

PREBENTZIO- ETA JARDUKETA-PROTOKOLOA COVID-19aren AURREAN



JUSTIFIKAZIOA, HELBURUAK ETA APLIKAZIO-ESPARRUA

JUSTIFIKAZIOA

Zalantzarik ez dago 2020-2021 ikasturtea berezia izango dela, COVID-19ari esparru guztietatik aurre egiteko, aurrean dugun egoera berri eta aparta kontuan hartuta.

Kirol Eskolei ez zaie arrotz egoera hori, inondik inora ere ez. Argi daukagu funtsezkoa dela gure adingabeen kirol-jarduera ziurtatzea. Eta ez osasunaren, sozializazioaren edo jolasaren ikuspegitik ariketa fisikoa egitea haurrentzat beharrezkoa delako bakarrik, baita, horrez gainera, kirola erregulartasunez egiteak immunitate-sistema indartzen laguntzen duelako ere, eta horrek, aldi berean, gaixotasunari aurrea hartzen eta sintomatologia arintzen laguntzen du.

Kirol Eskolen kirol-jarduera fisikoaren ezaugarriek (instalazioak, materialak, kontaktuak, taldeko joan-etorriak eta gaua igarotzea eskatzen duten jarduerak, kirolarien adina) asko zailtzen dute kirol eskolen programak eta egungoa bezalako krisi-egoera sanitarioa uztartzea.

Hori dela eta, kirol-erakunde guztiek ezarri behar dituzte kirolarien, teknikarien eta jardueretan esku hartzen duten gainerako eragileen artean kutsatzeko arriskua gutxitzea ahalbidetuko duten prozedurak. Protokolo honetan jaso diren prozedura horiek aldatu egiten dituzte kirola egiteko baldintzak, hain zuzen ere, pandemiaren aurrean segurtasuna areagotzeko, ezin litekeenez bestela izan.

Horrela, funtsezkoa da kirolariek, familiek, teknikariek eta erakundeko gainerako eragileek egoera ulertzea. Urte berezia dugu hau, jarduerak egokitu egin behar izan dira edo beste era bateko jarduerak egin beharko ditugu, eta denok jabetu behar dugu hauek direla posible diren baldintza bakarrak eta onenak baldin eta une honetan dugun errealitate honetan kirol-jarduera fisikoak garatu nahi baditugu.

Gogoan izan behar da protokolo honetan jaso diren neurriek osasun-agintariek eta kirol administrazioek ezarritako arauak eta jarraibideak betetzen dituztela, eta horiek, pandemiaren



intzidentziari eta eskumenak dituzten erakundeek hartzen dituzten erabakien arabera, aldatu egin daitezkeela.

Azkenik, protokolo hau zuzen ezartzeak eta, ondorioz, kirol-jarduera seguruak egiteak eskatzen du konpromiso irmoa hartzea inplikaturako pertsona guztiek, hau da, familiek, kirolariek, teknikariek, erakundearen arduradunek, etab. Hartu beharreko neurriak aplikatzean, funtsezkoa da erakundea osatzen duten pertsona guztien eta bakoitzaren erantzukizun indibiduala eta kolektiboa.

HELBURUAK

Bera Bera Kirol Elkarteak helburu nagusi bat bete behar du protokolo honekin:

- Kirol Elkartearen kirol-jarduerak segurtasun-baldintzatan antolatu behar ditu, eta, horretarako, dagozkion prebentzio- eta higiene-neurriak ez ezik COVID-19arekin erlazionaturako kasuak edo egoerak hautematen direnerako jarduketa-jarraibideak ere ezarri behar ditu.

Helburu hori lortzeko, oinarrizkoa da bigarren mailako helburu bat ezartzea:

- Kirol Elkarteak osatzen duten pertsona guztiei erantzukizun indibidualaren eta kolektiboaren garrantziaren berri eman behar die, guztiak horren inguruan sentsibilizatu eta kontzientziatu behar ditu, eta arriskuei aurrea hartzeko eta kasu baten aurrean jarduteko jarraibideak eman behar ditu.

Horrela, funtsezkoa da protokolo honetan jasotako helburuak, neurriak eta orientabideak behar bezala komunikatzea/hedatzea, baita horiek etengabe ebaluatzea ere, jarraipena etengabea izan dadin eta, hala badagokio, aurrean ditugun egoera aldakor eta berrietara egokitu ahal izan dadin.

APLIKAZIO-ESPARRUA

Protokolo hau aplikatu behar da kirol elkarteak antolatzen dituen eta foru-aldundiaren eskolakiroleko programen esparruan garatzen diren era guztietako jardueretan, hau da, lehiaketa-, irakaskuntza-, detekzio-, jolas- edo kirol- eta kultura-jardueretako saioetan.

Era berean, erakundeak eskola-kiroleko programetatik kanpora antolatzen dituen eta foru aldundiak baimenduta dauden jardueretan ere aplikatuko da.



PROTOKOLOAREN ARDURA DUTEN ORGANOKAK ETA PERTSONAK

1. ERAKUNDEKO OSASUN-ARDURADUNA

Bera Bera Kirol Elkartek osasun-arduradun bat izendatu du koordinatzaile orokor gisa, eta era berean, kirol atal bakoitzeko ere osasun-arduradun bat edukiko du. Pertsona hauek izango dira protokoloaren arduradun teknikoak, eta beraiek zainduko dute horren dinamizazioa eta funtzionamendu egokia.

Pertsona hauek nahitaez izan behar dute Kirolaren Euskal Eskolaren bidez erakundeek arduradun hautentzat garatuko duten prestakuntza. Honakoak izango dira beraien eginkizunak, zehatzago adierazita:

- Kirol Elkartean jarduten duten langile eta/edo boluntario guztiei, baita kirolari adingabeen familiei ere, jakinarazi beharko dizkie ezarrita dauden prebentzio-, jarduketa- eta, hala badagokio, diziplina-neurriak. Jatorrizko informazioa nahiz ondoren egindako edozein aldaketa jakinaraziko die.
- Gainbegiratu du adingabe bakar batek ere ez duela jarduera hasiko bere familiak protokoloaren berri baduela, protokoloa onartzen duela eta betetzeko konpromisoa hartzen duela jasotzen duen agiria sinatu eta erakundera bidali arte. Berdin jokatu du teknikariekin eta arbitroekin jarduerari hasiera eman aurretik.
- Etengabe gainbegiratu ditu erakundearen jarduerak, hain zuzen, protokoloan jaso diren prebentzio- eta higiene-neurri guztiak eta eskumenak dituzten agintariek ezarritako gainerako arauak betetzen direla ziurtatzeko.
- Jarduketa koordinatu du eta beharrezko komunikazioa ezarriko du osasun-agintariek eta/edo familiekin edo eragindako pertsonekin baldin eta jarduerak garatzen diren bitartean sintomak dituen pertsona bat edo COVID-19 kasu bat hautematen bada.

COVID-19ari aurre egiteko prebentzio-neurriak ez betetzeagatik eragindako arriskuekin zerikusia duten arau-haustek erakundearen barne-araubideko edo diziplinako erregelamenduan sartzeko proposamenak garatu ditu eta gobernu- edo zuzendaritzaorganora bidaliko ditu haiek onar ditzaten. (Erakunde-motaren arabera, litekeena da hori erakunde gobernu- edo zuzendaritza-organoaren (Batzarra, Ikastetxeko Eskola Kontseilua, etab.) eginkizuna izatea).

Protokoloa betetzen ez den kasuetan erakunde zuzendaritza- edo administrazio-organoak hartu beharrezko diziplina-neurriak ezartzeko proposamena egingo du. (Erakunde-motaren arabera, Zuzendaritza Batzordeak, Lehendakaritza, Zuzendaritza Taldeak, Kiroletako Batzordeak, etab.)

- Beharrezko kudeaketak egingo ditu protokoloarekin zerikusia duen informazioa erakundearen webgunean jarrita egon dadin. Jatorrizko informazioa nahiz ondoren egindako edozein aldaketa jarriko da.
- Dagozkion salbuespenak ezarriko ditu aldagelak erabiltzeari, laguntzaileak sartu ahal izateko baimenari eta antzekoei dagokienez.
- Protokoloari buruz egiten den edozein informazio-eskaerari erantzungo dio.
- Protokoloa etengabe ebaluatuko du eta, hala badagokio, hura egokitzeko proposamenak helaraziko dizkio erakunde zuzendaritza- edo administrazio-organoari.



UNE HONETAN HONAKO PERTSONAK DIRA BERA BERA KIROL ELKARTEKO OSASUN-
ARDURADUNAK:

ESPARRUA	IZENA	TELEFONOA	POSTA ELEKTRONIKOA
KOORDINATZAILE OROKORRA	IGOR ETXEBERRIA	609735981	Igor.etxeberria@berabera.eus
ERRUGBI ATALA	IÑIGO IMAZ	679163302	rugby@berabera.eus
SASKIBALOI ATALA	VANESA ASENSIO	650442403	admbaloncesto@berabera.eus
ESKUBALOI ATALA	VERÓNICA VALVERDE	669796500	eskubaloieskola@berabera.eus
KARATE ATALA	JESUS MURUA	677034841	karate@berabera.eus
BOLEIBOL ATALA	UNAI INDO	650104234	u.indo8@gmail.com
IRRISTAKETA ATALA	NICOLAS ALONSO	678613528	nicolas.alonso@ehu.eus
SURF ATALA	PABLO FEIJOO	637848417	surf@berabera.eus

2. ERAKUNDEKO ZUZENDARITZA- EDO ADMINISTRAZIO-ORGANOAK

Honakoak izango dira erakundeko zuzendaritza- edo administrazio-organoaren eginkizunak:

- Erakundeko osasun-arduraduna izango den pertsona izendatuko du.
- Protokoloa eta, hala badagokio, protokoloan egiten diren aldaketak onartuko ditu.
- Hala badagokio, COVID-19ari aurre egiteko prebentzio-neurriak ez betetzeagatik eragindako arriskuekin zerikusia duten arau-haustekak erakundearen barne-araubideko edo diziplinako erregelamenduan sartzeko proposamenak onartuko ditu.
- Dagozkion diziplina-neurriak ezarriko ditu protokoloa betetzen ez den kasuetan.

3. INPLIKATUTA DAUDEN BESTE ERAGILE BATZUK

Protokoloa behar bezala eta modu seguruan ezartzeko, ezinbestekoa da kirol-erakundea osatzen duten gainerako pertsonen (teknikarien, kirolarien, familien, arbitro-taldearen, eskolakirolaren arduradunaren) inplikazioa.

Pertsona horien eginkizunak eta pertsona horiek kontuan izan beharreko beste hainbat alderdi pertsona edo kolektibo horietako bakoitzarentzat sortu den informazio-materialean, eranskinetan, jasota daude.



PREBENTZIO-ELEMENTUAK

4. PREBENTZIO- ETA HIGIENE-NEURRI OROKORRAK

a. BERA BERA RT KIROL ELKARTEAN EDOZEIN KIROL-JARDUERA EGITERA JOAN AURREKO NEURRIAK

Barne protokolo hau klubeko kirolariak entrenatzera doazen udal kirol instalazioetan dauden protokoloen osagarria da. Protokolo horiek nahitaez bete beharrekoak dira, eta errespetatzen ez dituen edozein kirolari etxera bidaliko da gurasoek edo tutoreei abisua eman ondoren.

Etiket irten aurretik:

- Gorputzeko temperatura hartzea eta COVID-19 sintomak aztertzea. 37 gradutik gorako temperatura izateak eta jarraian deskribatutako irizpideetako bat izateak entrenamenduetara * **EZ JOATEKO** arrazoia ematen du.

* Kasua gertatzen bada, entrenatzaileari edo arduradunari jakinarazi:

IRIZPIDEA	EZ	BAI
Temperatura \geq 37 gradu	-	-
Eztula	-	-
Ondoez Orokorra	-	-
Buruko Mina	-	-
Eztarriko Mina	-	-
Usaimena galtzea	-	-
Dastamena galtzea	-	-
Beherakoa	-	-

- Egiaztatu entrenamendura eta instalaziora eramango dugun materiala behar bezala garbituta eta desinfektatuta dagoela.



