Matbaacılık, Ankara 1977.
59. YILMAZ, M.A (Devlet Bakanı): T.B.M.M. Plan-Bütçe Komisyonundaki 1993 Yılı Bütçe Konuşması, Ankara, Kasım 1992.
60. YUMUTURUĞ, S.: Halk Sağlığı Ders Kitabı, A.Ü. Eczacılık Fakültesi Yayınları, Yayın No: 64, Ankara 1988.

Ek 1. Yaşar Doğu Güreş Salonundan Alınan Bakteriyolojik Kültür Sonuçları

SALONDAKİ ÖRNEKLERİ ALINAN BİRİMLER	ÜREYEN MİKROORGANİZMALAR	ÜREYEN MİKROORGANİZMALARIN OLUŞTURABİLECEĞİ HASTALIKLARI
MİNDER	.E. Coli .Enterobakter .Difteroid .Stafilokok	<u>E. COLI</u> Üriner sistem enfeksiyonu, turist diarezi, sepsis, menenjit 11.
MİNDER ETRAFI	.Enterobakter .E. Coli .Difteroid .Bacillus	<u>ENTEROBAKTER</u> Üriner sistem enfeksiyonu, karın ağrıları, sepsis, menenjit ve akciğer enfeksiyonlarına sebep olur 11,44.
SAUNA	.Az sayıda .Enterobakter .Pseudomonas .Bacillus	<u>DİFTEROİD (DİFTERİ)</u> Boğaz enfeksiyonu, kalp ve sinirleri olumsuz yönde etkiler, sepsis, acne vulgaris 11,44.
DUŞ	.Bacillus .Pseudomonas .Enterobakter .E. Coli	<u>STAFİLOKOK</u> Boğaz, burun, akciğer ve kemik enfeksiyonları, menenjit, deri enfeksiyonlarına yol açar 11,44,50.
SOYUNMA ODASI	Duş ile aynı	<u>PSEUDOMANAS</u> Akciğer enfeksiyonu, sepsis, kemik iltihabı, deri enfeksiyonları, sepsis, kistik fibrozis (Akciğer enfeksiyonu). Havalandırmanın ve güneşin az olduğu yerlerde pseudomonas enfeksiyonlar çok görülür. 11,29,44
SOYUNMA ODASINDAN SALONA ÇIKIŞ KORIDORU	.Enterobakter .E. Coli .Pseudomonas .Bacillus .Enterokok	<u>ENTEREKOK</u> Enterokok mikroorganizmasının alt grupları olan E.Coli, proteus, pseudomonas, klebsiella zerogenes mikroorganizmalarıdır. Bunların sebep olduğu hastalıkları enterokok mikroorganizması için geçerlidir.29,44,50.

Ek 2. Güreşçilerin Karşılaştıkları Hastalık ve Sakatlıkların Oluş Şekli, Sıklığı ve Süresi

Karşılaşılan Hastalık ve Sakatlıklar	Oluş Şekli	Sıklığı	Süresi	Karşılaşan Güreşçi n	Güreşçi %
Adale yırtığı	Aşırı zorlama	1 defa	3 ay	2	1.31
Ayak bileği, bel sakatlıkları	Minderin düzensizliği, aşırı zorlama	Sık sık	15 gün-3 ay	8	5.26
Ayak burkulması	Minderin düzensizliği	1-2 defa	15 gün-1 ay	12	7.89
Bel sakatlığı. (Disk kayması, bel fıtığı)	Yetersiz ısınma, aşırı zorlama	1 defa	6 ay-1 yıl	6	3.94
Bilek, kol sakatlığı	Hatalı duruş-tutuş	1-2 defa	1 ay-3 ay	5	2.29
Cilt yaralanmaları	Rakip ve minder teması	sık sık	1-2 gün	12	7.89
Dirsek sakatlıkları	Hatalı tutuş	1 defa	6 ay-1 yıl	2	1.31
El-bilek kırılması ve sakatlanmaları	Hatalı tutuş-çarpma	1-2 defa	1-3 ay	10	6.58
Göğüs kemiği sakatlığı	Hatalı oyun-zorlama	1 defa	3-6 ay	11	7.23
Eklemlerin zedelenmesi	Güreşirken	Ara-sıra	15 gün-1 ay	6	3.94
Kemik ezilmesi	Çarpışma	Ara-sıra	1-2 ay	4	2.63
Kol çıkması, incinmeler ve burkulmalar	Hatalı tutuş, zemin bozukluğu	Sık sık	15 gün-1 ay	11	7.23
Köprücük kemiği sakatlığı	Hatalı tutuş, düşme	1 defa	3-6 ay	5	2.29
Kulak kırığı	Yumuşatmama ve darbe sonucu	1-2 defa	1-2 hafta	13	8.55
Kramp	Yorgunluk, antrenman	sık sık	Geçicidir	6	3.94
Kol kırığı	Hatalı tutuş-düşüş	1-2 defa	3-6 ay	15	9.86
Lif kopması	Aşırı zorlama	1-2 defa	1-2 ay	3	1.97
Menisküs ve diz sakatlıkları	Ani hareket, düzensiz zemin	1-2 defa	3 ay-1 yıl	9	5.92
Omuz sakatlığı	Hatalı tutuş-düşme	1-2 defa	1-3 ay	7	4.60
Tırnak düşmesi	Malzeme-Zemin	1 defa	1 hafta	5	2.29
Toplam				152	100.00