BERA BERA RT KIROL ELKARTEKO KIROL-ATALEK COVID PREBENTZIORAKO HARTUTAKO ANTOLAKETA-NEURRIAK

ERRUGBI ATALA

b. JENDE-PILAKETAK SAIHESTEKO ANTOLAKETA-NEURRIAK

Instalaziorako sarbidea:

- Puio: instalaziorako sarrera ate nagusitik egingo da, eta irteera aldageletako eskaileretatik.
- Anoeta estadio txikia: instalazioaren jarraibideen zain, Miniestadioko erdiko atletik sartu eta tornutik irtengo gara.

Iristeko txandak:

- Puio: S12 taldea: 17: 30etik 17: 40ra (S12)
S14 taldea: 17: 40tik 17: 55era
- Anoeta estadioa: S10 taldea: 9: 45etik 9: 55era Hrs eta S12 taldea: 9: 55etik 10: 05era

Hrs

Bilera jendetsuak saihesteko neurriak:

- 1 edo 2 entrenatzaile instalazioaren sarreran eta irteeran jarriko dira, helmuga eta irteera arintzeko
- Azalpen teknikoetan distantziak mantentzea
- Senideak ezin izango dira Puioko instalaziora sartu. Anoetan, instalazioaren jarraibideen zain
- Ez da entrenamenduetarako erabiliko 5 metrotik gorako touche eremua eta entsegu-lerroa, beste talde batzuetako jokalariei eta teknikariei pasatzen laguntzeko.

c. ESKUEN HIGIENEA

- Gel hidroalkoholikoa teknikarien eta jokalarien eskura jarriko da, saio bakoitzaren aurretik, bitartean eta ondoren.
- Entrenamendu bakoitzean bi etenaldi egingo dira, gelarekin eskuak garbitzeko.

d. GARBIKETA ETA DESINFEKZIOA

- Saioaren aurretik, entrenamenduan zehar (bi aldiz), eta saio bakoitzaren ondoren, erabilitako materiala desinfektatuko da (baloiak, zakuak, konoak, txurroak, eskailerak).

e. ESPAZIOAK ETA INSTALAZIOAK AIREZTATZEA

- Errugbi Eskolaren jarduera aire zabalean egingo da, Puio eta Anoetako Mini estadioko instalazioetan.

5. MASKAREN ERABILERA

Maskarak uneoro erabili beharko dira, osasun-agintariek ezarritakoaren arabera.

Kirolariek ez dute nahitaez erabili beharko kirola egiten duten bitartean, jarduera fisikoaren intentsitate gutxikoa den diziplina eta jardueretan izan ezik.

Hitzaldi teknikoetan, kirolariek maskarak erabili beharko dituzte nahitaez, entrenamenduetan edo lehiaketetan ematen diren kasuetan izan ezik, hala nola taldeko azalpenetan edo hutsarteetan; horietan uneoro errespetatu beharko dute pertsonen arteko segurtasun-tartea.



Era berean, kirolariek, lehiaketa edo jarduera hasi ondoren, parte hartzen hasteko zain dauden egoeretan ere erabili beharko dute, edo euren esku-hartzea amaitu dutenean baina lehiaketa edo jarduera oraindik amaitu ez den egoeretan. Kasuistikaren arabera, kirolarien jarduerak aldizkakoak direnean (lehiaketan berriz sartzeko eskubidea duten aldaketak, parte hartzeko txandak, etab.), atsedenerako edo kirola ez egiteko espazioetarako maskarak edo pertsonen arteko distantzia ziurtatzeko mekanismoak nahitaez erabiltzea ezarri ahal izango da, azken kasu horretan maskararen erabilera gomendagarria ez bada.

Teknikariek eta epaile eta arbitroek maskara eraman beharko dute etengabe, beren jarduera behar bezala egin ahal izateko ahalegin fisiko handia egin behar duten jarduera edo egoeretan izan ezik.

Jarduera, entrenamendu edo lehiaketetako saioetan kirol-jarduera fisikorako erabiltzen den denbora-tartetik kanpo, maskara nahitaez erabili beharko dute bai kirolariek eta talde teknikoko kideek, bai kirol-instalazioen edo -espazioen esparru osoan dauden beste pertsona batzuek.

Betebehar horiek ez dira eskatuko osasun-agintariek baimendutako kasuetan (arnas-arazoak, ezintasunak, etab.).

Joan-etorrietan, gaua igarotzean, jantokietan eta eskola-programako jardueri lotutako bestelako egoeretan, osasun-agintariek eremu horietarako ezarritakoa errespetatu beharko da uneoro.

Kirolariek, teknikariek eta arbitroek jarduera egiteko maskara kendu behar izaten duten kasuetan, bai jarduera osoan bai tarteka, oihalezko poltsa bat edo antzeko bat eraman beharko dute jardueretara eta lehiaketetara norbere maskara sartzeko; poltsak izena jarrita izango du nahasketarik izan ez dadin.

6. JARDUERAK: SAIOAK, ENTRENAMENDUAK ETA LEHIAKETAK

- Instalazioaren sarreran teknikari eta kirolari guztiei tenperatura hartuko zaie.
- Errugbi Eskolak saio bakoitzaren aurretik, bitartean eta ondoren desinfektatuko du erabilitako materiala.
- Ahal den neurrian, materiala banaka erabiltzeko ahalegina egingo da, eta langile teknikoek soilik manipulatu dute material komuna.
- Teknikariek maskara erabiliko dute saio osoan, eta kontu handiz ibili behar dute jokalariren batek kolpeak, sendaketak edo lesioak direla-eta arreta behar badu.
- Teknikariek zorrotz kontrolatuko dute jokalarien asitentzia zerrenda.

KONTAKTUAK GUTXITZEA

- Osasun-egoerak uzten duen arte, entrenamenduetan ez dira landuko: melea, touchea, rucka, maul-a, beste jokalariren baten aurkako karga eta plakajea. Hau da, jokalariren arteko harreman zuzena saihestuko da.
- Saio osoan zehar 5-8 jokalariz osatutako azpitaldeak mantenduko dira eta gutxienez entrenatzaile bat izango dute talde bakoitzean. Segurtasun-tartea 1,5 metrokoa izango da beti.
- Jarduera kolektiboetan ez dira 15 parte-hartzaile baino gehiago egongo, entrenatzaileak barne.
- Bereziki laduko dira:

► Banakako entrenamendua baloirik gabe (trebetasun motor orokorrak, lurrera joateko eta altxatzeko teknikak)



- ▶ Banakako entrenamendua baloiarekin (trebetasun motor orokorrak, lurrera joateko eta altxatzeko teknikak, baloia eskuekin eta oinekin maneiatzeko teknikak)
- ▶ Paseak dituzten egoerak (trebetasun motor orokorrak, kontakturik gabeko dueluak, oin-jokoa, baloia erabiltzeko teknikak)
- ▶ Ikutu beharreko jolasa duten egoerak (mugimen-trebetasun orokorrak, jolasa irakurtzea, txurroekin jolastea, lauhilekoarekin jolastea), inoiz ez 2 segundo baino gehiago eta beti gerritik behera.

JARDUERAK AIRE ZABALEAN

Ahal den guztietan, jarduerak aire zabalean egingo dira.

MATERIALEN ERABILERA

- Kirolariek ezin izango dute ez ur-botilarik, ez eskuoihalik, ez kirol-arroparik partekatu besteekin
- Material arruntak (zakuak, txurroak, konoak, baloiak) saio bakoitzaren aurretik, bitartean (bi aldiz) eta ondoren desinfektatuko dira.
- Instalazioan ezingo da ezer jan.

ALDAGELAK

- Puiko aldagelak itxita egongo dira Anoetan, instalazioaren jarraibideen zain.

LAGUNTZAILEAK EDO IKUSLEAK

- Senideak edo laguntzaileak ezin izango dira instalaziora sartu. Jokalarien teknikariak arduratuko dira instalazioko atera iristen direnean.
- Saioa amaitzean, teknikariak jokalariekin batera joango dira irteerara, senideek edo laguntzaileek jaso ditzaten.

KIROL-PRAKTIKARAKO EDUKIERA

Kirol-instalazioetan, kirol-praktikarako gehieneko edukiera baimendutako edukieraren % 60 izango da.

- Saio osoan zehar 5-8 jokalariz osatutako azpitaldeak mantenduko dira eta gutxienez entrenatzaile bat izango dute talde bakoitzean. Segurtasun-tartea 1,5 metrokoa izango da beti.
- Jarduera kolektiboetan ez dira 15 parte-hartzaile baino gehiago egongo, entrenatzaileak barne.

AGURRAK ETA OSPAKIZUNAK

Ez dira baimenduko kontaktu fisikoa eskatzen duten agurrak eta/edo despedidak edo ospakizunak. Kirolariek ekintza horiek ukitu gabe burutzeko, talde bakoitzeko teknikariek beste modu batera egitea proposatuko dute.



ESKUBALOI ATALA

b. JENDE-PILAKETAK SAIHESTEKO ANTOLAKETA-NEURRIAK

Instalakuntzako sarbidea:

Instalazioan, sarrera eta irteerako sarbidea markatuta dago, pertsonak ez gurutzatzeko eta segurtasun-distantziari eutsi ahal izateko.

Iritsierak eta irteerak

Instalazioaren sarrera eta irteera dagoeneko antolatuta dauden lantaldeen arabera egingo dira, eta kirolarien arteko segurtasun-distantziak errespetatuko dira.

Talde bakoitzaren ordutegiak

- Astelehena, 18:00etan, errendimenduko alebinak
- Ostirala, 18:00etan, 1. eta 2. urteko alebinak

Bilera jendetsuak saihesteko neurriak:

- 1 edo 2 entrenatzaile instalazioaren sarreran eta irteeran jarriko dira, helmuga eta irteera arintzeko
- Azalpen teknikoetan distantziak mantentzea
- Entrenamenduak atekak itxita egiten dira, laguntzaileek ezingo dute pistara sartu.
- Bi taldeek pista-erdia erabiliko dute, nahastu gabe.

c. ESKUEN HIGIENEA

- Gel hidroalkoholikoa teknikarien eta jokalarien eskura jarriko da, saio bakoitzaren aurretik, bitartean eta ondoren.
- Entrenamendu bakoitzean bi etenaldi egingo dira, gelarekin eskuak garbitzeko.

d. GARBIKETA ETA DESINFEKZIOA

- Saio bakoitzaren aurretik, bi aldiz, eta ondoren, erabilitako materiala desinfektatuko da (baloiak, konoak, uztaiak, eskailerak).

Era berean, erabilitako babes-materialak (maskarak) behar bezala botatzeko elementuak jarriko dira.

e. ESPAZIOAK INSTALAKUNTZAK AIREZTATZEA

Larrialdietako atekak ezin dira ireki hainbat segurtasun-alderdirengatik, baina Donostiako Udal Patronatuak pistako eruzgailuen maiztasuna/aldaketa areagotu nahi du.

5. MASKAREN ERABILERA

Maskarak uneoro erabili beharko dira, osasun-agintariek ezarritakoaren arabera. Kirolariek ez dute nahitaez erabili beharko kirola egiten duten bitartean, jarduera fisikoa intentsitate gutxikoa den diziplina eta jardueretan izan ezik.



Hitzaldi teknikoetan, kirolariek maskarak erabili beharko dituzte nahitaez, entrenamenduetan edo lehiaketetan ematen diren kasuetan izan ezik, hala nola taldeko azalpenetan edo hutsarteetan; horietan uneoro errespetatu beharko dute pertsonen arteko segurtasun-tartea. Era berean, kirolariek, lehiaketa edo jarduera hasi ondoren, parte hartzen hasteko zain dauden egoeretan ere erabili beharko dute, edo euren esku-hartzea amaitu dutenean baina lehiaketa edo jarduera oraindik amaitu ez den egoeretan. Kasuistikaren arabera, kirolarien jarduerak aldizkakoak direnean (lehiaketan berriz sartzeko eskubidea duten aldaketak, parte hartzeko txandak, etab.), atsedenerako edo kirola ez egiteko espazioetarako maskarak edo pertsonen arteko distantzia ziurtatzeko mekanismoak nahitaez erabiltzea ezarri ahal izango da, azken kasu horretan maskararen erabilera gomendagarria ez bada.

Teknikariek eta epaile eta arbitroek maskara eraman beharko dute etengabe, beren jarduera behar bezala egin ahal izateko ahalegin fisiko handia egin behar duten jarduera edo egoeretan izan ezik.

Jarduera, entrenamendu edo lehiaketetako saioetan kirol-jarduera fisikorako erabiltzen den denbora-tartetik kanpo, maskara nahitaez erabili beharko dute bai kirolariek eta talde teknikoko kideek, bai kirol-instalazioen edo -espazioen esparru osoan dauden beste pertsona batzuek.

Betebehar horiek ez dira eskatuko osasun-agintariek baimendutako kasuetan (arnas-arazoak, ezintasunak, etab.).

Joan-etorrietan, gaua igarotzean, jantokietan eta eskola-programako jarduerari lotutako bestelako egoeretan, osasun-agintariek eremu horietarako ezarritakoa errespetatu beharko da uneoro.

Kirolariek, teknikariek eta arbitroek jarduera egiteko maskara kendu behar izaten duten kasuetan, bai jarduera osoan bai tarteka, oihalezko poltsa bat edo antzeko bat eraman beharko dute jardueretara eta lehiaketetara norbere maskara sartzeko; poltsak izena jarrita izango du nahasketarik izan ez dadin.

6. JARDUERAK: SAIOAK, ENTRENAMENDUAK ETA LEHIAKETAK

- Instalazioaren sarreran teknikari eta kirolari guztiei tenperatura hartuko zaie.
- Eskubaloi Eskolak saio bakoitzaren aurretik, bitartean eta ondoren desinfektatuko du erabilitako materiala.
- Ahal den neurrian, materiala banaka erabiltzeko ahalegina egingo da, eta entrenatzaileek soilik manipulatu dute material komuna.
- Teknikariek maskara erabiliko dute saio osoan, eta kontu handiz ibili behar dute jokalariren batek kolpeak, sendaketak edo lesioak direla-eta arreta behar badu.
- Teknikariek zorrotz kontrolatuko dute jokalariren asistentzi sarrera.

KONTAKTUAK MINIMIZATZEA

- Egungo egoera dela eta, lantaldeak gehienez 15 jokalarikoak izango dira, entrenatzaile batekin eta taldeko laguntzaile batekin.
- Bereziki, propiozepzioko, koordinazioko eta banakako teknikako lana landuko da, jokalariren arteko harremanak ekiditzeko.
- Urrutiko joko kolektiboa landuko da, hala nola kontakturik ez dagoen paseak edo kolaborazioak.



AIRE ZABALEKO JARDUERAK

Ahal den guztietan, jarduerak aire zabalean egingo dira.

MATERIALEN ERABILERA

- Kirolariek ezin izango dute ez ur-botilarik, ez eskuoihalik, ez kirol-arroparik partekatu besteekin
- Material komunak (baloiak, konoak, uztaiak) saio bakoitzaren aurretik, saioan zehar (bi aldiz) eta saioaren ondoren desinfektatuko dira.

ALDAGELAK

Eskubaloiko atalaren barne-protokoloa dela eta, ezin izango da Bidebietako kiroldegiko aldageletara sartu, era honetan kutsatze gehiago saihestuz gure lantaldetik kanpoko pertsonekin nahastu gabe.

LAGUNTZAILEAK EDO IKUSLEAK

- Senideak edo laguntzaileak ezin izango dira instalaziora sartu. Jokalarien teknikariak arduratuko dira instalazioko atara iristen direnean.
- Saioa amaitzean, teknikariak jokalariekin batera joango dira irteerara, senideek edo laguntzaileek jaso ditzaten.

KIROL-PRAKTIKARAKO EDUKIERA

Kirol-instalazioetan, kirol-praktikarako gehieneko edukiera baimendutako edukieraren % 60 izango da.

- Bidebieta Kiroldegiko pista izan izango ditugun taldeak 15 jokalaria, entrenatzaile bat eta laguntzaile batez osatutakoak izango dira.

AGURRAK ETA OSPAKIZUNAK

Ez dira baimenduko kontaktu fisikoa eskatzen duten agurrak eta/edo despedidak edo ospakizunak. Kirolariek ekintza horiek ukitu gabe burutzeko, talde bakoitzeko teknikariek beste modu batera egitea proposatuko dute.

KARATE ATALA

b. JENDE-PILAKETAK SAIHESTEKO ANTOLAKETA-NEURRIAK

Instalaziorako sarbidea:

- Manteoko kiroldegia: instalaziorako sarrera zuzenean egingo da kiroldegiaren kanpoaldetik karate-aretorara, eguraldiak laguntzen badu. Euri asko egiten badu, sarrera nagusia erabiliko da. Horrela, karatea egiten dutenek ez dute kiroldegiko erabiltzaileekin topo egingo korridoretan eta pilaketak saihestuko dira.

Iristeko eta irteteko txandak:

- Karateko entrenamendu ordu bakoitzaren artean 15 minutuko etenaldia egongo da, talde



ezberdinak sartu eta irteteko unean elkarrekin topo egin ez dezaten.

Bilera jendetsuak saihesteko neurriak:

- Entrenamenduak ematen dituzten teknikariak arduratuko dira haurren laguntzaileak ahalik eta denbora gutxien egon daitezen entrenamendua hasi aurretik eta irteeran.

c. ESKU ETA HANKEN HIGIENEA

- Kanpotik karate-aretoa zuzenean sartzen den pertsona orori gel hidroalkoholikoa emango zaio, baita entrenamendutik irtetzerakoan ere.
- Nahitaezkoa izango da galtzerdiak erabiltzea entrenamenduetan.

d. GARBIKETA ETA DESINFEKZIOA

- Saio bakoitzaren ondoren, erabilitako materiala (zakuak, pikak, konoak, eskailerak eta abar) eta tatami guztia desinfektatuko da produktu egokiekin.

e. ESPAZIOAK INSTALAKUNTZAK AIREZTATZEA

- Manteo kiroldegiko karate aretoa leku pribilegiatua dago. Kaletik zuzenean sartzen da, ate bikoitz baten bidez, eta etengabe irekita dago. Era berean, Manteora sartzeko atea irekita mantentzen da, aireztapen etengabea eta oso atsegina lortuz.

5. MASKAREN ERABILERA

- Maskaren erabilera uneoro osasun-agintariek ezarritakora egokitu beharko dira.
- **Kirolariek eta teknikariek nahitaez erabili behar dute uneoro**, eta entrenamenduen intentsitatea unean uneko baldintzetara egokituko da.

6. JARDUERAK: SAIQAK, ENTRENAMENDUAK ETA LEHIAKETAK

- Instalazioaren sarreran teknikari eta kirolari guztiei tenperatura hartuko zaie.
- Ahal den neurrian, materiala banaka erabiltzeko ahalegina egingo da, eta entrenatzaileek soilik manipulatu dute material komuna.
- Teknikariek zorrotz kontrolatuko dute karatea egiten dutenen asistentzia.

GUZTIZ DEBEKATUA DAGO ENTRENAMENDUETAN KONTAKTUA IZATEA

- Osasun-egoerak uzten duen arte, lan teknikoak 1,5 metroko gutxieneko distantzian oinarrituko da. Beraz, ez da borrokarik egongo, ezta karateken arteko kontaktua eskatzen duen lur lanik ere.
- Sor daitezkeen azpitaldeak katak lantzeko izango dira, betiere taldekideen eta gainerako taldeen arteko distantzia mantenduz.
- Bereziki lan egingo da:
 - ▶ Entrenamendu teknikoak mailaka eta taldeka banatuta.
 - ▶ Entrenamendu fisikoak, elastikotasuna, indartzea, etab.
 - ▶ Kata-teknikak.
 - ▶ Airean egindako kumite-teknikak (borroka).



► Kumite-estrategiak

AIRE ZABALEKO JARDUERAK

Aire zabalean entrenamenduak egiten saiatuko gara.

MATERIALEN ERABILERA

- Kirolariek ezin izango dute ez ur-botilarik, ez eskuoihalik, ez kirol-arroparik partekatu besteekin
- Material komunak (zakuak, txurroak, konoak, baloiak) saio bakoitzaren aurretik eta ondoren desinfektatuko dira.
- Instalazioan ezingo da ezer jan.

ALDAGELAK

- Manteoko aldagelak itxita egongo dira.

LAGUNTZAILEAK EDO IKUSLEAK

- Senideak edo laguntzaileak ezingo dira instalaziora sartu, sarrera eta irteera kiroldegia kanpoaldetik egingo baitira zuzenean.

KIROL-PRAKTIKARAKO EDUKIERA

Kirol-instalazioetan, kirol-praktikarako gehieneko edukiera baimendutako edukieraren % 60 izango da.

- Sortzen diren azpitaldeak unean uneko lan teknikoaren arabera izango dira, gutxienez entrenatzaile bat taldeko, betiere 1,5 metroko segurtasun-distantziari eutsiz.
- Jarduera kolektiboetan ez dira 15 parte-hartzaile baino gehiago egongo, entrenatzaileak barne. Azpitaldeak osatzen dituztenen batura inoiz ez da izango 15 parte-hartzailetik gorakoa, eta betiere 1,5 metroko segurtasuna mantenduz.

AGURRAK ETA OSPAKIZUNAK

Ez dira baimenduko kontaktu fisikoa eskatzen duten agurrak eta/edo despedidak edo ospakizunak.

IRRISTAKETA ATALA

b. JENDE-PILAKETAK SAIHESTEKO ANTOLAKETA-NEURRIAK

- **Instalazioetarako sarbidea:** ate nagusitik, instalazioak ezarritako ibilbideen arabera.
- **Entrenamendu-txandak eta iritsieren mailaketa:** 10 minutuko tartea ezartzen da pilaketak saihesteko.
- **Instalaziora sartzeko eta entrenatu ondoren irteteko zirkuitua:** instalazioak ezarritakoa.
- **Talde bakoitzaren ordutegiak** (sarrera malgua, 10 minutuko tartearekin, aurrez programatutako banakako beroketarekin errazten den pilaketak saihesteko):
 - Manteoko kiroldegia:



- MAVA1: ostiraletan, 19: 00etatik 20: 00etara.
- MAJA3: osteguna, 19: 00etatik 20: 00etara.
- MAXTT1: asteazkenetan, 19: 00etatik 20: 30era.
- MAXA1: asteazkenetan, 18: 00etatik 19: 00etara.
- MAXN1 asteazkena, 18: 00etatik 19: 00etara
- MAMA2 asteartea, 19: 00etatik 20: 00etara
- MAMN2 asteartea, 19: 00etatik 20: 00etara.
- Pio Barojako kiroldegia:
 - PBVA2: ostiraletan, 16: 00etatik 17: 00etara.
 - PBMA1: asteartetan, 15: 30etik 16: 30era.
- Astigarragako kiroldegia:
 - ASMN1: asteartetan, 18: 00etatik 19: 00etara.
 - ASMA1: asteartetan, 18: 00etatik 19: 00etara.
 - ASMA2: asteartetan, 19: 00etatik 20: 00etara.