\* Oluş şekli: Sakatlığı oluşturan durum \* Sıklığı: Sakatlığın yeniden oluşması \* Süresi: Antrenmanlara başlayacak kadar iyileşmesi

### Ek 3. Güreş Çalışmalarında Karşılaşılan Sakatlıklar

	n	%
Adele Yırtığı	2	1.31
Ayak bileği, bel sakatlıkları	8	5.26
Ayak burkulması	12	7.89
Bel sakatlığı	6	3.94
Bilek, kol sakatlığı	5	2.29
Cilt yaralanmaları	12	7.89
Dirsek sakatlıkları	2	1.31
El-bilek kırılması ve sakatlanmaları	10	6.58
Göğüs kemiği sakatlığı	11	7.23
Kapsül zedelenmesi	6	3.94
Kemik ezilmesi	4	2.63
Kol çıkması, incinmeler ve burkulmalar	11	7.23
Köprücük kemiği sakatlığı	5	2.29
Kulak kırığı	13	8.55
Kramp	6	3.94
Kol kırığı	15	9.86
Lif kopması	3	1.97
Mentüsküs ve diz sakatlıkları	9	5.92
Omuz sakatlığı	7	4.60
Tırnak düşmesi	5	2.29
TOPLAM	152	100.00

#### Ek 4. ANKET FORMU

Kulübü : .....

Stili : ( ) Serbest ( ) Grekoromen

Sıkleti : .....

Yaşı : .....

Öğrenim Durumu : ( ) İlk ( ) Orta ( ) Lise ( ) Yüksek Okul

Güreşe Başlama Yaşı : .....

En iyi dereceniz : .....

1. Güreş antrenman ve müsabakalarında arkadaşlarınızla değişerek kullandığınız malzemeleriniz oluyor mu?

( ) Evet ( ) Hayır

Cevabınız "Hayır" ise lütfen 4. soruya geçiniz).

2. Cevabınız "Evet" ise antrenmanlarda genellikle hangi malzemeleri değişerek kullanıyorsunuz? (Birden fazla işaretleyebilirsiniz)

( ) Mayo ( ) Şort ( ) Güreş Ayakkabısı ( ) Çorap ( ) Bandaj

( ) Havlu ( ) Mendil ( ) Diğer .....

3. Müsabakalarda arkadaşlarınızla hangi malzemeleri değişerek kullanıyorsunuz?

( ) Mayo ( ) Güreş Ayakkabısı ( ) Çorap ( ) Bandaj ( ) Havlu

( ) Mendil ( ) Su şişesi ( ) Diğer .....

4. Antrenman malzemelerinizi (Eşofman, forma, mayo, çorap v.s.) genellikle kaç antrenman sonra temizliyorsunuz?

( ) 1-2 ( ) 3-4 ( ) 5-6 ( ) 7 ve daha fazla

( ) Diğer .....

5. Antrenman ve müsabakalarda kullandığınız malzemelerinizin temizliğinde aşağıdakilerden hangisini uygularsınız?

( ) Sabun ile ( ) Deterjan ile ( ) Soğuk su ile ( ) Sıcak su ile

( ) Duşta ( ) Diğer .....

6. Antrenman ve müsabakaya çıkmadan önce güreş ayakkabılarınızın altını temizler misiniz?  
 Temizlemem  Varsa paspasa silerim  Mutlaka temizlerim  
 Minder dışında kesinlikle kullanmam
7. Güreş antrenmanlarında ayakkabılarınızın altını temizlemek için salonda paspas var mı?  
 Evet  Hayır  
Cevabınız "Evet" ise yeterince temizleniyor mu?  
 Evet  Hayır
8. Güreş ayakkabılarınızla sokakta gezer misiniz?  
 Hemen hemen her zaman  Genellikle  Bazen  
 Nadiren  Hiçbir zaman)
9. Tuvalet ve lavobalarda taban temizliğini sağlamak için güreş ayakkabısı ile birlikte giyebileceğiniz terlik veya takunya var mı?  
 Evet  Hayır
10. Güreş salonunda güreş ayakkabınızla tuvalete gider misiniz?  
 Hemen hemen her zaman  Genellikle  Bazen  
 Nadiren  Hiçbir zaman)
11. Müsabaka yaptığınız tesislerde güreşçilere ayrılan tribünler yeterli oluyor mu?  
 Evet  Hayır
12. Müsabaka yaptığınız tesislerde müsabakalara hazırlanmak için ısınma yeri yeterli midir?  
 Hemen hemen her zaman  Genellikle  Bazen  
 Nadiren  Hiçbir zaman)
13. Müsabaka yaptığınız tesislerde soyunma-dinlenme odaları yeterli oluyor mu?  
 Evet  Hayır