● **Bilera jendetsuak saihesteko neurriak:**

- Kirolariek dagokien janzkerarekin joan behar dute entrenamendura, entrenamendurako prestatzeko denbora murrizteko.
- 10 minutuko tartearen entrenamenduaren hasierara iristeko.
- Berotzea eta lasaitasunera itzultzea banakako eta aldeztu aurretik planifikatutako entrenamenduaren ondoren, entrenamendura mailaka iristea eta irtetea errazteko eta kirolarien arteko kontaktua saihesteko.
- Aire zabaleko entrenamenduak banaka egiteko planifikatzen dira.
- Entrenatzaile batek banakako beroketa eta lasaitasunera itzultzea gainbegiratzen du, eta beste arduradun batek prestaketan (kaskoko patinak eta babesak jartzea) segurtasun-tartearen mantentzen dela eta ahalik eta azkarren egiten dela gainbegiratzen du. Beharrezkoa izanez gero, kirolariaren gurasoetako bat bere semearen prestaketara joan ahal izango da, horretarako behar-beharrezkoa den denbora erabiliz.
- Azalpen teknikoetan distantziak mantentzea.
- Segurtasun-distantzia mantentzea ahalbidetzen duen lan teknikoa eta fisikoa lehenetsiko dira.

c. *ESKUEN HIGIENEA*

- Gel hidroalkoholikoa teknikarien eta jokalarien eskura jarriko da, saio bakoitzaren aurretik, bitartean eta ondoren.
- Entrenamendu bakoitzean bi etenaldi egingo dira, gelarekin eskuak garbitzeko.

d. *GARBIKETA ETA DESINFEKZIOA*

- Entrenamenduan erabilitako materiala (normalean konoak bakarrik erabiltzen dira) desinfektatu egingo da entrenamenduaren hasieran eta amaieran.
- Entrenamendu-saio bakoitzean, entrenatzaileetako batek bakarrik ukitu eta manipulatu ahal izango du entrenamendu-materiala. Kirolariaren batek entrenatzeko materiala ukitzen badu, berriz desinfektatuko da une horretan.

e. *ESPAZIOAK INSTALAKUNTZAK AIREZTATZEA*

- Jarduera egiten den instalakuntzek (Manteoko, Pio Barojako eta Astigarragako kiroldegiek) aireztapen natural eta, hala badagokio, mekanikoa, ahalik eta handiena bermatzen dute.



5. MASKAREN ERABILERA

Maskarak uneoro erabili beharko dira, osasun-agintariek ezarritakoaren arabera.

Kirolariek ez dute nahitaez erabili beharko kirola egiten duten bitartean, jarduera fisikoa intentsitate gutxikoa den diziplina eta jardueretan izan ezik.

Hitzaldi teknikoetan, kirolariek maskarak erabili beharko dituzte nahitaez, entrenamenduetan edo lehiaketetan ematen diren kasuetan izan ezik, hala nola taldeko azalpenetan edo hutsarteetan; horietan uneoro errespetatu beharko dute pertsonen arteko segurtasun-tartea.

Era berean, kirolariek, lehiaketa edo jarduera hasi ondoren, parte hartzen hasteko zain dauden egoeretan ere erabili beharko dute, edo euren esku-hartzea amaitu dutenean baina lehiaketa edo jarduera oraindik amaitu ez den egoeretan. Kasuistikaren arabera, kirolarien jarduerak aldizkakoak direnean (lehiaketan berriz sartzeko eskubidea duten aldaketak, parte hartzeko txandak, etab.), atsedenerako edo kirola ez egiteko espazioetarako maskarak edo pertsonen arteko distantzia ziurtatzeko mekanismoak nahitaez erabiltzea ezarri ahal izango da, azken kasu horretan maskararen erabilera gomendagarria ez bada.

Teknikariek eta epaile eta arbitroek maskara eraman beharko dute etengabe, beren jarduera behar bezala egin ahal izateko ahalegin fisiko handia egin behar duten jarduera edo egoeretan izan ezik.

Jarduera, entrenamendu edo lehiaketetako saioetan kirol-jarduera fisikorako erabiltzen den denbora-tartetik kanpo, maskara nahitaez erabili beharko dute bai kirolariek eta talde teknikoko kideek, bai kirol-instalazioen edo -espazioen esparru osoan dauden beste pertsona batzuek.

Betebehar horiek ez dira eskatuko osasun-agintariek baimendutako kasuetan (arnas-arazoak, ezintasunak, etab.).

Joan-etorrietan, gaua igarotzean, jantokietan eta eskola-programako jarduerari lotutako bestelako egoeretan, osasun-agintariek eremu horietarako ezarritakoa errespetatu beharko da uneoro.

Kirolariek, teknikariek eta arbitroek jarduera egiteko maskara kendu behar izaten duten kasuetan, bai jarduera osoan bai tarteka, oihalezko poltsa bat edo antzeko bat eraman beharko dute jardueretara eta lehiaketetara norbere maskara sartzeko; poltsak izena jarrita izango du nahasketarik izan ez dadin.

6. JARDUERAK: SAIOAK, ENTRENAMENDUAK ETA LEHIAKETAK

KONTAKTUAK MINIMIZATZEA

- Entrenamenduak:
 - Talde txikiekin lan egingo da eta, beharrezkoa denean, hainbat entrenatzailek zuzendutako azpitalde egonkorretan.
 - Entrenamenduen plangintzak lehentasuna emango dio segurtasun-distantzia mantentzea ahalbidetzen duen lan tekniko eta fisikoari.
 - Talde-entrenamendua astean gehienez bi egunetan egiten da. Gainerako saioak banakakoak izango dira, entrenatzaileak astero ezartzen duen plangintzaren arabera.
- Lehiaketak:
 - Lehiaketetara joan etorriak banaka edo familia-unitatean egingo dira.
 - Lehiaketaren aurreko hitzaldi teknikoetan segurtasun-distantziari eutsiko zaiola



bermatuko da.

- o Lehiaketaren aurreko eta ondorengo uneetan segurtasun-tartea mantenduko da.

AIRE ZABALEKO JARDUERAK

Ahal den guztietan, jarduerak aire zabalean egingo dira.

MATERIALEN ERABILERA

Ahal den neurrian, materialen erabilera partekatua saihestuko da.

Jarduerarako ezinbestekoak diren erabilera komuneko materialei gomendatutako higiene- eta garbiketa-neurriak aplikatuko zaizkie.

Ezingo da inolaz ere ur-botilatxorik partekatu, eta kirolari bakoitzak bere botilatxoa eraman beharko du, nahasteak saihesteko bere izena nabarmenki markatuta. Modu berdinean egin beharko da, saioan erabili behar den eta kirolarien artean nahasteak eragin ditzakeen beste edozein kirol-material edo banakako material osagarrirekin (eskuoihalak, petoak, etab.) ere jardun beharko da. Era berean, ezin izango dira partekatu elikagaiak edo bestelako edariak, zapiak edo antzeko elementuak, betiere banaka erabili beharko direnak.

Botikineko materiala erabiltzen denean, sendaketa egin duen pertsonak erabili eta botatzeko eskularruak eraman beharko ditu beti.

ALDAGELAK

Debekatuta dago aldagelak erabiltzea, egoerak hala eskatzen duenean izan ezik (eguraldi txarra, beste herri batzuetan bizi diren haurrak, joan-etorri luzeak behar dituztenak, uretako jarduerak, etab.). Tokiko parte-hartzaileak eta bisitariak dauden partidetan, irristaketa ataleko osasun-arduradunak ezarriko ditu neurri horren salbuespenak.

Erabili behar badira, irristaketa ataleko osasun-arduradunak, jardueraren teknikariekin lankidetzan, babes-arauak eta pertsonen arteko distantzia fisikoa errespetatuko dituen sistema bat ezarriko du. Txandak eginez gero, jarduerak garatzeko ezarritako azpitalde egonkorrak hartuko dira kontuan.

Hala, saioen edo lehiaketen aurretik, bitartean edo ondoren antolatu nahi izan daitezkeen hitzaldi teknikoak jokalekuan bertan edo kirol-instalazioen harmailetan egingo dira, baldintzek ahalbidetzen badute, aldageletan edo espazio txikiagoetan egin beharrik gabe.

LAGUNTZAILEAK EDO IKUSLEAK

Ezingo izango dute instalakuntzan sartu ez lehiaketetan, ez jardueretako taldeetan parte hartzen ez duen ikuslerik edo bestelako pertsonarik.

Kirol-espaziora honako hauek soilik sartu ahal izango dira: kirolariak eta eskola-lizentzia duten edo dagokion jardueran ofizialki inskribatuta dauden teknikariak, eta lehiaketa-jardueren kasuan antolakuntzako langileak, osasun-arduradunak eta dagokion administrazioan hala egiaztatuta dauden kirol-erakundeetako eskola-kiroleko arduradunak, jarduerak egiten diren kirol-instalazioetako langileak edo bestelako pertsona baimenduak. Administrazioen aldetik Adin txikiko kirolariek jardueren denbora-tartean bakarrik egon beharko dute kirol-guneetan. Jarduerak amaitutakoan, ezin izango dira dagokien kirol-gunean geratu.

Adingabeei jardueretara laguntzen dieten pertsonak instalazioetara edo espazioetara sartzeko ateetan utzi edo jaso beharko dituzte.



Adingabeek, ezinbestean, arropa edo antzeko zerbait aldatzeko laguntzaren bat behar badute, laguntzaileek, zuzenean edo erakunde parte-hartzaileko teknikarien edo osasun-arduradunaren bidez, erakunde antolatzaileko osasun-arduradunarekin jarri beharko dute harremanetan, dagokion oniritzia lortzeko.

Lehiaketetan kirol-espazioetara sartu nahi duen edonork baldintza hori egiaztatu beharko du, lizentziaren edo ziurtagiriaren bidez.

KIROL-PRAKTIKARAKO EDUKIERA

Kirol-instalazioetan, baimendutako gaitasunaren % 60koa izango da kirola egiteko baimendutako gehieneko edukiera.

- Instalazioaren gehieneko edukiera instalazioaren sarreran egongo da ikusgai. Erakunde antolatzailearen osasun-arduradunaren erantzukizuna izango da jardueren plangintzak edukieraren muga inoiz ere ez duela gainditzen gainbegiratzea.

- Jarduera jakin batzuen kasuan (irakaskuntzakoak, adibidez), jardueraren teknikariak kontrolatuko du jarduerak egiten diren kirol-eremuaren edukiera, inolaz ere gainditu ez dadin. Erakundeak garatzen dituen jarduera motetan teknikarien erantzukizuna izango da (hala izan behar badu).

AGURRAK ETA OSPAKIZUNAK

Ez dira baimenduko kontaktu fisikoa eskatzen duten agurrak eta/edo despedidak edo ospakizunak. Kirolariek ekintza horiek ukitu gabe burutzeko, talde bakoitzeko teknikariek beste modu batera egitea proposatuko dute.

SASKIBALOI ATALA

b. JENDE-PILAKETAK SAIHESTEKO ANTOLAKETA-NEURRIAK

Saskibaloiko atalak bi instalazio erabiliko ditu eskolako entrenamenduetarako, eta horietako bakoitzaren sarbidea modu independentean definituko da:

- **Manteo Kiroldegiko saskibaloiko eskolako entrenamenduak:** sarbidea kiroldegia ezartzen duen seinaleztatzearen arabera egingo da. Entrenatzaileak kiroldegiko atean itxarongo die jokalariei instalazioko langileei laguntzeko eta ezarritako protokoloak bizkortzeko: tenperaturaren kontrola eta seinaleztatzearen jarraipena.

- **Entrenamenduak Amara Berri ikastetxean:** jarduera kanpoan egiten da. Entrenatzaileak eskolako patiora sartzeko ate nagusia itxarongo die jokalariei, eta sartzeko bi txanda ezarriko dira bi taldek bat egiten duten kasuan, 5 minutuko tartea emanaz bai sarreretan bai irteeretan jarduera amaitzean.

c. ESKUEN HIGIENEA

Instalazio bakoitzean dauden protokoloak hartuko dira kontuan. Hala ere, eta oro har, jokalaria bakoitzak bere urrezko botilatxoa eta esku desinfektatzaileko gela eraman beharko ditu motxilan. Jarduerak irauten duen orduan, bi geldialdi egingo dira, ura edateko (hau dagoeneko egiten genuen) eta eskuak desinfektatzeko.



Hala ere, entrenatzaileek hidrogel pote bat izango dute atalaren esku, jokalariren batek bere gela ahaztu badu neurri hori behar bezala bete dadin.

d. GARBIKETA ETA DESINFEKZIOA

Jardueran erabilitako materiala erabilera anitzeko desinfektatzailearekin garbituko dute teknikariak jardueraren hasieran eta amaieran.

Bi instalakuntzetan, kirol atalak teknikarien eskura jarriko du beharrezko desinfekzio-materiala.

Kontuan hartuko da Osasuneko sailburuaren 2020ko apirilaren 2ko Agindua, gainazalak garbitzeko eta desinfektatzeko neurriak eta SARS-CoV-2k (Covid-19) eragindako pandemiaren ondoriozko beste higie-neurri batzuk hartzen dituen, bai eta haren jarraibide teknikoak ere.

Era berean, erabilitako babes-materialak (maskarak) behar bezala botatzeko elementuak jarriko dira.

e. ESPAZIOAK INSTALAKUNTZAK AIREZTATZEA

Saskibaloiko jarduera bi gunetan egiten da:

- Manteo kiroldegia: kirol anitzeko pista: pistan dauden larrialdietako ateak eta kalera zuzenean sartzeko ateak irekiz aireztatzen da.
- Amara Berri ikastetxea: jarduera kanpoan egiten da.

5. MASKAREN ERABILERA

Maskarak uneoro erabili beharko dira, osasun-agintariek ezarritakoaren arabera.

Kirolariek ez dute nahitaez erabili beharko kirola egiten duten bitartean, jarduera fisikoaren intentsitate gutxikoa den diziplina eta jardueretan izan ezik.

Hitzaldi teknikoetan, kirolariek maskarak erabili beharko dituzte nahitaez, entrenamenduetan edo lehiaketetan ematen diren kasuetan izan ezik, hala nola taldeko azalpenetan edo hutsarteetan; horietan uneoro errespetatu beharko dute pertsonen arteko segurtasun-tartea.

Era berean, kirolariek, lehiaketa edo jarduera hasi ondoren, parte hartzen hasteko zain dauden egoeretan ere erabili beharko dute, edo euren esku-hartzea amaitu dutenean baina lehiaketa edo jarduera oraindik amaitu ez den egoeretan. Kasuistikaren arabera, kirolarien jarduerak aldizkakoak direnean (lehiaketan berriz sartzeko eskubidea duten aldaketak, parte hartzeko txandak, etab.), atsedenerako edo kirola ez egiteko espazioetarako maskarak edo pertsonen arteko distantzia ziurtatzeko mekanismoak nahitaez erabiltzea ezarri ahal izango da, azken kasu horretan maskararen erabilera gomendagarria ez bada.

Teknikariek eta epaile eta arbitroek maskara eraman beharko dute etengabe, beren jarduera behar bezala egin ahal izateko ahalegin fisiko handia egin behar duten jarduera edo egoeretan izan ezik.

Jarduera, entrenamendu edo lehiaketetako saioetan kirol-jarduera fisikorako erabiltzen den denbora-tartetik kanpo, maskara nahitaez erabili beharko dute bai kirolariek eta talde teknikoaren kideek, bai kirol-instalazioen edo -espazioen esparru osoan dauden beste pertsona batzuek.

Betebehar horiek ez dira eskatuko osasun-agintariek baimendutako kasuetan (arnas-arazoak, ezintasunak, etab.).

Joan-etorrietan, gaua igarotzean, jantokietan eta eskola-programako jardueri lotutako bestelako egoeretan, osasun-agintariek eremu horietarako ezarritakoa errespetatu beharko da uneoro.



Kirolariek, teknikariek eta arbitroek jarduera egiteko maskara kendu behar izaten duten kasuetan, bai jarduera osoan bai tarteka, oihalezko poltsa bat edo antzeko bat eraman beharko dute jardueretara eta lehiaketetara norbere maskara sartzeko; poltsak izena jarrita izango du nahasketarik izan ez dadin.

6. JARDUERAK: SAIOAK, ENTRENAMENDUAK ETA LEHIAKETAK

KONTAKTUAK MINIMIZATZEA

Kontaktu kopurua murrizte aldera, lehiaketak edo jardueretako saioak honela egingo dira:

- Ahalik eta pertsona gutxien, eta beti, gehienez hamabost pertsonako talde edo azpitaldeetan, jarduera gauzatzeko behar diren teknikariak barne.
- Ahalik eta modu indibidualizatuenean eta, ahal dela, egin beharreko ariketetan kirolariek eta talde teknikoko kideek eta kirol-instalazioen edo -espazioen esparru osoan dauden beste pertsona batzuek pertsonen arteko gutxieneko segurtasun-distantziari eusten saiatuz.
- Teknikariek lan-azpitalde egonkorrek ezarriko dituzte talde edo taldeen barruan, eta, ahal den neurrian, ikasgeletako talde egonkorrek errespetatuko dituzte.

AIRE ZABALEKO JARDUERAK

Ahal den guztietan, jarduerak aire zabalean egingo dira.

MATERIALEN ERABILERA

Ahal den neurrian, materialen erabilera partekatua saihestuko da. Jarduerarako ezinbestekoak diren erabilera komuneko materialei gomendatutako higiene- eta garbiketa-neurriak aplikatuko zaizkie. Ezingo da inolaz ere ur-botilatxorik partekatu, eta kirolari bakoitzak bere botilatxoa eraman beharko du, nahasteak saihesteko bere izena nabarmenki markatuta. Modu berdinean egin beharko da, saioan erabili behar den eta kirolarien artean nahasteak eragin ditzakeen beste edozein kirol-material edo banakako material osagarriekin (eskuoihalak, petoak, etab.) ere jardun beharko da. Era berean, ezin izango dira partekatu elikagaiak edo bestelako edariak, zapiak edo antzeko elementuak, betiere banaka erabili beharko direnak. Botikineko materiala erabiltzen denean, sendaketa egin duen pertsonak erabili eta botatzeko eskularruak eraman beharko ditu beti.

ALDAGELAK

Debekatuta dago aldagelak erabiltzea, egoerak hala eskatzen duenean izan ezik (eguraldi txarra, beste herri batzuetan bizi diren haurrak, joan-etorri luzeak behar dituztenak, uretako jarduerak, etab.). Tokiko parte-hartzaileak eta bisitariak dauden partidetan, irristaketa ataleko osasun-arduradunak ezarriko ditu neurri horren salbuespenak.

Erabili behar badira, irristaketa ataleko osasun-arduradunak, jardueraren teknikariekin lankidetzan, babes-arauak eta pertsonen arteko distantzia fisikoa errespetatuko dituen sistema bat ezarriko du. Txandak eginez gero, jarduerak garatzeko ezarritako azpitalde egonkorrek hartuko dira kontuan.

Hala, saioen edo lehiaketen aurretik, bitartean edo ondoren antolatu nahi izan daitezkeen



hitzaldi teknikoak jokalekuan bertan edo kirol-instalazioen harmailetan egingo dira, baldintzek ahalbidetzen badute, aldageletan edo espazio txikiagoetan egin beharrik gabe.

LAGUNTZAILEAK EDO IKUSLEAK

Ezingo izango dute instalakuntzan sartu ez lehiaketetan, ez jardueretako taldeetan parte hartzen ez duen ikuslerik edo bestelako pertsonarik.

Kirol-espaziora honako hauek soilik sartu ahal izango dira: kirolariak eta eskola-lizentzia duten edo dagokion jardueran ofizialki inskribatuta dauden teknikariak, eta lehiaketa-jardueren kasuan antolakuntzako langileak, osasun-arduradunak eta dagokion administrazioan hala egiaztatuta dauden kirol-erakundeetako eskola-kiroleko arduradunak, jarduerak egiten diren kirol-instalazioetako langileak edo bestelako pertsona baimenduak. Administrazioen aldetik Adin txikiko kirolariek jardueren denbora-tartean bakarrik egon beharko dute kirol-guneetan. Jarduerak amaitutakoan, ezin izango dira dagokien kirol-gunean geratu.

Adingabeei jardueretara laguntzen dieten pertsonak instalazioetara edo espazioetara sartzeko ateetan utzi edo jaso beharko dituzte.

Adingabeek, ezinbestean, arropa edo antzeko zerbait aldatzeko laguntzaren bat behar badute, laguntzaileek, zuzenean edo erakunde parte-hartzaileko teknikarien edo osasun-arduradunaren bidez, erakunde antolatzaileko osasun-arduradunarekin jarri beharko dute harremanetan, dagokion oniritzia lortzeko.

Lehiaketetan kirol-espazioetara sartu nahi duen edonork baldintza hori egiaztatu beharko du, lizentziaren edo ziurtagiriaren bidez.

KIROL-PRAKTIKARAKO EDUKIERA

Kirol-instalazioetan, baimendutako gaitasunaren % 60koa izango da kirola egiteko baimendutako gehieneko edukiera.

- Instalazioaren gehieneko edukiera instalazioaren sarreran egongo da ikusgai. Erakunde antolatzailearen osasun-arduradunaren erantzukizuna izango da jardueren plangintzak edukieraren muga inoiz ere ez duela gainditzen gainbegiratzea.

- Jarduera jakin batzuen kasuan (irakaskuntzakoak, adibidez), jardueraren teknikariak kontrolatuko du jarduerak egiten diren kirol-eremuaren edukiera, inolaz ere gainditu ez dadin. Erakundeak garatzen dituen jarduera motetan teknikarien erantzukizuna izango da (hala izan behar badu).

AGURRAK ETA OSPAKIZUNAK

Ez dira baimenduko kontaktu fisikoa eskatzen duten agurrak eta/edo despedidak edo ospakizunak. Kirolariek ekintza horiek ukitu gabe burutzeko, talde bakoitzeko teknikariek beste modu batera egitea proposatuko dute.

BOLEIBOL ATALA

b. JENDE-PILAKETAK SAIHESTEKO ANTOLAKETA-NEURRIAK

Instalaziorako sarbidea:

Instalazioan, sarrerako eta irteerako sarbidea markatuta dago, pertsonak ez gurutzatzeko eta segurtasun-distantziari eutsi ahal izateko.



Iritsierak mailakatzea

15 minutuko tartea ezartzen da pilaketak saihesteko:

- Ostegunetan, 17: 15etik 17: 30era.
- Igandeetan, 11: 15etik 11: 30era.

Instalaziora sartzeko eta entrenamenduaren ondoren irteteko zirkuitua

Instalazioak ezarritakoa.

Talde bakoitzaren ordutegiak

- Ostegunetan, 17: 30etik 19: 00etara.
- Igandeetan, 11: 30etik 13: 00etara.

Bilera jendetsuak saihesteko neurriak

- Jarduera bateratua egiten duten jokalaria-taldeak ez dira 12 baino gehiago izango joko-kantxa bakoitzeko.
- 12 baino gutxiago izanda ere, bi joko-kantxa erabiliko dira lantaldeen tamaina murrizteko eta elkarrengandik urruntzeko.
- Kontaktu fisikoa eragiten duten ariketak ez egitea.
- Segurtasuneko pertsonen arteko distantzia mantentzea.

d. ESKUEN HIGIENEA

- Instalazioaren sarreran eta irteeran, eta entrenamendu-pistan bertan, gel hidroalkoholikoa egongo da teknikarien eta jokalarien eskura. Horrez gain, xaboi-banagailua duten konketa batzuk daude entrenamendu-kantxaren ondoan.
- Teknikariek eta jokalariek eskuak eta besaurrekoak garbituko dituzte saioa hasi aurretik, bitartean eta amaitzean. Geldialdiak egingo dira saioan zehar. Joko-zelaia muntatu eta jaso ondoren ere egingo dute (zutoinak, sareak eta orgak).

e. GARIKETA ETA DESINFEKZIOA

- Entrenamendurako materiala (zutoinak, sareak, gurdia eta baloiak) prestatu eta jaso baino lehentxeago eta berehala, operazioan inplikaturako guztiek eskuak garbituko dituzte.
- Saio bakoitzaren aurretik eta ondoren, saioan zehar erabilera partekatutako materiala desinfektatuko da (batez ere baloiak).

f. ESPAZIOAK INSTALAKUNTZAK AIREZTATZEA

- Joko-kantxak aireztapen naturala du, kiroldegira sartzeko ateak eta kantxaren albo-alboan dagoena irekita edukitzeari esker.

5. MASKAREN ERABILERA

Maskarak uneoro erabili beharko dira, osasun-agintariek ezarritakoaren arabera.

Kirolariek ez dute nahitaez erabili beharko kirola egiten duten bitartean, jarduera fisikoaren intentsitate gutxiago den diziplina eta jardueretan izan ezik.