14. Güreş antrenmanları için Tırnak ve Sakal temizliğine dikkat ediyor musunuz?

Tırnak Sakal  
( ) Evet ( ) Hayır ( ) Evet ( ) Hayır

15. Müsabakalarda yanınızda yedek çorap, ter forması, slip (külot) bulunduruyor musunuz?

Çorap Ter Forması Slip (Külot)  
( ) Evet ( ) Hayır ( ) Evet ( ) Hayır ( ) Evet ( ) Hayır

16. Müsabakalarda yanınızda temizlik malzemeleri (Sabun, şampuan, kolonya, alkol, losyon gibi) bulunduruyor musunuz?

( ) Evet ( ) Hayır

17. Antrenman yaptığınız tesiste yeterli;

Çöp kutusu, tükürük kovası bulunuyor mu?

( ) Evet ( ) Hayır ( ) Evet ( ) Hayır

18. Antrenman yaptığınız salonun havalandırma, ısıtma ve aydınlatma şartları sizce yeterli mi?

Havalandırma Isıtma Aydınlatma  
( ) Evet ( ) Hayır ( ) Evet ( ) Hayır ( ) Evet ( ) Hayır

19. Antrenman yapmak için salona geldiğinizde, salonu temiz buluyor musunuz?

( ) Hemen hemen her zaman ( ) Genellikle ( ) Bazen  
( ) Nadiren ( ) Hiçbir zaman)

20. Antrenman yaptığınız minderin brandası hangi maddeden yapılmıştır?

( ) Polyester (Sentetik) branda ( ) Dokuma branda

21. Güreş minderi her antrenman öncesi temiz oluyor mu?

( ) Hemen hemen her zaman ( ) Genellikle ( ) Bazen  
( ) Nadiren ( ) Hiçbir zaman)

22. Antrenman yaptığınız minderin, sizce yeterli koruma alanı var mı?

Evet  Hayır

23. Güreş minderinde aynı anda kaç kişi antrenman yapmaktasınız?

4-8  8-10  10 ve daha fazla

Diğer .....

24. Antrenman ve müsabakalarda karşılaştığınız sakatlıklar oldu mu?

Evet  Hayır

Cevabınız "Evet" ise;

- Ne tür bir sakatlıkla karşılaştınız? Açıklayınız: .....

.....

- Karşılaştığınız sakatlıkların oluş şekli ve kaç defa tekrarlandığını açıklayınız: .....

.....

25. Antrenman yaptığınız salonda sağlık odası var mı?

Evet  Hayır

26. Antrenman yaptığınız salonda ilkyardım malzemeleri var mı?

Evet  Hayır

27. Antrenman yaptığınız salonda sağlık elemanı var mı?

Evet  Hayır

Cevabınız "Evet" ise yaralanma ve sakatlıklardaki müdahalesi yeterli mi? Açıklayınız: .....

.....

28. Bir antrenmanda, salonda genellikle kaç kişi çalışıyorsunuz?

10  15  20  25  Daha fazla: .....kişi

29. Antrenman yaptığınız salonda, çalışır halde kaç adet duş var?

1-2  3-4  5-6  7-8  Daha fazla: .....



30. Duş kabininde, su birikiyor mu?

Hemen hemen her zaman  Genellikle  Bazen

Nadiren  Hiçbir zaman

31. Soyunma odası ve duşlarda kullanma için kendinize ait terliğiniz var mı?

Evet  Hayır

Cevabınız "Hayır" ise, başkasının terliğini kullanıyor musunuz?

Evet  Hayır

32. "Mantar" ve diğer deri hastalıklarına yakalandınız mı?

Evet  Hayır

Cevabınız "Evet" ise genellikle vücudunuz hangi bölgelerinde oluştu?

Kasık  Ayak-bacak  Gövde  Eller-kollar

Tırnak  Diğer .....

33. Aktif güreş hayatınıza ara verdiğiniz oldu mu?

Evet  Hayır

Cevabınız "Evet" ise sebebi ve süresi nedir? Yazınız: .....

34. Güreş antrenman ve müsabaka tesislerinin genel sağlık durumuyla ilgili beklentilerinizi önem derecesine göre sıralayınız

Teşekkür ederim.

**T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU  
DOKÜMANTASYON MERKEZİ**

## ÖZGEÇMİŞ

1968 yılında Hacıbektaş'ta doğdum. İlk-Orta ve Lise tahsilimi Kırşehir'de tamamladım. 1987 yılında Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümüne girdim. 1991 yılında güreş ihtisas dalından mezun oldum.

Öğrenim yıllarında güreş sporuyla aktif olarak uğraştım.

1991 yılında Trabzon Cumhuriyet Ortaokulunda, 1991-1993 tarihleri arasında Ankara Mamak Niğbolu Lisesi'nde Beden Eğitimi Öğretmeni olarak görev yaptım. Halen Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesinde Beden Eğitimi ve Spor Öğretim görevlisi olarak çalışmaktayım.