Hitzaldi teknikoetan, kirolariek maskarak erabili beharko dituzte nahitaez, entrenamenduetan edo lehiaketetan ematen diren kasuetan izan ezik, hala nola taldeko azalpenetan edo hutsarteetan; horietan uneoro errespetatu beharko dute pertsonen arteko segurtasun-tartea.



Era berean, kirolariek, lehiaketa edo jarduera hasi ondoren, parte hartzen hasteko zain dauden egoeretan ere erabili beharko dute, edo euren esku-hartzea amaitu dutenean baina lehiaketa edo jarduera oraindik amaitu ez den egoeretan. Kasuistikaren arabera, kirolarien jarduerak aldizkakoak direnean (lehiaketan berriz sartzeko eskubidea duten aldaketak, parte hartzeko txandak, etab.), atsedenerako edo kirola ez egiteko espazioetarako maskarak edo pertsonen arteko distantzia ziurtatzeko mekanismoak nahitaez erabiltzea ezarri ahal izango da, azken kasu horretan maskararen erabilera gomendagarria ez bada.

Teknikariek eta epaile eta arbitroek maskara eraman beharko dute etengabe, beren jarduera behar bezala egin ahal izateko ahalegin fisiko handia egin behar duten jarduera edo egoeretan izan ezik.

Jarduera, entrenamendu edo lehiaketetako saioetan kirol-jarduera fisikorako erabiltzen den denbora-tartetik kanpo, maskara nahitaez erabili beharko dute bai kirolariek eta talde teknikoko kideek, bai kirol-instalazioen edo -espazioen esparru osoan dauden beste pertsona batzuek.

Betebehar horiek ez dira eskatuko osasun-agintariek baimendutako kasuetan (arnas-arazoak, ezintasunak, etab.).

Joan-etorrietan, gaua igarotzean, jantokietan eta eskola-programako jardueri lotutako bestelako egoeretan, osasun-agintariek eremu horietarako ezarritakoa errespetatu beharko da uneoro.

Kirolariek, teknikariek eta arbitroek jarduera egiteko maskara kendu behar izaten duten kasuetan, bai jarduera osoan bai tarteka, oihalezko poltsa bat edo antzeko bat eraman beharko dute jardueretara eta lehiaketetara norbere maskara sartzeko; poltsak izena jarrita izango du nahasketarik izan ez dadin.

6. JARDUERAK: SAIOAK, ENTRENAMENDUAK ETA LEHIAKETAK

- Instalazioaren sarreran teknikari eta kirolari guztiei tenperatura hartuko zaie.
- Entrenamenduan erabili eta partekatutakoko materiala desinfektatuko da saio bakoitzaren aurretik eta ondoren.
- Ahal den neurrian, materiala banaka erabiltzeko ahalegina egingo da, eta langile teknikoek soilik manipulatuko dute material komuna.
- Teknikariek maskara erabiliko dute saio osoan, eta kontu handiz ibili behar dute jokalariren batek kolpeak, sendaketak edo lesioak direla-eta arreta behar badu.
- Teknikariek kontrolatuko dute jokalarien bertaratzea.

KONTAKTUAK MINIMIZATZEA

- Ez da kontaktua eskatzen duen ariketarik egingo.
- Edozein arrazoiengatik debekatuta egongo da kontaktua (agurrak, ospakizunak, etab.).

AIRE ZABALEKO JARDUERAK

Ahal den guztietan, jarduerak aire zabalean egingo dira.

MATERIALEN ERABILERA

- Ez da materialik partekatuko (ur-botilak, eskuoihalak, kirol-arropa, etab.), kirola egiteko ezinbestekoa dena izan ezik (baloiak nagusiki eta ia soilik), saio bakoitzaren aurretik eta ondoren desinfektatuko baita.



ALDAGELAK

Instalazioko aldagelek edukiera mugatua dute, baina, hala ere, ez da horietara sartuko, egoerak hala eskatzen duenean izan ezik (baldintza meteorologiko txarrak, beste herri batzuetan bizi diren eta joan-etorri luzeak behar dituzten haurrak, etab.).

LAGUNTZAILEAK EDO IKUSLEAK

Ezin izango dira instalakuntzara sartu, ez lehiaketetan, ez jardueretan parte hartzen duten taldeetan parte hartzen ez duen ikuslerik edo bestelako pertsonarik.

KIROL-PRAKTIKARAKO EDUKIERA

Kirol-instalazioetan, baimendutako gaitasunaren % 60koa izango da kirola egiteko baimendutako gehieneko edukiera.

- Ariketa edo jarduera bakoitza aldi berean egiten duten jokalaria-taldeak ez dira 12 baino gehiago izango joko-kantxa bakoitzeko.
- 12 baino gutxiago izanda ere, bi joko-kantxa erabiliko dira lantaldeen tamaina murrizteko eta elkarrengandik urruntzeko.
- Kontaktua fisikoa eragiten duten edo pertsonen arteko segurtasun-distantzia mantentzea eragozten duten ariketak ez egitea.

AGURRAK ETA OSPAKIZUNAK

Ez dira baimenduko kontaktu fisikoa eskatzen duten agurrak eta/edo despedidak edo ospakizunak.

7. JARDUEREI LOTUTAKO BESTE ELEMENTU BATZUK

JOAN-ETORRIAK

Ahal den guztietan, joan-etorriak modu aktiboan egitea (oinez, bizikletaz, patinetz) eta banaka edo, hala ezin bada, familia-unitatearen arabera egitea gomendatzen da. Familia-unitate diferentetako pertsonen bidaiatu behar duten ibilgailuak erabiltzen badira, Joan etorrien esparruan administrazio eskudunak ezarritako arauak bete beharko dira.

GAUA IGAROTZEA ETA / EDO JANTOKIA DUTEN JARDUERAK

Egin beharreko jarduerak gaua igarotzea eskatzen badute, partekatutako logelak jarduera garatzeko azpitaldea osatzen duten kirolariek okupatuko dituzte, ehuneko hirurogeian, erakundeko teknikariek gainbegiratuta. Ohatzea erabiltzen bada, pertsona bakar batek beteko du. Gutxienez bi metroko segurtasun-distantzia errespetatuko da okupatutako oheen artean, edo hesi-neurriak ezarriko dira.

Kanpin-dendak erabiltzen direnean, pertsona batek lo egin ahal izango du denda bakoitzean. Parte-hartzaileak bizikideak badira, denda bera okupatu dezakete. Dendak fisikoki bakartuta dauden hainbat gela baditu, logela horiek hartu ahal izango dira, eta egunero jaso, garbitu eta aireztatuko dira. Halaber, gaua vivac egoeran igarotzea baimentzen da, zakuen segurtasun- eta higiene-distantzia mantenduz.



Jantoki itxiak erabili behar badira, edukieraren ehuneko hirurogeira mugatuko da haien okupazioa, eta jankideen arteko segurtasun-tartea mantenduko da. Txandak ezartzea gomendatzen da, jarduerak garatzeko ezarritako azpitaldeak mantenduz. Jantoki irekien kasuan, pertsonen arteko segurtasun-tartea mantendu beharko da. Inolaz ere ezin izango da janaririk edo tresnarik partekatu horretarako (platerak, edalontziak, mahai-tresnak, ezpainzapiak, etab.).

ALDI BEREAN EGITEKO BESTE JARDUERA BATZUK

Debekatu egongo da jarduerak edo lehiaketak egiten diren aldi berean jarduera ludikoak edo komertzialak antolatzea. (Adibidez: tabernak, stand komertzialak, puzgarriak eta beste jarduera ludiko batzuk, etab.)

GIZARTE-DESABANTAILAN DAUDEN KOLEKTIBOEN BABESA

Kirol Elkarteak, ahal duen neurrian, neurriak ezarriko ditu baliabide gutxien dituzten eta COVID19aren pandemiak ekonomikoki kaltetu dituen familiek kirol-jarduera egiten jarraitu ahal izan dezaten.

COVID-19ko KASUEN AURREAN JARDUTEKO PROZEDURA

1. FAMILIEN ETA GAINERAKO PERTSONALAREN JARDUKETA

COVID-19ari lotuta egon daitezkeen sintoma ohikoenetako bat duten —adibidez, 37^otik gorako sukarra, hotzikara, eztula, airea falta denaren sentsazioa, usaimena eta dastamena galtzea, eztarriko mina, giharretako minak, buruko mina, ahulezia oro har, beherakoa edo gorakoa—kirolariek eta kirol elkarteko gainerako kideek ezingo dute kirol-jarduerara joan, ezta COVID-19a diagnostikatu dietelako bakanduak daudenek, edo COVID-19aren sintomak dituen edo diagnostikatu dioten pertsona batekin harreman estua izategatik etxean berrogeialdia betetzen ari direnek ere.

Lehiatzen duten kirol elkarteko kirolarien gurasoek edo tutoreek, kirol-jarduera dagoen egun bakoitzean, hau hasi aurretik, kirolari horiek COVID-19aren sintomarik ez dutela egiaztatu eta ziurtatu beharko dute. Halaber, etxeko norbaiti (adingabeari edo beste pertsona bati) COVID19a diagnostikatu badiote, kirol-erakundeari eta norberaren erreferentziako osasun-zentroari ohartarazi beharko diete eta, hala badagokio, ardurapean duten seme-alaba edo adingabea etxean eduki beharko dute. Lanordutik kanpo bada, eta premiazko sorospena beharrezkoa bada, hauek dira Osakidetzaren Larrialdietako telefonoak: Araba: 945 244444; Bizkaia: 944 10000; Gipuzkoa: 943 461111.

Ikasturtearen hasieran, familiek idatzizko konpromisoa hartuko dute kirol-elkartearekin alderdi horiek betetzeko. Erakundeek eredu bat erantsi dute kirol elkarteek erabili ahal izateko.

Baldintza hori bera eta idatzizko konpromisoa eskatuko diete teknikariei, epaileei eta kirol erakundearen eskola-kiroleko jardueretan nahastuta dauden gainerako pertsoneri. Erakundeek eredu bat erantsi dute entitateek erabili ahal izateko.



2. KIROL ELKARTEAREN JARDUKETA

COVID-19KO KASU BAIEZTATUAK

Kirol Elkarteko kirolari edo pertsonaleko kide batek COVID-19an positibo ematen duenean, erakundean protokoloa betetzeko izendatutako arduradunak kasua Osakidetzako zerbitzuetara deribatuko du, dagozkien osasun-protokoloak aplikatzeko.

Halaber, erakundeko osasun-arduraduna osasun-agintaritzaren (aztarnariak) esku jarriko da eta, hala badagokio, berekin harremanetan izan diren pertsonen informazioa emango du.

COVID-19 SINTOMAK JARDUERAREN AURRETIK

Zuhurtasun-printzipio gisa, entrenamendu, saio edo lehiaketa bat hasi aurretik, kirol-talde bateko pertsona batek sukarra edo COVID-19aren sintoma argiak dituen kasuetan, honako neurri hauek hartuko dira:

- Saioak edo entrenamenduak bertan behera geratuko dira, erakundeko osasun arduradunak, osasun-agintariekin harremanetan jarri ondoren, oniritzia eman arte.
- Talde-kirol bateko partida baten aurretik gertatzen bada, parte hartzen duen kirol erakundearen osasun-arduradunak beste taldeari/erakundeari jakinaraziko dio partida nahitaez bertan behera geratuko dela. Halaber, ahalik eta azkarren, erakunde antolatzaileari ere jakinaraziko dio honek jakin dezan eta behar diren neurriak har ditzan.
- Bakarkako kirol bateko lehiaketa baten aurretik gertatzen denean, parte hartuko duen kirol erakundearen osasun-arduradunak antolakuntza-erakundeko osasun-arduradunari jakinaraziko dio positibo eman duen pertsonaren kirol-taldeko gainerako kideek ez dutela lehiaketan parte hartuko.

COVID-19 SINTOMAK JARDUERAN ZEHAR

Kirol-jardueran zehar gaixotasunaren sintomak (sukarra, eztula, arnasteko arazoak, etab.) agertzen badira, jarduerari lotutako teknikariek kirol-erakundearen osasun-arduradunari jakinaraziko diote. Honek, berriz, kirolariaren familia abisatuko du kirolaria jasotzera joan dadin. Familia bere osasun-zentroarekin harremanetan jarriko da, eta bertan baloratuko da egoera. Baloratu arte, pertsona bakandua mantenduko da. Gaixotasunaren sintomak kirol-erakundeko gainerako pertsonetan agertzen badira, haiek ere etxera joan beharko dute eta gomendio berberak bete beharko dituzte.

Erakundeko osasun-arduradunak, egoera zein den ikusita, une horretan bertan jarduera bertan behera geratuko den edo aurrera jarrai dezakeen aztertuko du. Bigarren kasu horretan, jardueraren teknikariei prebentzio- eta higiene-neurriak zorrotz ditzaten eskatuko die: kontakturik gabeko jarduerak eta pertsonen arteko distantziak handitu, maskararen erabilera derrigortu (intentsitate txikiko jarduerak gauzatzea), eskuen eta gorputzeko beste atal batzuen higiene-neurriak maiztasun handiagoz hartzea, etab. Teknikariek muturreko neurri horiek euren kabuz hartu beharko dute, kutsatzeko aukera edo arrisku txikiena dagoela uste dutenean.

FAMILIEKIN ETA ERAKUNDEKO BESTE PERTSONA BATZUEKIN KOMUNIKAZIOA

Kirol elkartearen barruan gertatutako COVID-19ari lotutako kasu edo egoera baten aurrean, familiei edo erakundeko beste eragile batzuei jakinarazi behar dietenean, jakinarazpen hori,



kasu bakoitzaren arabera, osasun-agintariek edo kirol-erakundeak berak egingo dute. Bigarren kasuan, jakinarazpena osasun-arduradunak egingo du beti (ez teknikariek).

DIZIPLINA-NEURRIAK ETA HAUEK BETETZEN DIRELA KONTROLATZEA

Kirol Elkarteak protokolo honetan finkatutako arauak ez betetzearekin lotutako hainbat arau hauste erantsi ditu Barne Araubideko Erregelamenduan, baita kutsatzeko arriskua handitzen duten jokabideekin edo jarrerekin lotutako beste batzuk ere.

Arau-hausteak:

- Arau-hauste arinak:

- o Kirol-espazioetan edo jardueran agintariek eta erakundeak maskararen erabileraren inguruan finkatutakoa ez betetzea.
- o Jarduera egikaritzeko finkatutako eskuen eta gorputzeko beste atal batzuen higiena ez betetzea.
- o Doministiku egitea, nahi gabe finkatutako babes-mekanismoak erabili gabe.
- o Behin eta berriz, instalazioko lurzorura edo beste azalera batzuetara txistua, mukiak edo antzekoak botatzea nahi gabe.
- o Beste pertsona baten kirol-material pertsonala erabiltzea edo partekatzea, hori egitea debekatua dagoen kasuetan.
- o Beste pertsona baten arrisku bereziko banakako erabilerako materialak (ur botilak, toallak, zapiak, etab.) erabiltzea edo partekatzea nahi gabe.
- o Kontaktuko agur, despedida edo ospakizun bat nahi gabe egitea.
- o Norberari dagozkion jardueren denboratik kanpo kirol-instalazioan egotea.
- o Aldagelak nahi gabe baimenik gabe erabiltzea.

- Arau-hauste larriak:

- o Kirol-espazioetan edo jardueran agintariek eta erakundeak maskararen erabileraren inguruan finkatutakoa ez betetzea, behin eta berriz.
- o Jarduera egikaritzeko finkatutako eskuen eta gorputzeko beste atal batzuen higiena ez betetzea, behin eta berriz.
- o Doministiku egitea, finkatutako babes-mekanismoak nahi gabe edo behin eta berriz erabili gabe.
- o Kirol-praktikaren arabera beharrezkoa ez den egoeratan beste pertsona bat ukitzea edo harengana gehiegi eta nahita hurbiltzea, haren borondatearen aurka.
- o Beste pertsona baten kirol-material pertsonala erabiltzea hori egitea debekatu denean eta pertsona horrek baimendu ez duenean.
- o Beste pertsona baten arrisku bereziko banakako erabilerako materialak (ur botilak, toallak, zapiak, etab.) nahita erabiltzea edo partekatzea.
- o Teknikarien, epaileen edo kirol-erakundeko edozein arduradunen agindu zuzenak ez betetzea, kutsatzeko arriskua eragin dezaketen egoeratan.
- o Agurrak, despedidak edo ospakizunak ukituz egitea nahita edo behin eta berriz.
- o Norberari dagozkion jardueren denboratik kanpo kirol-instalazioan egotea behin eta berriz.
- o Berariaz aldagelak baimenik gabe erabiltzea.
- o COVID-19a duelako edo izan duelako haur bati edo beste pertsona bati iseka egitea edo hura mespretxatzea.
- o Bost arau-hauste arin metatzea.



- Arau-hauste oso larriak:

- Kirol-espazioetan edo jardueran agintariak eta erakundeak maskararen erabileraren inguruan finkatutakoa ez betetzea, behin eta berriz eta berariaz.
- Beste pertsona bati berariaz txistua, mukiak edo antzekoak botatzea edo doministiku egitea.
- Kirol-praktikaren arabera beharrezkoa ez den egoeratan beste pertsona bat ukitzea edo harengana gehiegi eta nahita hurbiltzea, behin eta berriz eta haren borondatearen aurka.
- Beste pertsona baten arrisku bereziko norbanakoak erabiltzeko materialak (ur botilak, toallak, zapiak, etab.) hartzea, nahita pertsona horri jakinarazi gabe.
- Teknikarien, epaileen, osasun-arduradunaren edo kirol-erakundeko beste edozein arduradunaren agindu zuzenak ez betetzea, kutsatzeko arrisku handia dagoen egoeratan.
- Kirol-jarduerara COVID-19ari lotutako sintomak dituela joatea, behar diren neurriak hartu gabe edo hartutako konpromisoak bete gabe.
- Kirol-erakundeko kide den pertsonak edo bere bizikidetzaren unitateko beste pertsona batek COVID-19a duela edo honi lotutako sintomak dituela ez jakinaraztea kirolerakundeari.
- COVID-19a duelako edo izan duelako haur bati edo beste pertsona bati jazarpena edo bullying egitea, edo egoera horren inguruan gezur bat hedatzea.
- Hiru arau-hauste larri metatzea.

Arau-hauste mota bakoitzerako ezarri beharreko zigorrak jada jasota daude Barne Araubidean. Halaber, lanaren bidez lotuta dauden pertsonen arau-hausteen kasuan, aplikatzekoa den hitzarmen kolektiboan edo negoziatutako baliabide baliokidean xedatutako neurria hartuko da.

Osasun-arduradunak arau-hauste horien eta jarritako zigorren berri familiei, teknikariei eta epaileei emango die. Halaber, teknikariak kirolariei haiek azalduko dizkiete, eta arauak betetzea eta hezkuntza-balioa oso garrantzitsuak direla erakutsiko diete.

PROTOKOLOA ETA HARTUTAKO NEURRIAK HEDATzea ETA EZAGUTzea

Protokolo hori eta bere eraginpean dauden pertsona guztiek hartu beharreko neurriak ezagutzen direla bermatzea ezinbestekoa da. Horretarako, protokoloak eta neurriak zabaltzeko eta ezagutzera emateko erakundeak bitarteko hauek erabiliko ditu:

HEDAPEN OROKORRA

- Orokorrean, kirolarien familia guztiei eta erakundearen egitura osatzen duten pertsona guztiei —langileak eta boluntarioak— mezu elektronikoa bat igorriko diete. Bertan, Protokolo hau onartu dela jakinaraziko diete eta protokoloa bera modu eraginkorrean aplikatzeko laguntza eskatuko diete. Familientzako, kirolarientzako, teknikarientzako eta epaileentzako sortutako dibulgazio-materialera eta Protokolora esteka bat erantsiko dute. Erakundeek sortutako dibulgazio-materiala bere horretan emango da edo, erakundeari egokia iruditzen bazaio, erakundearen baldintzetara egokituta (eta/edo erakundeari egokia iruditzen zaion beste edozein dokumentu).

- Federazioaren web-orriko gune nagusi batean, datu hauek bilduko dituen espazio espezifiko bat jarriko da:

- Erakundeko osasun-arduradunaren izena eta harekin zuzenean harremanetan jartzeko modua (telefonoa eta posta elektronikoa).



o Familientzako, kirolarientzako, teknikarientzako, epaileentzako, osasun arduradunarentzako eta erakundeko arduradunarentzako sortutako informazio materiala eta Protokoloa, baita egokitzen den gaiari lotutako beste edozein dokumentazio ere.

- Kirolguneen sarreran, aldageletan eta beste gune estrategiko batzuetan, prebentzioan eta higieanean arreta berezia edukitzeko kartelak ipiniko dituzte. Hala egingo da, kirol-instalazioa edo kirolgunea norberarena denean. Instalazioa norberarena ez denean, bertako titularrari kartel horiek jartzea proposatu ahal izango zaio. [Web-esteka](#) Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak sortutako kartelak ikusteko.

JAKINARAZPEN/SENTSIBILIZAZIO ESPEZIFIKOAK

Eragile edo kolektibo mota bakoitzerako informazio-materialen zein familiek, teknikariek eta epaileek sinatu beharreko konpromiso dokumentuen erreferentziako ereduak lotu dira.

- **Familiak**, jarduerak hasi aurretik:

o Posta elektronikoko bidez igorriko dena:

- Erakundearen protokoloa.
- Familientzako sortutako informazio-materiala, euren obligazioak, erantzukizunak eta eskubideak ezagutzeko.
- Kirolarientzako sortutako informazio-materiala, familiek adigabeei ezagutzera emateko eta, kirol-erakundearekin batera, haren inguruan sentibilizatzen laguntzeko.
- Prebentzio-neurriak eta parte-hartze baldintzak ezagutzeko, onartzeko eta haiekin konprometitzeko dokumentua. Jarduerak hasi aurretik sinatu eta erakundeari entregatu beharko zaio.

o Jarduera-taldetan banatuta bilera telematikoak egingo dituzte, neurri guztiak ezagutzera emateko, familien papera eta konpromisoa oso funtsezkoa dela azaltzeko, eta euren zalantzak edo kezak argitzeko.

- Erakundeko **teknikariak**, jarduerak hasi aurretik:

o Posta elektronikoko bidez igorriko dena:

- Erakundearen protokoloa.
- Teknikarientzako sortutako informazio-materiala, euren obligazioak, erantzukizunak eta eskubideak ezagutzeko.
- Kirolarientzako sortutako informazio-materiala, teknikariek euren ardurapean dituzten kirolariei lehen saioan/entrenamenduan jakinarazteko.
- Derrigorrezko higie eta prebentzioko neurri pertsonalak ezagutzeko, onartzeko eta haiekin konprometitzeko dokumentua. Jarduerak hasi aurretik sinatu beharko dute.

o Teknikariek bilera telematikoak egingo dituzte, neurri guztiak ezagutzera emateko, haien papera eta konpromisoa oso funtsezkoa dela azaltzeko, neurriak betetzen ez diren kasuetan ezarriko diren zigorraren berri emateko eta sor daitezkeen zalantzak argitzeko.

- **Kirolariak**:

o Jarduerak hasi aurretik:

- Familiek prebentzio- eta higie-neurriak betetzeak duen garrantziaz sentibilizatuko dituzte, kirolarien informazio-materiala oinarritzat hartuz.

o Jardueraren lehen egunean:



- Teknikariek prebentzio- eta higiene-neurri guztien inguruko azalpen xehatua emango diete, kirolarien informazio-materiala oinarritzat hartuz.

- Erakundeko **epaileak**:

○ Lehiaketak hasi aurretik, posta elektronikoki bidez edo fisikoki, dokumentu hauek banatuko dizkiete:

Epailentzako sortutako informazio-materiala, euren obligazioak, erantzukizunak eta eskubideak ezagutzeko.

▪ Derrigorrezko higiene eta prebentzioko neurri pertsonalak ezagutzeko, onartzeko eta haiekin konprometitzeko dokumentua. Jarduera hasi aurretik sinatu beharko dute.

Erakundearen erabakiz edo agintari eskudunen arau edo ildo berrien ondorioz protokoloan egiten den edozein aldaketaren berri eraginpean dauden pertsona guztiei emango diete posta elektronikoz, gutxienez. Halaber, aldaketak oso garrantzitsuak badira edo hasieran hartutako neurriak asko aldatzen badituzte, bilera telematikoak egin ahal izango dira aldaketa horiek azaltzeko/hedatzeko. Gerora, aldaketa horien berri kirolariei eman beharko zaie, zuzenean familien eta teknikarien bitartez.

PROKOLOAREN EBALUAZIOA ETA JARRAIPENA

Egoera berria dela kontuan hartuz, funtsezkoa da hartutako neurriak eta hautemandako jarrerak eta jokabideak etengabe ebaluatzea eta haien jarraipena egitea. Hala, kirol elkartearen maila guztietan taldekako balorazioak edo bilerak planteatuko dituzte.

ZUZENDARITZA-ORGANOAREN BILERAK

Osasun-arduradunak kirol elkartearen zuzendaritza- edo administrazio-organoaren bileretan hartuko du parte. Bilera horietako gai-zerrendan COVID-19ari aurre egiteko erakundearen jarduketak eta egoera baloratzeko puntu bat ezarriko da.

Ikasturte honetako egoera berezia denez, hilabete bakoitzean gutxienez bilera bat egingo da. Edozein unetan ezohiko bileretarako deialdia egin ahal izango da edo bilerak maizago egin ahal izango dira, hala egitea beharrezkoa dela ikusten bada, batez ere ikasturtearen hasieran.

BILERAK TEKNIKARIEKIN

Ikasturtea hasi ondoren, teknikariek bilera telematikoak egingo dira egoeraren balorazioa egiteko, neurriak zuzen aplikatzen ari direla ziurtatzeko, haiek egokitzeko —behar izanez gero—, eta sor daitezkeen zalantzak argitzeko. Horretarako, gutxienez, bilera hauek egitea proposatuko da:

- Jarduerak hasi eta hilabetera.
- 2. hiruhilekoaren hasieran.
- 3. hiruhilekoaren hasieran.

TEKNIKARIEN ETA KIROLARIEN ARTEKO BILERAK

Asteko lehen saioan teknikariek taldean egiteko balorazio labur parte-hartzaile bat planteatuko dute, COVID-19ari aurre egiteko neurrien funtzionamendua aztertzeko eta, hala badagokio, jarrerak eta jokabideak zuzentzeko.



III. ERANSKINA

ERAKUNDEKO OSASUN-ARDURADUNAREN IZENDAPEN-EREDUA

_____ jaunak/andreak,
 NAN zenbakia _____ duenak, _____
 erakundearen legezko ordezkari gisa,

_____ jauna/andrea, NAN
 zenbakia _____, duena, izendatzen du erakundearen osasun-arduraduna
 izateko.

Adierazitako erakundeak osasun-arduradun izendatu duen pertsona horren ardurak, erakundearekin era subsidiarioan, honakoak izango dira:

- Erakundean jarduten duten langile eta/edo boluntario guztiei, baita kirolari adingabeen familiei ere, jakinarazi beharko dizkie ezarrita dauden prebentzio-, jarduketa- eta, hala badagokio, diziplina-neurriak. Jatorrizko informazioa nahiz ondoren egindako edozein aldaketa jakinaraziko die.
- Gainbegiratu du adingabe bakar batek ere ez duela jarduera hasiko bere familiari protokoloaren berri baduela, protokoloa onartzen duela eta betetzeko konpromisoa hartzen duela jasotzen dituen agiria sinatu eta erakundera bidali arte. Berdin jokatu du teknikariekin eta arbitroekin jarduerari hasiera eman aurretik.
- Etengabe gainbegiratu ditu erakundearen jarduerak, hain zuzen, protokoloan jaso diren prebentzio- eta higiene-neurri guztiak eta eskumenak dituzten agintariak ezarritako gainerako arauak betetzen direla ziurtatzeko.
- Jarduketa koordinatu du eta beharrezko komunikazioa ezarriko du osasun-agintariekin eta/edo familiekin edo eragindako pertsonekin baldin eta jarduerak garatzen diren bitartean sintomak dituen pertsona bat edo COVID-19 kasu bat hautematen bada.
- COVID-19ari aurre egiteko prebentzio-neurriak ez betetzeagatik eragindako arriskuekin zerikusia duten arau-haustek erakundearen barne-araubideko edo diziplinako erregelamenduan sartzeko proposamenak garatu ditu eta gobernu- edo zuzendaritza-organora bidaliko ditu haiek onar ditzaten.
- Protokoloa betetzen ez den kasuetan erakunde zuzendaritza- edo administrazio-organok hartu beharreko diziplina-neurriak ezartzeko proposamena egingo du.
- Beharrezko kudeaketak egingo ditu protokoloarekin zerikusia duen informazioa erakundearen webgunean jarrita egon dadin. Jatorrizko informazioa nahiz ondoren egindako edozein aldaketa jarriko da.
- Dagozkion salbuespenak ezarriko ditu aldagelak erabiltzeari, laguntzaileak sartu ahal izateko baimenari eta antzekoei dagokienez.
- Protokoloari buruz egiten den edozein informazio-eskaerari erantzun dio.
- Protokoloa etengabe ebaluatuko du eta, hala badagokio, hura egokitzeko proposamenak helaraziko dizkio erakunde zuzendaritza- edo administrazio-organuari.

_____ (e)n, 20 _____ (e)ko _____ ren _____ (e)an.

ERAKUNDEAREN LEGEZKO ORDEZKARIA

ADIERAZITAKO ARDURAK ONARTZEN
 DITUEN OSASUN-ARDURADUNA

Izpta.:

Izpta.:



IV. ERANSKINA

2020-2021 IKASTURTEKO ESKOLA-KIROLEKO JARDUERETAN PARTE HARTZEKO BALDINTZAK ETA PREBENTZIO-NEURRIAK EZAGUTZEKO, ONARTZEKO ETA HAIEKIN KONPROMETITZEKO DOKUMENTUA

AITA/AMAK EDO TUTOREAK

Klikatu hemen testua idazteko. jaunak/andreak, NAN/AIZ zenbakia klikatu hemen testua idazteko. duenak, bere izenean eta Klikatu hemen testua idazteko. interesdunaren (adingabearen) aita/ama/tutore gisa,

HONAKOA ADIERAZTEN DUT:

- Jaso eta irakurri dut jardueraren ardura duen erakundeak COVID-19ari aurre egiteko prestatu duen Prebentzio eta Jarduketa Protokoloa, eta badakit bertan zer ezartzen den.
- Hitzematen dut kirol-erakundearekin lankidetzan jardungo dudala protokoloan ezarritako neurriak, bereziki nire ardurapean dudan seme-alaba edo adingabea kontzientziatzearekin eta sensibilizatzearekin zerikusia dutenak, betetzeko, prebentzio- eta higiene-neurriak hartzeko bere erantzukizun indibidualari dagokionez.
- Saio, entrenamendu edo lehiaketa bakoitzaren aurretik egiaztatuko dut nire ardurapean dudan seme-alabaren edo adingabearen osasun-egoera, eta COVID-19ari lotuta egon daitezkeen sintoma ohikoenetako bat badu, adibidez, 37°tik gorako sukarra, hotzikara, eztula, airea falta denaren sentazioa, usaimena eta dastamena galtzea, eztarriko mina, giharretako minak, buruko mina, ahulezia oro har, beherakoa edo gorakoa, ez da jarduerara joango. Horrez gainera, berehala emango diot egoera horren berri kirolerakundeko osasun-arduradunari eta dagokion osasun-zentroari.
- Era berean, kirol-erakundeko osasun-arduradunari jakitera emango diot familiako bizikidetzaren unitateko pertsona bat (kirola egiten duen adingabea bera edo beste pertsona bat) COVID-19a diagnostikatu diotelako isolatuta badago edo COVID-19aren sintomak dituen edo COVID-19a diagnostikatu dioten pertsona batekin harreman estua izateagatik etxean berrogeialdia betetzen ari bada.
- Baimena ematen dut, baldin eta COVID-19a diagnostikatutako pertsonen kontaktuak aurkitzeko osasun-agintariek eskatzen badute, erakundeak nirekin edo tutorea den beste pertsona batekin harremanetan jartzeko erregistratuta dituen datu pertsonalak emateko.
- Nire ardurapean dudan seme-alaba edo adingabea ez dago osasun-agintariek ezarritako arrisku-talderen batean, edo, hala balitz, egoera horren berri emango diot kirolerakundeari jarduerari hasiera eman aurretik, eta, kasu horretan, nire erantzukizunpean parte hartuko du jardueran.
- Onartzen ditut kirol-erakundeak jardueretan parte hartzeko ezarritako baldintzak eta, ondorioz, baimena ematen diot nire ardurapean dudan seme-alabari edo adingabeari 2020-2021 ikasturteko eskola-kiroleko programan parte hartzeko.

Donostian, 2020-ko _____ren ____ (e)an

Izenpetua:



V. ERANSKINA

2020–2021 IKASTURTEKO KIROL ESKOLETAKO JARDUERETAN PARTE HARTZEKO BALDINTZAK ETA PREBENTZIO-NEURRIAK EZAGUTZEKO, ONARTZEKO ETA HAIEKIN KONPROMETITZEKO DOKUMENTUA

ERAKUNDEKO TEKNIKARIAK ETA GAINERAKO PERTSONALA

..... jaunak/andreak, NAN/AIZ zenbakia
duenak

HONAKOA ADIERAZTEN DUT:

- Jaso eta irakurri dut jardueraren ardura duen Bera Bera Kirol Elkartek COVID-19ari aurre egiteko prestatu duen Prebentzio eta Jarduketa Protokoloa, eta badakit bertan zer ezartzen den.
- Protokoloan ezarritako neurrien inguruan kirol elkartearekin elkarlanean jarduteko konpromisoa hartzen dut, bereziki zuzentzen ditudan jardueren barruan nire ardurapean dauden adingabeek bete behar dutenari lotutakoak eta, kirol-jardueren barruan zein jardueretatik kanpo, hirugarrenak kutsatzeko arriskua ekiditeko neuk eduki behar dudan erantzukizunari lotutakoak.
- Saio, entrenamendu edo lehiaketa bakoitzaren aurretik egiaztatuko dut nire osasun egoera, eta COVID-19ari lotuta egon daitezkeen sintoma ohikoenetako bat badut, adibidez, 37^otik gorako sukarra, hotzikara, eztula, airea falta denaren sentrazioa, usaimena eta dastamena galtzea, eztarriko mina, giharretako minak, buruko mina, ahulezia oro har, beherakoa edo gorakoa, ez naiz jarduerara joango. Horrez gainera, berehala emango diot egoera horren berri kirol elkarteko osasun-arduradunari eta dagokion osasun-zentroari.
- Era berean, Kirol Elkarteko osasun-arduradunari jakitera emango diot nire familiako bizikidetzaren unitateko pertsona bat COVID-19a diagnostikatu diotelako isolatuta badago edo COVID-19aren sintomak dituen edo COVID-19a diagnostikatu dioten pertsona batekin harreman estua izateagatik etxean berrogeialdia betetzen ari bada.
- Baimena ematen dut, baldin eta COVID-19a diagnostikatutako pertsonen kontaktuak aurkitzeko osasun-agintariek eskatzen badute, Kirol Elkartea nirekin harremanetan jartzeko erregistratuta dituen datu pertsonalak emateko.
- Ni ez nago osasun-agintariek ezarritako arrisku-talderen batean, edo, hala balitz, egoera horren berri emango diot Kirol Elkartearekin jarduerari hasiera eman aurretik, eta, kasu horretan, nire erantzukizunpean parte hartuko dut jardueran.
- Onartzen ditut Kirol Elkartek parte hartzeko 2020-2021 ikasturterako ezarritako baldintzak.

Donostian, 2020-ko _____ren ____ (e)an

Izenpetua: