

JARDUERA FISIKOAREN ETA KIROLAREN EREMUKO NORMALTASUN BERRI BATERAKO GOMENDIOEN GIDA

Ekainaren 24ko bertsioa



JARDUERA FISIKOAREN ETA KIROLAREN EREMUKO NORMALTASUN **BERRI BATERAKO GOMENDIOEN GIDA Ekainaren 24ko bertsioa**

Dokumentu honen xedea da gomendioen gida bat osatzea, jarduera fisikoaren eta kirolaren eremuko normaltasun berrirako. Dokumentu honek oinarritzko gomendioak bilduko ditu beren egitura dela eta berezko dokumentu bat garatzeko aukerarik ez duten entitate, klub, enpresa, federazio eta erakundeetarako, dokumentu hau erabil dezaten. Hasiera batean, dokumentu honen irismena ondokoa da: deseskaladaren hasieratik uda amaiera arte. Dokumentu bizia izatea nahi dugu: normaltasun berriak aurrera egin ahala aldatu eta eguneratu egingo da. Dokumentuaren orri-oinean jasotako entitate guztien arteko lankidetzaren emaitza da gida hau.

Dokumentuak jarduera fisikoaren eta kirolaren eremuko ondoko atalak biltzen ditu:

- I. [KANPOKO JARDUERA FISIKO ETA KIROLA; GOMENDIOAK.](#)
- II. [BANAKAKO ETA TALDEKAKO KIROL FEDERATUA; GOMENDIOAK.](#)
- III. [JARDUERA FISIKO ETA KIROLA KIROL-INSTALAZIOETAN; GOMENDIOAK.](#)
- IV. [IGERILEKUETAKO JARDUERARAKO GOMENDIOAK.](#)

I. KANPOKO JARDUERA FISIKOA ETA KIROLA; GOMENDIOAK.

- Zure mugak ezagutu itzazu. Jarduera fisikoari edo kirol-jarduerari berrekin baino lehen zure mugak eta osasun-egoera ezagutu beharko dituzu. Zenbait esfortzu mota zuretzat komenigarriak ez direla aintzat hartu beharko duzu ere.
- **Medikuari kontsultatu behar al diot?** Gaitz ezagunen bat, gaitz baten sintomak edo seinaleak badituzu edo jarduera kementsua egin nahi baduzu, zure medikuari kontsultatu beharko zenioke alde zuretik.
- **Zure entrenamendu-programa pertsonaliza ezazu.** Aurretiko lesioak, konfinamenduan irabazitako pisua, jarduera fisikorik egin gabe emandako denbora, muskulu-masaren galera edo teknika kaskarrarekin etxean egin diren ariketak lesioak ekar ditzaketen arrisku-faktoreetako zenbait dira. Lesioak saihesteko, entrenamendu mailakatua eta indibidualizatua egin beharko dugu. Jarduera fisikoaren eta kirolaren arloko hezitzaile batek zure entrenamendu-programa egokitzen eta pertsonalizatzen lagun zaitzake.
- **Berotu.** Berotze-ariketa egokiak egin itzazu etxean, etxetik kanpo emandako denbora guztia ahalik eta gehien aprobetxatzeko.
- **Gomendioak bete itzazu.** Kanpora ateratzeko aukerak erresistentzia kardiobaskularreko jarduerari (lasterka egin, txirrindularitza, patinajea, ur irekietako igeriketa...) berriz ekiteko aukera ematen du. Baina horrek ez du esan nahi indar entrenamendua albo batera utzi behar dugunik. Kontuan izan ezazu OMEk helduentzako egiten duen gomendioa: izaera aerobikoko jarduera fisiko ertaineko 150 minutu edo jarduera kementsuko 75 minutu egitea astean eta muskuluak indartzeko ariketak ere astean bitan egitea gutxienez. Indar entrenamendua etxean egiten jarrai ezazu. Prebentzio-antidoto bat da eta gustuko duzun kirolean zure errendimendua hobetzen lagunduko dizu.

- **Intentsitatea egoki ezazu.** Zure jarduera fisikoari edo kirol-jarduerari berrekiteko edo ekiteko aplikatu beharko duzun intentsitatea zehazteko, orain arte egin duzun aldizkako jarduera fisikoa aintzat hartu beharko duzu. Jarduera fisikoaren eta kirolaren arloko zure hezitzailearen eta zure medikuaren gomendioak jarrai itzazu.
- **Bolumena egoki ezazu.** Nahiz eta jarduera fisikoa egin konfinamenduko aste hauetan, estimuluak ezberdinak izango dira beste espazio eta azalera batzuetan. Horrexegatik, pixkanaka egin beharko duzu aurrera, denbora nahikoa emanaz zure gorputzari berriz ere egoki dadin. Lehen asteetan gehienbat, zuhur izan zaitez lan-bolumenarekin, lesio-arriskua murrizteko.
- **Zure sistema immunea indar ezazu.** Maiztasuna, intentsitatea eta denbora egokitzuz gero zure sistema immunea ere hobe dezakezu eta hori oso komenigarria da une hauetan. Zure entrenamendua zure egoera fisikora egokitzeko beste arrazoi bat da aurrekoa.
- **Jarduera mota egoki ezazu.** Aldez aurretik ez baduzu jarduera fisiko erregularrik egin, eta batez ere konfinamenduan emandako aste hauen ostean, zure egoera fisikoa nahiko kaskartuta egongo da. Ondorioz, oinez edo bizikletan erritmo apalean ibiltzen has zaitez. Jarraian, abiadura eta oinkadaren maiztasuna/zabaltasuna pixkanaka handi itzazu, lasterka hasteko gai zaren arte. Jarduera mota zure ezaugarrietara egokitu beharko da. Zure helburua lasterka egitea bada, prestatutako profesional bati kontsulta iezaiozu aurretik, beharrezko teknika eta prestaketarekin lagun zaitzan.
- **Sedentarismoa ekiditen jarrai ezazu.** Jarduera fisikoa egiteaz gain, sedentarismo-ordu eta pantaila aurrean emaniko denbora luzeak saihestu beharko ditugu etxean.
- **Urruntze soziala.** Lasterka edo bizikletan ari garenean mantendu beharreko distantziak oinez goazenean gorde beharreko horiek baino handiagoak dira: zenbat eta handiagoa izan abiadura, are eta handiagoa distantzia. Pertsonen arteko distantzia 1,5 metrokoa izango da gutxienez, haizerik gabe. Oinez arin ibiltzerakoan 5 metroko distantzia mantenduko dugu gutxienez, kutsatzeak saihesteko. Eta lasterka egiterakoan distantzia hori 10 metrokoa izan beharko litzateke.

- **Eskuinetik joan.** Ahal den neurrian, eskuinetik joatea gomendatzen da.
- **Aurreratzeak.** Beste norbait aurreratu behar baduzu (oinez, lasterka, patinean edo bizikletan ibiltzen), bere arrastotik atera zaitez eta distantzia nahikoa utzi ondoren bazter zaitez berriz ere.
- **Espazio jendetsuak eta jende-samaldak ekidin itzazu.**
- **Maskara erabiltzen baduzu.** Kontuan izan ezazu zure entrenamenduaren baldintzak konfinamenduaren aurretiko horiekiko aldatuko dituen beste faktore bat izango dela maskara, edozein babes-maskara erabiltzeak aire-fluxuan eragiten baitu. Argibide ofizialak jarrai itzazu maskara jartzeari eta kentzeari dagokionez.
- **Ez karkaxarik bota bide edo espazio publikoetan.** Ariketa fisikoan zehar jariakinak sortzeko joera izan eta horiek botatzeko beharra baduzu, eraman gainean zapi edo poltsatxoren bat eta, amaitu ondoren, dagokion zaborrera bota ezazu.
- **Hidratazioa.** Kirola egiten dugun bitartean garrantzitsua da behar bezala hidratatuta egotea. Zure ur-botila eraman ezazu. Ez edan iturri publikoetatik, zuzenean.
- **Azalerak ukitzea.** Ezinbesteko material guztiarekin irteten saia zaitez. Honela, ez duzu deus inon uzteko beharrik izango, kutsatzeko arriskua murriztuz honela. Bide edo espazio publikoetako ekipamenduak ez ukitzen saia zaitez.
- **Jarduera fisikoa etxean.** Ez egin kanpoan etxean egin dezakezun edozein jarduera fisiko.
- **Garbitasuna.** Etxera bueltatzerakoan, funtsezkoa da atera dituzun arropa eta objektuak garbitzea eta desinfektatzea, bai eta zure higiene pertsonala ere.

- **Joan-etorri aktiboak sustatzeko gomendioak:**

- Pertsona aktiboa izan nahi baduzu, zure eguneroko joan-etorriak aukera ezin hobe dira horretarako.
- Balizko kutsatzeak saihesteko eta bitarteko aktiboa den heinean, ekidin ditzagun igogailuak hasteko eta erabil ditzagun eskailerak.
- Ahal den guztietan oinez, patinean edo bizikletan ibili zaitez; azkarrago, zoriontsuago iritsiko zara, zaratarik edo kerik gabe, dirua aurreztuko duzu eta zure eta gure osasuna zainduko duzu.
- Ba al zenekien egoera fisiko onean dauden pertsonak erresistenteago direla mota honetako pandemien aurrean eta joan-etorri aktiboak aukera bikaina direla sasoi betean egoteko?
- Zenbat eta pertsona aktibo gehiago, are eta segurtasun handiagoa garraio publikoa erabili beste aukerarik ez duten pertsonentzat.
- Kontuan izan: joan-etorri txikiena ere baliagarria da denbora aktiboa pilatzen joan eta jardura fisikoaren onurak lortzeko.



II. BANAKAKO ETA TALDEKAKO KIROL FEDERATUA; GOMENDIOAK.

1. BANAKAKO KIROLAK

Banakako kirolak bi taldetan banatu ditugu, jarduera hartzen duen ingurunearen arabera:

- 1) Kanpoan egiten diren kirolak (OUTDOOR)
- 2) Instalazio itxietan egiten diren kirolak (INDOOR).

Bestetik, kirol bakoitzak bere ohiko praktika-moduan agertzen duen gaitza kutsatzeko arrisku-maila hartuko da aintzat (eskala: txikienetik handienera).

Kirol egokituko diziplina ezberdinak sailkapenean sartuta egongo dira.

OUTDOOR			INDOOR		
KANPOAN	KANPOKO URAK	ELKAREKINTZ AREKIN	UKIPENEZKOA	ELKARREKINTZA RIK GABE	UREKOA
ATLETISMO	SURF	TENIS	BOXEO	HALTEROFILIA	IGERIKETA
AUTOMOBILISMO	BELA	MAHAI-TENIS	KARATE	GIMNASTIKA	
GOLF	URPEKO JARD.	PADEL	BORROKA ETA SAMBO	ARKU-TIRO	
EHIZA	ARRANTZA ETA CASTING	BADMINTON	TAEKWONDO	MENDIA: ESKALADA	
TXIRRINDULARITZA	PIRAGUISMO	PILOTA	JUDO ETA LOTURIKO ARTEAK	NEGUKO KIROLAK: IZOTZA	
AIREKO KIR.	UKIPEN BAXUA	SQUASH		TIRO OLINPIKO	
NEGUKO KIR./IZOTZA		BILLAR		XAKEA	
HIPIKA					
MENDIA					
MOTOZIKLISMO					
PATINAJE					
PETANKA					
TIRO OLINPIKO					
TRIATLOI ETA ANTZEKO KIR.					
ARKU-TIRO	ARRAUNKETA				
BOLA-JOKO					
UKIPEN BAXU/ERTAINA	UKIPEN ALTUA	UKIPEN ERTAINA	UKIPEN OSO ALTUA	UKIPEN BAXUA	UKIPEN BAXUA

Oharra: Kanpoko urak: aulki finkoko arraunketa, ukipen altukoa; beste guztiak, ukipen baxukoak.

Gomendio orokorrak, kirol-instalazioak erabili behar diren kasuetarako

Kirolak sailkatu ondoren, jarduera hartuko duten instalazio GUZTIEK aintzat hartu beharko dituzten gomendio orokorrak proposatuko dira jarraian. Nahiz eta jarduera hartu ez, kirola egiteko beharrezkoa den materiala gordetzen duten instalazioek ere aipatu gomendioak bete beharko dituzte.

Ondokoak dira gomendio orokorrak:

- Arduradun bat egongo da. Honek, ezarritako araudiaren betetzea zainduko du. Pertsona horren eginkizunak:
 - informazio-dokumentu grafiko bat jarriko da instalazioaren ageriko leku batean, instalazioan bete beharko diren higiene-neurriak azaltzeko.
 - Eguneroko garbiketa eta desinfekzioa kontrolatuko da: jardueraren aurretik, bitartean eta ostean.
 - Erabiltzaileek gel hidroalkoholikoak, paper-zapiak edo langargailu desinfektatzaileak uneoro eskura izango dituztela bermatzea.
 - Xaboia bermatuko da komunetan, eskuak garbitu ahal izateko. Eskuak idortzeko gailuak gabetu egingo dira ere. Paperontziak husten direla eta paper-bildukien hornitzea bermatuko da.
 - Instalazioaren edukiera eta uneoro dauden erabiltzaileen eta taldeen kupoak kontrolatuko dira.
 - Segurtasun-distantzia kontrolatuko da.
 - Erabiltzaileek beren betebeharrak betetzen dituztela zaintzea.
- Erabiltzaileen betebeharrak:
 - Berezko materiala izatea jarduera gauzatu ahal izateko.
 - Eskuak garbitzeko eskakizuna betetzea.
 - Maskara, eskularru eta antzeko osagai indibidualak izatea.
 - Oinetako bereziekin sartzea.
 - Ezingo da hankutsik egon, inola ere, gunea dena dela.
 - Bere eskuoihala erabiliko dute kirol egiteko.
 - Norberaren botilatxo erabiliko da.
- Kirol-jardueran erabiliko dituzten instalazioko materialak eta azpiegiturak (koltxoneta, tapiz, tatami, etab.) sakonki garbitu beharko dituzte, erabili aurretik. Jarduera gauzatzen den bitartean, eta amaitu ondoren, garbiketa

hori egin beharko da ere, material eta instalakuntzak erabiltzeko gai eta garbi daudela bermatzeko.

- Segurtasun-distantzia mantendu beharko dute, halaberharrez, beste erabiltzaileekin. 1,5 metro gutxienez.
- Garbitasuna bereziki zaindu beharko dute dutxa eta aldageletan. Ahal dela, etxean dutxatuko dira.
- Indoor kirol-jarduera oinak babestuta egin beharko da, eta beti ere oinetakoekin. Oinetakorik gabe egiten diren kirolen kasuan, galtzerdi ez-labaingarriak erabiltzeko aukera egongo da.

Kirol mota bakoitzerako proposamenak

Talde-banaketaren eskema orokorra.

TALDE-BANAKETAREN ESKEMA OROKORRA					
KANPOAN EGITEN DIREN BANAKAKO KIROLAK (OUTDOOR)		BARRUAN EGITEN DIREN BANAKAKO KIROLAK (INDOOR)			
1. TALDEA	2. TALDEA	3. TALDEA	4. TALDEA	5. TALDEA	6. TALDEA
Banakakoak, kanpoan	Banakakoak Ura	Elkarrekintza	Ukipena	Elkarrekintzarik ez	Ura

1.1. KANPOAN EGITEN DIREN BANAKAKO KIROLAK (OUTDOOR).

1. TALDEA.- Banakako kirolak, Kanpoan

Ondokoak bereizi beharko dira talde honen barruan:

1. Berezko materialarekin eta ingurunea “instalazio” gisa erabiliz egin daitezkeen kirolak. Hau da, kalean, bidean edo natura-ingurunean egin daitezke. Ondokoak lirateke:
 - a. Atletismo: erresistentzia-kirolak.
 - b. Txirrindularitza
 - c. Triatloi
 - d. Mendia
 - e. Patinaje (skate askea; ez instalazioren batean)
 - f. Ehiza
 - g. Petanka
 - h. Aireko kirolak

Kirol hauek kirol-jarduera baimentzen den bezain pronto has daitezke entrenatzen. Arau orokorrak betez eta ezarritako higiene-gomendio pertsonalak jarraituz.

Aurreko taldetik at geratzen dira kanpoko eta erabilera libreko instalazioren batean (rokodromoak eta skaterako “U” instalazioak) egiten diren jarduerak.

- Neurri osagarriak arestian aipatuez gain:
 - Praktika-txanda indibidualak errespetatzea.
 - Skatearen kasuan, eskularruak erabili beharko dira eta gorputzeko zati guztiak estali beharko dira (mahuka luzea, galtza luzeak), izerdia bezalako fluidoak instalazioan gera ez daitezen.
- 2. Kontrol edo zaintzaile-dun udal kirol-instalazioetan egiten diren kirolak; materialen bat partekatzen da ere.
 - a. Atletismo: jauzi, jaurtiketa eta pistako lasterketak.
 - b. Rokodromoa.
 - c. Belodromoa.

Arestian ezarritako jarraibide orokorrez gain, ondoko gomendioak gehitu beharko lirateke ere:

- Talde txikietan entrenatzea. (adin-tarteka, jaiotza-urtearen arabera...).
 - Instalazioaren material komuna:
 - Partekatuko den materialaren garbitasuna kontrolatzea erabili aurretik, bitartean eta ondoren. (hesi, irteera-tako, saltometro, koltxoneta, presa, sare, pilotak, etab.).
 - Eskularruak erabiliko dira, halabeharrez, material handiak kolokatu eta/edo mugitzeko.
3. Kudeaketa pribatuko kirol-instalazio berezietan (sozialak) egiten diren kirolak:
- a. Golf.
 - b. Hipika.
 - c. Tiro olinpiko.
 - d. Automobilismo.
 - e. Motoziklismo.

Arestian ezarritako jarraibide orokorrez gain, ondoko gomendioak gehitu beharko lirateke ere:

- Egoitza soziala edo gune komunak ez dira erabiliko gomendio orokorrek aisialdi- eta ostalaritza-zerbitzuen irekiera baimentzen duten arte.
- Kirol-jarduerak materialaren bat partekatzea eskatzen badu, uneoro desinfektatuta dagoela bermatu beharko da: erabili aurretik, bitartean eta ondoren.
- Lehen fasean, golf-zelaietan pertsona batek baino gehiagok erabiltzen dituzten ibilgailuak debekatuta egongo dira.
- Tiro olinpikoaren kasuan, instalazio irekientzat zein itxiago diren horientzat ezarritako jarraibideak hartuko dira aintzat.

2. TALDEA.- Kanpoko uretako banakako kirolak (Piraguismo, arraunketa, surf, Bela, Urpeko jarduerak, arrantza eta casting):

Kirol hauetako zenbaiten banakako praktikak ez luke oztoporik izango banakako entrenamenduen hasierari dagokionez, kirolariak materiala bere esku badauka. Ondokoen kasua, esaterako: piraguismo, surf, aulki mugikorreko arraunketa (skiff), urpeko jarduerak, arrantza eta casting. Beti ere agintariek uretan kirol egiteko baimena eman badute.

Kirol hauen arazoa jarduera egin ahal izateko beharrezkoa den materialaren gordetzea da. Material hori, normalean, kirol-klubetan gordetzen da. Instalazioaren izaera publikoa bada ere, udaletxeek aipatuaren erabilera zein kudeaketa lagatzen dute. Kontrola zailagoa da, normalean ez baitago zaintzaren ardura duen pertsonarik.

Horrenbestez, atal honetako jarraibide orokorren kasuan aipatu den bezalaxe, lehenik eta behin, klubak koronabirusaren (COVID-19) aurkako protokoloaren arduradun bat izendatu eta dokumentuaren hasieran garaturiko eginkizun eta gomendio orokorrak bete beharko ditu.

Aulki finkoko eta aulki mugikorreko arraunketa eta kirolari bat baino gehiagoko piraguismoa ukipen handiagoa dakarten modalitateak dira, ontzietako kirolarien artean dagoen gertutasuna dela eta. Ondokoa egin beharko litzateke:

- Banakako praktikak baino beranduago hasi.
- Ahalegin berezia egin garbiketa-neurriei dagokienez.
- Ontzian kirol-praktika egin ahal izateko kamiseta jantzi beharko da halabeharrez eta, ahal dela, mahuka luzekoa izango da. Ahal izanez gero, elastiko luzeak erabiliko dira ere.
- Ezingo da kirol-jarduerarik egin, ontzian, oinetakorik gabe.

1.2. BARRUAN EGITEN DIREN BANAKAKO KIROLAK (INDOOR).

3. TALDEA.- ELKARREKINTZA ESKATZEN DUTEN KIROLAK (Tenis, mahai-tenis, squash, badminton eta pilota)

Kirol hauetariko batzuen praktika, kanpoan zein barruan egiten da. Elkarrekintza kirolariek beti ukituko duten osagai mugikor baten bitartez gauzatzen da. Garrantzitsua da jokatzeko pilotak desinfektatzea.

Joko-espazioa partekatzen duen pilota bereizi egin dugu ere. Progresioan, 1:0 jokoarekin hasiko ginateke eta, ondoren, 1:1 eta 2:2 fasera igaroko ginateke.

4. TALDEA. UKIPENEZKO KIROLAK. Judo eta loturiko kirolak, Karate, Taekwondo, Boxeo eta Borroka eta Sambo.

Kirol hauetako jarduera gehienak gimnasio pribatuetan garatzen dira.

- Muturreko higie-ne-baldintzak ukituko diren azalerak praktika bakoitzaren aurretik, bitartean eta ondoren desinfektatzeari dagokionez.
- Desinfekzio-langargailuak eskura izatea, edozein unetan erabili ahal izateko.
- Entrenamendu-taldeetako kideak murriztuko dira. Txandak ezarriko dira aurretiko hitzorduen bitartez. Ahal de guztietan, banakako entrenamenduak edo gutxieneko 1,5 metroko segurtasun-distantzia mantentzea ahalbidetzen dutenak lehenetsiko dira.
- Galtzerdi ez-labaingarriak erabiliko dira oinetakorik behar ez duten kirole-tan: Judo, karate...
- Ukeekin edo kideekin eginiko lana pixkanaka gauzatu beharko da, ukipen handi-ga bat eta kirol hauetako lehiaketak baimentzen direnean.
- Arreta handiz garbitu erabili beharreko materiala. Lehen fasetan, ez erabili material hori.
 - Boxeo
 - Materialak sakonki garbitzea: eskularruak.

14

- Kolpatzeko zakua.
- Taekwondo eta karate:
 - peto, eskularru, kasko, zango-babes eta antzekoen garbiketa arreta handiz zaintzea.

5. TALDEA.- ELKARREKINTZARIK GABEKO KIROLAK. Halterofilia, gimnasia, arku-tiro, xakea, eskalada, eta neguko kirolak: izotza.

- Erabili beharreko materialak garbitu eta desinfektatzea.
- Kirolari bakoitzak bere materiala erabiliko du. Materialak trukatzeko beharra balego, aipatu materiala arreta handiz garbitu beharko da.
- Gimnasia bezalako modalitateetan oinetakoak erabili beharko dira.
- Gimnasiari zein izotz-kirolei dagokienez, banaka praktikatu ahal izango dira soilik. Binaka edo taldeka gauzaturiko jarduerak pixkanaka gauzatu beharko da.
- Eskaladaren kasuan ondoko argibideak nabarmendu behar dira:
 - Eskuak arreta handiz garbitu, kirol egin aurretik eta ondoren.
 - Norberaren aurpegia ez ukitzen saiatu beharko da.
 - Katu-hankak erabili aurretik garbitu. Katu garbiekin zapalduko den gunea mugatu beharko da.
- Xakean esku garbiketa zorroztxuko da. Pertsonen arteko 1,5 metroko segurtasun-distantzia bermatuko da.

6. TALDEA.- URETAKO KIROLAK. Igeriketa, Sinkronizatua...

Igeriketa bezalako kirolak kanpoko zein estalitako igerilekutan egin daitezke. Instalazio itxi zein irekientzat ezarritako gomendioak hartuko dira aintzat. (Instalazio hauei buruzko argibide gehiago igerilekuen atalean aurkituko duzue).

Arreta berezia eskainiko zaie kutsatze-arrisku handiagoa duten guneei.

- Aldagelen garbitasun sakona bermatu beharko da uneoro, etengabeko desinfekzio bat bermatuz erabiltzaileek instalazioak erabiltzen dituzten bitartean.

15



- Debe katuta egongo da instalazioan zehar hankutsik ibiltzea.
- Norberak bere eskuoihala eraman beharko du halaberharrez.
- Segurtasun-distantzia mantendu beharko da.
- Igerilekuko bertako dutexak erabili kloroa kentzeko.
- Ez da material komunik erabiliko (kortxo, flotagailu eta antzekoak). Kirolari bakoitzak bere materiala izan beharko du.
- Ez da betaurrekorik edo txanorik utziko erabiltzaileak erabil ditzaten. Kirolari bakoitzak bere materiala izan beharko du.

Amaierarako, eta sailkatzetik at, neguko kirolak utzi ditugu. Bizi dugun urtaroa ikusita, kirolari hauek beste herrialde batzuetara bidaiatu beharko lukete elurretan entrenatu ahal izateko. Baina pandemiak munduan sortu duen egoeraren ondorioz, eta bere bilakaera ikusita, mugen irekieraren zain daude bidaiatu ahal izateko.



2. TALDEKAKO KIROLAK

Esku-hartzeak eta proposamenak proposatzerakoan taldekako kirolak honela banatu dira, orokorrean:

PROGRAMA OLINPIKOAN SARTUTAKO TALDEKAKO KIROLAK								
KANPOAN EGITEN DIRA					BARRUAN EGITEN DIRA			
Futbol	Errugbi	Belar-hockey	Hondartza Boleibol	Softbol Beisbol	Saskibaloia	Eskubaloia	Boleibol	Waterpolo
Ukipen altua	Ukipen oso altua	Ukipen ertaina	Ukipen baxua	Ukipen baxu-ertaina	Ukipen altua	Ukipen altua	Ukipen baxua	Ukipen altua

Beste edozein taldekako kirolaren kasuan, jarraibide berberak proposatuko lirateke.

Beren entrenamenduak eta norgehiagokak instalazioen baten barruan egiten dituztenak aipatuak kanpoan egiten dituztenak baino deseskalada-fase konplexuago eta berankorragoa izango lukete. Barruan egiten diren kiroltako taldeak entrenamenduen zati bat kanpoan egiteko aukera aztertu beharko lukete. Horretarako, udaletxeak kanpoko instalazio publikoak erabiltzeko proposamen bat egin lezake; edo espazio publikoren bat esleitu beren entrenamenduetarako.

2.1. GOGOETA OROKORRAK

- Testa egiteko aukera aztertzea edo testa egitea, ondokoa jakiteko: kirolaria immunizatua ote dagoen ala gaitza ote duen jakiteko.
- Higiene-araudiak mantentzea.
- Kirolariek ez dituzte botilatxoak, eskuoihalak edo indibidualiza daitekeen edozein kirol-material (peto, banaka erabiltzeko baloiak, stick, bate, eskularruak...) partekatuko.

2.2. ENTRENAMENDUETARAKO GOGOETAK

- Klub bakoitzak arduradun nagusi bat izendatzea.
- Kirolari, kidego teknikoko kide eta beren inguruko pertsonetan egon daitezkeen arrisku-taldeen aurretiko analisisa egitea.
- Herri berberako kirolariek hastea (dinamika horietan beste herri batzuetako kirolariak noiz eta nola sartu aztertuko da).
- Kirolariak talde txikitan banatzea eta talde horiek ukitu gabe mantentzea beti, arduradun tekniko berdinarekin (espazioak eta denborak banatzea).
- Ordutegien koadrantea antolatzea eta horren kontrol zorrotza egitea.
- Kirolariak banaka bertaratuko dira entrenamenduetara. Ez da ikuslerik egongo harmailetan.
- Aldagelak ez erabiltzeko aukera aztertzea.
- Jarraibide orokorrak:
 - Talde txikiak (berdinak beti).
 - Distantzia mantentzea (ukipenik ez).
 - Intentsitatea: baxu-ertaina (biriken gehiegizko aireztapena saihestu eta immunodepresiorik ez sortzeko).
 - Iraupena: motza-ertaina.
 - Kirolariek ez dute materialik partekatuko (esaterako, baloiak).
- Tokian tokiko kutsatze-mailen arabera: 1) entrenamendua talde txikietan (berdinak beti); 2) taldekako entrenamenduak eta egoeraren bilakaeraren arabera, entrenamenduen izaera aldatu egingo da:
 - Talde handiagoak.
 - Ukipen handiagoa.
 - Intentsitate handitzea.
 - Iraupena handitzea.
 - Materiala ukitzea.
 - Aldagelak erabiltzea (antolatu egin beharko litzateke).

2.3. PARTIDETARAKO GOGOETAK

- Behar-beharrezko kirolariak eta kidego teknikoko kideak baino ez dira partidara bertaratu, ibilgailu (autobus) bakar batean.
- Lehen norgehiagokak kanpoan egin daitezkeen horiek izatea proposatzea.
- Aldagela erabiltzea beharrezkoa den ala ez aztertzea. Erantzuna baiezkoa bada, beharrezko desinfekzio-neurriak aurreikustea aldagela erabili aurretik eta ondoren.
- Ikuslerik gabe edo ikusle gutxirekin hasiera batean: kanpoko taldeko kideen familiek eta lagunek ez dute bidaiatuko.
- Epaile-lana taldeetako kideren batek egin dezakeen ala ez baloratzea (honela, epaileen joan-etorriak ekidingo dira).

2.4. TALDEKO KIDEREN BATEK POSITIBO EMAN DUEN EDO GAITZA DUEN PERTSONAREN BATEKIN HARREMAN ZUZENA IZAN DUEN KASUETARAKO GOGOETAK.

- Berehala isolatuko da eta agintariek une horretan eskatzen dituzten protokoloak aplikatuko dira.
- Protokolo berbera aplikatu gaitzaren susmoa badago.
- Kirolaria taldera buelta dadin, une horretan ezarritako protokoloak aplikatuko dira.

III. JARDUERA FISIKOA ETA KIROLA KIROL-INSTALAZIOETAN; GOMENDIOAK.

1. GOMENDIO OROKORRAK

1.1. INSTALAZIOAREN ARDURADUNA

- Instalazioaren edukiera agintari eskudunen aginduek eta dekretuek dioten horretara egokituko da, uneoro (normaltasun berrian %60a).
- Instalazioaren gehieneko edukiera argi eta garbi ezarriko da, eta jendaurrean jarri beharko da.
- **Sartzeko eta irtetzeko zirkuituak** ezarri; itxaroteko guneak mugatu.
- **1,5 metroko gutxieneko urruntze soziala** bermatuko da pertsonen artean: makinak/ekipamendua bananduz edo alternantzia ezarriz, zorua markatuz, langileen zaintzaren edo beste edozein metodo eraginkorraren bitartez.
- Zolak desinfektatu beharko dira.
- Taldekako saioen edukiera mugatu egingo da, **2x2 metroko** gutxieneko espazio bat bermatuz **erabiltzaile bakoitzerako**, irakasleaz gain (espazioak zoruan markatzea gomendatzen da, zintza itsasgarria edo pintura erabiliz horretarako).
- **Zerrenda itsasgarriak jarri harrera-guneko zoruan** eta erabiltzaileak artatzeko postuetan, 1,5 metroko distantzia bermatuz erabiltzaileen artean.
- **Txartel bidezko ordainketa** gomendatzea, txanpon edo billeterik ez ukitzeko.
- Lehen fasetan, aldagelak itxita egongo dira. Ondoren, **aldageletako** edukiera murriztu egingo da, pertsonen arteko 1,5 metroko gutxieneko urruntzea

20

bermatu ahal izateko. Pertsona batek har dezakeen espazioa zedarrituko da. Dutxen kasuan, aldizkatu egingo dira 1,5 metroko gutxieneko distantziak bermatuz, beti ere indibidualak ez badira.

- Ahal den heinean, **ilea eta eskuak idortzeko gailuak ez erabiltzea** gomendatzen da.
- Ur-iturriak erabiltzeko debekua kentzen da. Hala era ur edo edari isotonikoko botila indibidualak erabiltzen jarraitzea gomendatuko da.
- Sauna idorrak, lurrun-bainuak eta gune termalak erabiltzeko debekua kentzen da.
- Aretoak aireztatuta egongo dira uneoro, ahal den neurrian. Giroa kanpoko airearekin berrituko da etengabe, klimatizazioaren bitartez.
- Kanpoan egin daitezkeen barruko jarduera guztiak kanpoan egingo dira, deseskalada-faseetan zehar jarduerak mugatuta dauden bitartean.

Garbiketa-, higiene- eta desinfekzio-lanei dagokienez, sektoreak arreta berezia jarriko die ondokoei:

- Kartelak jarriko dira instalazioaren begien bistako tokietan, osasunaren arloko aginteek Covid-19aren aurka ezarri dituzten higiene- eta babes-neurriak betetzeko derrigortasuna gogoratuz erabiltzaile eta langileei.
- **Instalazioak** -gehienbat aldagelak eta komunak- **garbitzeko zerbitzuak** indartu egingo dira, etengabeko desinfekzioa bermatuz erabiltzaileak artatzeko ordutegi guztian zehar.
- Esfortzu berezia egingo da harreman-maila handia agertzen duten guneak (harrera-gunea, harrera-mahaiak, entrenamendurako materialak, makinak eta antzekoak) eta askotan erabiltzen diren gailuak **garbitzeko eta desinfektatzeko maiztasunari dagokionez**.
- Jarduerarik gabeko denbora-tarte bat bermatuko da taldekako saioen artean, aretoa saio bakoitza amaitu ostean garbitu eta desinfektatu ahal izateko. Honela, langileen eta erabiltzaileen segurtasuna bermatuko da.

- Erabiltzaileek eta langileek **maiz garbitu beharko dituzte beren eskuak**, instalazioetan ematen duten denbora horretan.
- Komunetako **dosifikagailuetan uneoro xaboia** dagoela bermatuko da, erabiltzaileek beren eskuak garbitzeko aukera izan dezaten.
- Garbiketa- eta desinfekzio-estazioak instalatuko dira barruko kirol-espazio guztietan eta aldageletan, erabiltzaileek ekipamendua, bankuak eta arropa gordetzeko armairuak garbitzeko aukera izan dezaten, horiek erabili aurretik eta ondoren, kirol-zentroko edo gimnasioko garbiketa-zerbitzuaren esku-hartzeez aparte.
- Garbiketa- eta desinfekzio-estazio horiek ondoko materiala izango dute: **langargailu desinfektatzailea**, paper-banagailua hondakinak botatzeko paperontziarekin batera eta eskuak desinfektatzeko gelerako banagailua.
- Garbiketa bakoitzaren ostean, erabilitako materialak eta babes-ekipoak era seguruan botako dira. Jarraian, eskuak garbitu beharko dira.

1.2. BEZEROAK

- Osasunaren arloko agintariek Covid-19aren aurka ezarri dituzten higie- eta babes-neurriak derrigorrez bete beharko dituzte.
- Covid-19ari loturiko sintomak dituen edo kutsatutako norbaitekin harremanetan egon den pertsona orok **debekatuta izango du instalazioetara sartzea**.
- Derrigorrezkoa izango da kirol-espazio guztietan eskuoihala erabiltzea, norbere burua zein ekipamendua babesteko.
- Jarduerarako kirol-oinetako eskusiboak erabiltzea gomendatzen da.
- Txankletak erabili beharko dira halabeharrez.

1.3. LANGILEAK



- Sukarra edo eztula eta/edo arnasa hartzeko zailtasuna bezalako sintomak izanez gero, langileak etxean gelditu beharko du, egoera enpresari jakinarazi eta COVID-19ko arreta telefonora deitu beharko du.
- Langileak antolatzeke neurriak ezartzea.
- Derrigorrezko NBEak ematea eta beren erabilerari buruzko prestakuntza ematea, norbere burua eta erabiltzaileak babes ditzaten.
- Kontroleko langileak ugaritzea.
- Babes-trenkadak instalatuko dira lanpostuetan. 1,5 metroko gutxieneko segurtasun-distantzia bermatzerik ez dagoen gunetan (harrera-gunea edo erabiltzaileak artatzeko postuak) babes-pantailak erabiliko dira.
- Laneko arriskuen prebentziorako bere politika eguneratu beharko du enpresak.
- Ekipo, erreminta, makina, ibilgailu eta antzekoen erabilera partekatua saihestuko da, ahal den neurrian.
- Covid-19aren sintomak detektatu eta gaitza prebenitzeko prestakuntza berezia profesional guztientzat. Halaber, prebentzio-neurri guztiak bete beharko dira.
- Langileek beren eginkizunen gauzatzean detektatu dituzten hobetu beharreko eta/edo zuzendu beharreko arrisku-egoeren berri emango diote zentro horretako arduradunari.
- Norberaren materiala egunero eraman beharko da etxera, halabeharrez, armairuak eta gune komunak libre eta garbi utziz. Lehen fasetan, laneko arroparekin bertaratzea gomendatzen da.
- Lantokian bertan garbigailuak instalatzea gomendatzen da, kutsatzeak saihesteko joan-etorrietan.
- Entrenamendu pertsonaleko profesionalek 1,5 metroko distantzia mantenduko dute erabiltzailearekiko. Ukipenezko jarduerak (boxeo, arte martzialak...) ukipena eskatzen duten ariketak saihestuz programatuko dira.

- Koordinazio-plan bat zehaztuko da. Honek, ezarritako higie-ne eta osasun-neurrien jarraipena egingo du egunero, langileen eta erabiltzaileen segurtasuna bermatzeko.
- Azkenik, zentroak ireki aurretik gauzatu beharko diren jarraibide ezberdinak zehaztu dira. Horien artean nabarmentzekoak dira: instalazioen garbiketa eta desinfekzio sakona zentroa ireki aurretik; horretarako, garbiketa eta produktu homologatueta espezializatutako enpresa edo pertsonak erabiliko dira eta alderdi horri dagokionez egin den lana egiaztatuko duen dokumentu bat jarriko da begien bistako guneren batean. Halaber, zentroa ireki eta langile, erabiltzaile eta abarren segurtasuna bermatzeko ezarri diren protokolo berrien inguruko prestakuntza sustatuko da langileen alde.
- Saioak amaitu ostean, aretoa 15 minutuz garbituko da, behin aretoa hutsik gelditu ete gero. Alderdi hori aintzat hartu beharko da ikastaroak programatzerakoan, saioen iraupena murriztuz.



2. JARDUERA FISIKOA ETA KIROLA KIROL-INSTALAZIOETAN; GOMENDIOAK.

Ondokoak dira aintzat hartu beharreko instalazioak:

1. Futbol- eta errugbi-zelaiak.
2. Erabilera arautua duten kirol anitzeko jokalekuak.
3. Erabilera arautua duten frontoiak.
4. Tennis-eta padel-pistak.
5. Hiri barruko kirol-instalazioa, kanpoko eta erabilera askekoa.

Edukiera kontrolatzen duten instalazioetan, saioa antolatu duenak izango du fase bakoitzean ezarri beharko diren neurri bereziak kontrolatzeko ardura.

Normaltasun berrian, instalazio bakoitzaren kirol-erabilerarako edukiera ehuneko hirurogeira mugatuko da, bai sarbiderako bai kirol-praktikarako ere. Pertsonen pilaketak saihestu eta segurtasun eta osasun-babeseko neurriak beteko dituen sarbide-sistema bat ezarriko da.

Antolatzaileak higieneari eta osasunari loturiko arau guztiak betetzen dituela bermatu beharko du entitate kudeatzaileak.

2.1. FUTBOL- ETA ERRUGBI-ZELAIK

Normaltasun berrian lankidetzeta-aurkakotasun izaerako elkarrekintzan oinarrituriko taldekako kirolen praktika debekatuta egongo da federatu gabekoetan.

Lankidetzeta-aurkakotasun izaerako elkarrekintzan oinarrituriko taldekako kirolen praktika federatuetan pixkanaka gauzatu beharko da, talde txikietan, asteak pasa ahala entrenamenduan normaltasunera iristeko. Ahal den guztietan, banakako entrenamenduak edo gutxieneko segurtasun-distantzia mantentzen ahalbidetzen dutenak lehenetsiko dira.

25



Gomendio hauek atal honen lehen zatian jasotako gomendio orokorrak osatzera datoz.

2.1.1. Jarduera gauzatu aurretiko neurriak.

- Erabiliko ez diren espazioak zigilatu egingo dira: aulkiak, harmailak... Erabiliak izan ez daitezzen.
- Erabiliko ez diren osagai mugikor guztiak kendu egingo dira.
- Banakako lanerako espazioak kono edo antzekoen bitartez zedarrituko dira. Saioaren aurretik, txanda eta espazio bereziak zehaztuko dira pertsona bakoitzerako.
- Erabiliko den kirol-material kolektiboa desinfektatuko da.
- Kirolari bakoitzak ekarri duen material indibiduala desinfektatuko da.
- Ekarri beharko duten material indibiduala berariaz jakinaraziko zaie kirolariei: hidratazio-elikadura, jantziak eta egoera bakoitzaren arabera zehaztu beharreko beste osagai guztiak.

2.1.2. Jarduera gauzatzen den bitartean hartuko diren neurriak.

- 1,5 metroko urruntzea eta osasun-babeseko neurriak arduradun teknikoen aldetik: eskularruak eta maskarak.
- Banakako entrenamenduak edo gutxieneko segurtasun-distantzia mantentzea ahalbidetzen dutenak lehenetsiko dira.
- Talde txikiak ezarri eta pixkanaka asteak pasa ahala entrenamenduan normaltasunera iritsiko da.
- Saioaren hasiera: Saioaren helburuak eta edukiak azaldu ostean, zaindu beharreko higie- eta osasun-neurriak gogoratuko dira.
- Saioaren amaiera: Saioaren ebaluazioa eta feedbacka amaituta, hartutako higie- eta osasun-neurrien eraginkortasuna eta betetzea baloratuko da

kirolariekin batera, hurrengo saioan egin beharko diren egokitzapenak zehazteko.

2.1.3. Jarduera ondoko neurriak.

- Material indibidual guztia bildu eta gaitza transmititzeko gai izan daitezkeen osagai guztiak plastikoko poltsa batean sartuko dira.
- Eskuak desinfektatuko dira.
- Erabilitako osagaiak desinfektatuko dira, hurrengo txandarako prest egon daitezen.

2.2. ERABILERA ARAUTUA DUTEN KIROL ANITZEKO JOKALEKUAK

Normaltasun berrian lankidetza-aurkakotasun izaerako elkarrekintzan oinarrituriko taldekako kirolen praktika debekatuta egongo da federatu gabekoetan.

Lankidetza-aurkakotasun izaerako elkarrekintzan oinarrituriko taldekako kirolen praktika federatuetan pixkanaka gauzatu beharko da, talde txikietan, asteak pasa ahala entrenamenduan normaltasunera iristeko. Ahal den guztietan, banakako entrenamenduak edo gutxieneko segurtasun-distantzia mantentzen ahalbidetzen dutenak lehenetsiko dira.

Gomendio hauek atal honen lehen zatian jasotako gomendio orokorrak osatzera datoz.

2.2.1 Jarduera gauzatu aurretiko neurriak.

- Erabiliko ez diren espazioak zigilatu egingo dira: aulkiak, harmailak... erabiliak izan ez daitezen.
- Erabiliko ez diren osagai mugikor guztiak kendu egingo dira.

- Banakako lanerako espazioak kono edo antzekoen bitartez zedarrituko dira. Saioaren aurretik, txanda eta espazio bereziak zehaztuko dira pertsona bakoitzerako.
- Erabiliko den kirol-material kolektiboa desinfektatuko da.
- Kirolari bakoitzak ekarri duen material indibiduala desinfektatuko da.
- Ekarri beharko duten material indibiduala berariaz jakinaraziko zaie kirolariei: hidratazio-elikadura, jantziak eta egoera bakoitzaren arabera zehaztu beharreko beste osagai guztiak.

2.2.2 Jarduera gauzatzen den bitartean hartuko diren neurriak.

- Instalazio itxia bada, aireztapenak -naturala zein mekanikoa- handiagoa izan beharko du.
- 1,5 metroko urruntzea eta osasun-babeseko neurriak arduradun teknikoen aldetik: eskularruak eta maskarak.
- Banakako entrenamenduak edo gutxieneko segurtasun-distantzia mantentzea ahalbidetzen dutenak lehenetsiko dira.
- Talde txikiak ezarri eta pixkanaka asteak pasa ahala entrenamenduan normaltasunera iritsiko da.
- Saioaren hasiera: Saioaren helburuak eta edukiak azaldu ostean, zaindu beharreko higie-ne eta osasun-neurriak gogoratuko dira.
- Saioaren amaiera: Saioaren ebaluazioa eta feedbacka amaituta, hartutako higie-ne eta osasun-neurrien eraginkortasuna eta betetzea baloratuko da kirolariekin batera, hurrengo saioan egin beharko diren egokitzapenak zehazteko.

2.2.3 Jarduera ondoko neurriak.

- Material indibidual guztia bildu eta gaitza transmititzeko gai izan daitezkeen osagai guztiak plastikoko poltsa batean sartuko dira.

28



- Eskuak desinfektatuko dira.
- Erabilitako osagaiak desinfektatuko dira, hurrengo txandarako prest egon daitezen.

2.3. **ERABILERA ARAUTUA DUTEN FRONTOIAK**

Normaltasun berrian lankidetza-aurkakotasun izaerako elkarrekintzan oinarrituriko kirolen praktika federatu gabekoetan banaka edo gehienez bi pertsonen parte-hartzearekin gauza daitezkeen praktikak baimenduko dira, binakako modalitateak kenduta; beti ere ukipen fisikorik ez badago, beharrezko segurtasun- eta babes-neurriak bermatu eta, gehienbat, 1,5 metroko gutxieneko urruntze soziala mantentzen bada.

Lankidetza-aurkakotasun izaerako elkarrekintzan oinarrituriko praktika, federatuetan pixkanaka gauzatu beharko da, talde txikietan, asteak pasa ahala entrenamenduan normaltasunera iristeko. Ahal den guztietan, banakako entrenamenduak edo gutxieneko segurtasun-distantzia mantentzen ahalbidetzen dutenak lehenetsiko dira.

2.3.1 **Jarduera gauzatu aurretiko neurriak.**

- Erabiliko ez diren espazioak zigilatu egingo dira: aulkiak, harmailak... erabiliak izan ez daitezen.
- Erabiliko ez diren osagai mugikor guztiak kendu egingo dira.
- Banakako lanerako espazioak kono edo antzekoen bitartez zedarrarituko dira. Saioaren aurretik, txanda eta espazio bereziak zehaztuko dira pertsona bakoitzerako.
- Erabiliko den kirol-material kolektiboa desinfektatuko da.
- Kirolari bakoitzak ekarri duen material indibiduala desinfektatuko da.
- Ekarri beharko duten material indibiduala berariaz jakinaraziko zaie kirolariei: hidratazio-elikadura, jantziak eta egoera bakoitzaren arabera zehaztu beharreko beste osagai guztiak.

29



2.3.2 Jarduera gauzatzen den bitartean hartuko diren neurriak.

- Instalazio itxia bada, aireztapenak -naturala zein mekanikoa- handiagoa izan beharko du.
- 1,5 metroko urruntzea eta osasun-babeseko neurriak arduradun teknikoen aldetik: eskularruak eta maskarak.
- Banakako entrenamenduak edo gutxieneko segurtasun-distantzia mantentzea ahalbidetzen dutenak lehenetsiko dira.
- Talde txikiak ezarri eta pixkanaka asteak pasa ahala entrenamenduan normaltasunera iritsiko da.
- Saioaren hasiera: Saioaren helburuak eta edukiak azaldu ostean, zaindu beharreko higie- eta osasun-neurriak gogoratuko dira.
- Saioaren amaiera: Saioaren ebaluazioa eta feedbacka amaituta, hartutako higie- eta osasun-neurrien eraginkortasuna eta betetzea baloratuko da kirolariekin batera, hurrengo saioan egin beharko diren egokitzapenak zehazteko.

2.3.3 Jarduera ondoko neurriak.

- Material indibidual guztia bildu eta gaitza transmititzeko gai izan daitezkeen osagai guztiak plastikoko poltsa batean sartuko dira.
- Eskuak desinfektatuko dira.
- Erabilitako osagaiak desinfektatuko dira, hurrengo txandarako prest egon daitezen.

2.4. TENIS- ETA PADEL-PISTAK

Tenis- eta padel-pisten kasuan, federatu gabeko kirol praktikan, banaka edo gehienez bi pertsonen parte-hartzearekin gauza daitezkeen praktikak baimenduko dira, binakako modalitateak kenduta; beti ere ukipen fisikorik ez

badago, beharrezko segurtasun- eta babes-neurriak bermatu eta, gehienbat, 1,5 metroko gutxieneko urruntze soziala mantentzen bada.

Lankidetzaz-aurkakotasun izaerako elkarrekintzan oinarrituriko praktika, federatuetan pixkanaka gauzatu beharko da, talde txikietan, asteak pasa ahala entrenamenduan normaltasunera iristeko. Ahal den guztietan, banakako entrenamenduak edo gutxieneko segurtasun-distantzia mantentzen ahalbidetzen dutenak lehenetsiko dira.

Ondoko Arau Orokorrak aplikatuko dira:

- Eskuak maiz desinfektatu beharko dira.
- Norberaren begiak, sudurra eta ahoa ez ukitzen saiatu beharko da.

2.4.1. Jarduera gauzatu aurretiko neurriak.

- Zenbaki bikoitiko pistetako hasiera-ordua (puntuan) zenbaki bakoitiko pistetako hasiera-ordutik (erdietan) bereiztea.
- Saioaren hasiera 5 minutu atzeratuko da; eta bere amaiera beste 5 minutu aurreratu.

2.4.2. Jarduera gauzatzen den bitartean hartuko diren neurriak.

- Bikotekideek elkarri jakinarazi beharko diote zein joango den erdiko bola guztiak jotzera, 1,5 metroko gutxieneko urruntzea bermatzeko.
- Binakako kirol-praktika baimendua dago.
- Partidaren joko bakoitietan pistaren aldea ez aldatzea gomendatzen da.
- Ezingo da erabilitako materiala partekatu, pilotak kenduta. Kirolari bakoitzak bere pala eta arropa erabiliko du. Debebatuta dago edozein material lagatzea.
- Kirolariek pilota berriak erabiliko dituzte partida bakoitzean.
- Kirolari bakoitzak bere pala erabiliko du, eskusiboki.

Irakas-saioei dagokienez:

- Saioaren hasieran eta amaieran ikasleek beren eskuak desinfektatuko dituzte.
- Ikasleek 1,5 metroko gutxieneko distantzia gordeko dute beren artean.
- Gailuren bat (hodiak) erabiliko da pilotak jasotzeko. Ez dira pilotak eskuekin ukituko.
- Ikasleek ez dute saioko materiala ukituko, ezta pilotak ere. Irakasleak soilik jasoko ditu pilotak.
- Ikasleen artean 1,5 metroko gutxieneko distantzia bermatuko duten ariketak diseinatuko dira.

2.4.3. Jarduera ondoko neurriak

- Eskuak desinfektatuko dira.
- Arreta berezia jarriko zaie sarrera-irteerei: pista utzi dutenek eta aipatura sartuko direnek gutxieneko distantzia mantendu beharko dute.
- Irakasleak irakas-saioetan erabiltzen duen materiala (pilota, kubo, pilotak jasotzeko hodiak, etab.) egunero desinfektatu beharko du.
- Material indibidual guztia bildu eta gaitza transmititzeko gai izan daitezkeen osagai guztiak plastikoko poltsa batean sartuko dira.

2.5. HIRI BARRUKO KIROL-INSTALAZIOA, KANPOKOKOA ETA ERABILERA ASKEKOA.

Hiri barruko kirol-instalazioak, kanpokoak eta erabilera askekoak, ondokoak dira: skate park, multi basket-futbol, parke bio-osasungarri, kanpoko hiri-gimnasio, eskaladarako osagai, parkour, erabilera askeko frontoi eta/edo pista, petanka, bolatokiak, etab.



Espazio horietan kirol-praktika gauzatu ahal izateko, ezarritako higiene- eta osasun-neurri guztiak bermatu beharko dira.

Erantzukizuna eskatu beharko zaio gizarteari: hiritar bakoitzak instalazioaren erabileraren eta higienearen gaineko ardura izango du eta dagokion fasean ezarritako osasun- eta higiene-neurriak bete beharko ditu.



IV. IGERILEKUETAKO JARDUERARAKO GOMENDIOAK.

1. HELBURUAK

Ondokoak dira dokumentu tekniko honen helburuak:

- Arauak ezartzea igerilekuetako instalazioen erabilerarako.
- Igerilekuetako instalazioak garbitu eta desinfektatzeko prozedura errazak zehaztea, erabiltzaileen osasuna behar bezala babes dadin.
- Erreferentziazko gidaliburu praktiko eta erabilgarri bat sortzea EAEko erakunde kudeatzaileentzat.
- Igerilekuetako jarduerari loturiko araudia biltzea.

2. EDUKIAK

Ondoko gaiei erantzutea da txosten honen nahia.

- SARS-CoV-2 birusa.
- Instalazioa ireki aurretik egin beharrekoak.
- Instalazioa ireki ondoren aplikatu beharreko prebentzio-neurriak.

2.1. SARS-CoV-2 BIRUSA IGERILEKUETAN

SARS-CoV-2 birusari eta igerilekuetan izan dezakeen transmisioari buruz informazio guztia izateko, Zientzia Ikerketen Kontseilu Nagusiak (CSIC) hondartzei eta igerilekuei buruz egin duen txostenaren esteka dokumentu honen amaieran aurki daiteke.

2.2. INSTALAZIOA IREKI AURRETIK EGIN BEHARREKOAK

Neurri hauen xedea da erabiltzaileen osasuna kalte dezaketen mikroorganismo patogenoak eta substantziak desagerraraztea igerilekuetako instalazioetatik eta basoetako uretik.

2.2.1 Langileak

Gidaliburu honen beste atal batzuetan adierazi bezala, igerilekudun instalazioen kasuan arduradun bat izendatu beharko da ere.

LANEKO ARRISKUEN PREBENTZIOA SOROSLE ETA LANGILEENTZAT

Instalazioaren erakunde kudeatzaile bakoitzak bere protokoloa osatu edo eguneratu beharko du, lanerako arriskuak prebenitzeko beharrezkoak diren neurri guztiak bilduz.

Laneko arriskuen prebentzioko zerbitzuek SARS-CoV-2 birusaren aurrean bete beharko duten Esku-hartze Prozedurari -Osasun Ministerioak argitaratu du-jarraitu beharko dio protokoloak, jardueren izaeraren, langileen arriskuaren ebaluazioaren eta eragile biologikoaren ezaugarrien arabera.

Dokumentuaren amaieran, Laneko arriskuen prebentzioko zerbitzuek SARS-CoV-2 birusaren aurrean bete beharko duten esku-hartze prozeduraren esteka dago eskuragai.

2.2.2 Instalazioak

ESPAZIO ITXIEN AIREZTAPENA

Aintzat hartu beharreko alderdi garrantzitsu bat espazio itxien (esaterako, aldagelak eta komunak, lehen sorospenerako gela eta areto teknikoak) aireztapena da. Pilaketa eta aireztapen-eza birusaren transmisioa errazten duten faktoreak dira.

Kanpoko ateak eta leihoak irekitzea gomendatzen da, gunen horretako aire-zirkulazioa areagotzeko. Behar adina denbora itxarongo dugu garbiketa eta desinfekzioarekin hasi aurretik.

Aireztapena bitarteko mekanikoak erabiliz bermatzen den kasuetarako, aipatu bitartekoek mantentze-, garbitasun-egoera onean egon eta desinfekzio-maila aproposa agertu beharko dute.

GARBIKETA ETA DESINFEKZIO PLANA, PRODUKTU DESINFEKTATZAILEAK ETA BASOETAKO URAREN TRATAMENDUAK

Instalazio bakoitzeko AUTOKONTROL PLANA berriz idatzi beharko da, maiatzaren 16ko SND/414/2020 Aginduaren 6. artikulua dioenari jarraiki (ikus 6. artikulua; aginduaren esteka dokumentu honen amaieran dago).

Bestalde, igerileku bakoitza ireki aurretik Osasun Sailaren balioestea lortu beharko da.

Dokumentuaren amaieran Euskal Autonomia Erkidegoko igerilekuetarako irizpide tekniko-sanitarioen inguruko araudi eta dokumentaziorako esteka dago eskuragai.

Halaber, igerilekuak irekitzeko baimena eskatzeko eredua dago eskuragai, igerilekudun instalazioentzat.

Atal honekin amaitzeko, gure arreta produktu desinfektatzaileetan jarriko dugu; hau da, biozidetan. Azalerak desinfektatzeko erabili beharko diren biozidak 2. produktu motako horiek dira eta 528/2012 Erregelamenduaren V. Eranskinean jasota daude.

Dokumentuaren amaieran V. eranskinean jasota dauden produktuen zerrendarako esteka aurki daiteke (ikus V. eranskina).

TABERNAK ETA KIROLGUNEAK

Igerilekuan kokaturiko ostalaritza-establezimenduek sektore horretarako ezarritako dagokion protokoloak bete beharko dituzte.

Kirol-instalazio eta jolas-parkeetan, osagai guztiak igerilekua ireki aurretik garbitu eta desinfektatu beharko dira. Instalazio horiek normaltasun berrian erabili ahal dira.

2.3. INSTALAZIOA IREKI ONDOREN APLIKATU BEHARREKO NEURRIAK

2.3.1. Sarrera.

Euskal Autonomia Erkidegoan bi eratako basoak kudeatzen dira:

- Kirol-erabilerarako igerilekua.
- Erabilera anitzeko eta/edo jolaserako igerilekua eta Bainuetxeak eta/edo SPAk.

2.3.2. Oinarrizko neurriak.

- Instalazio hauetako erabiltzaileek gaitzaren kutsadura ekiditeko betebeharra dute. Ondorioz, beharrezko neurriak hartuko dituzte gaitza ez kutsatzeko eta kutsatuak ez izateko. Horrexegatik, instalazio hauetako erabiltzaile eta langile guztiek urruntze soziala bermatu eta gomendatutako beste neurri guztiak bete beharko dituzte.
- Gaitza izateko arrisku berezia agertzen duten pertsonak instalazio hauek erabiltzeko aukera izango dute, beti ere beren osasun-egoera kontrolatua badago eta eragozpenik suposatzen ez badu horretarako; eta babes-neurri zorrotzak hartuz.
- JAZOERAK KONTROLATZEA. COVID-19ari lotuta gauzatutako eragiketa guztiak dagokion erregistroetan jaso eta azaldu beharko dira, *osasun-alertaren ondoriozko ezohiko egoera baten aurreko eragiketak* izenburua erabiliz, instalazioa autokontrolatzeko dokumentuaren barruan.

2.3.3. Edukierari loturiko neurriak eta sarbideak kontrolatzea.

Dagokion faserako ezarritako araudi berezia aplikatuko da beti.

- Erabiltzaileak instalaziora sartzen uzteko beren edukiera hartuko da aintzat (%60koa normaltasun berrian) eta, beti ere, instalazioaren barruan 1,5 metroko gutxieneko prebentzio-distantzia uneoro mantendu ahal izango dela bermatuz. Harrera-gune, aldagela eta dutxetan zorrozki beteko dira aipatu neurriak. Armairuen arteko distantzia bermatu beharko da ere, behar diren armairu guztiak itxiz horretarako.
- Edukiera murrizteko neurri gisara, pertsona bakoitzerako espazioa kanpoko gunetan gutxienez bikoiztea eta gune itxietan hirukoiztea proposatzen da. Neurri horiek ohargarriak baino ez dira. Igerilekuaren eta eremu publikoaren osaera aintzat hartuta, neurri zorrotzagoak aplikatu litezke ere urruntze soziala bermatzeko.
- Sarbideei dagokienez, zerrendak marraztu edo jarri beharko dira harrera-guneko zoruan, harrera-mahaiaren aurrean zain dauden pertsonen arteko gutxieneko distantzia (1,5 metro) markatzeko. Distantzia mantentzeko betebeharra ate nagusian gogoratu beharko da ere.
- Abonamendu eta sarreraren salmenta baimendutako edukiaren (1. puntuan zehaztu da) mende egongo da.
- Zehazturiko edukierara iritsi bezin pronto, zain dauden erabiltzaileak ezingo dira instalaziora sartu beste erabiltzailearen bat instalazioa uzten duen arte. Sorosleak edo instalazioaren kudeatzaileak izendatu duen pertsonak gainbegiratu beharko du baso bakoitzean egon daitezkeen erabiltzaileen kopurua eta sarbidea debekatzeko eskumena izango du ere, Euskal Autonomia Erkidegoan indarrean dagoen legediaren arabera.
- Tornuak erabiliko balira sarrerak kontrolatzeko eta horiek eskuekin/oinekin ukitu beharko balira, tornuak desgaitu egin beharko lirateke; edo arropaz lagunduta ukitu.

- Horretarako aukera badago, sartzeko ate bat eta irteteko beste bat erabiliko dira, gurutzatzeak ahalik eta gehien murrizteko.
- Instalazioaren aparkalekua ere berrantolatu egin beharko da, 1,5 metroko gutxieneko distantzia bermatzeko.

2.3.4. Neurri orokorrak erabiltzaileentzat.

Instalazio bakoitzak beharrezko bitartekoak indarreko araudira egokitu beharko ditu eta, halaber, ondokoak jarri beharko ditu erabiltzaileen esku:

- Eskuak desinfektatzeko sistemak instalazioaren sarreran. Halaber, instalazioaren sarreran oinetakoak garbitu eta desinfektatzeko sistema bat ere ezartzea gomendatzen da, bai eta oinetako bereziak erabiltzea ere bere barruan.
- Plastikoko poltsa bat, behin erabiltzeko materialarentzako. Erabiltzaileak poltsa hori zaborrontzi batera (estalki eta pedalduna) bota beharko du, behar bezala itxita.
- Kreditu-txartelaren edo aplikazio mugikorren bitartez ordaintzea lehenetsiko da. Erabiltzaileak erabili ondoren, datafonia arreta handiz garbitu eta desinfektatuko da. Eskularruak edo poltsak erabil daitezke ere, erabili ondoren egokiro desinfektatu beharko direnak.
- Prebentzio-neurriak kartelak erabiliz eta/edo megafoniaren bitartez. Higiene publikoko jardunbide egokiak (esaterako, dutxatik pasatzea igerilekuan sartu aurretik) mantentzea eskatuko zaie, erabiltzaileei, kartelen bitartez. Sintomaren bat agertu bezain pronto igerilekua utzi beharra dagoela gogoraraziko zaie ere. Bakterio edo birus guztiekin amaitzeko bainujantziak eta eskuoihalak garbitzea komeni dela adieraziko zaie ere.
- Langileek arreta handiz zainduko dute beren eskuen higiena, eskuak ura eta xaboiarekin maiz garbituz eta gel hidroalkoholikoak erabiliz.

2.3.5. Bainularientzako egonaldi- edo iragaite-guneetarako neurriak.

Espazioa banatu egin beharko da, 1,5 metroko gutxieneko segurtasun-distantzia erabiltzaile guztien artean bermatu ahal izateko. Horretarako, seinaleak jarriko dira zoruan, espazioak mugatuz. Eskuoihala, krema-potea, igerilekuetarako oinetako bereziak, motxila eta antzeko objektu pertsonalek zehaztutako segurtasun-perimetroaren barruan egon beharko dute, beste erabiltzaileak uki ez ditzagun.

Ondokoak egin beharko dira:

- Bainularientzako egonaldi- eta iragaite-guneak egunean bitan garbitu eta desinfektatuko dira, gutxienez. Arreta berezia ipiniko zaie gehien erabiltzen diren guneei -aldagela, komun, armairu, dutxa eta konketak-. Horretarako, detergenteak erabiliko dira azalera itsatsitako zikinkeriak kentzeko eta, jarraian, desinfekzioa egingo da desinfektatzaile biruzidak erabiliz -Produktu Biozidei buruzko atalean jasotzen den bezalaxe-.
- Instalazio guztietan, etzaulki eta hamaken erabilera debekatzeko aukera aztertuko da balizko kutsadurak ekiditeko. Bestela 1,5 metroko distantzia ezar daiteke aipatuen artean, beti ere partekatuko ez direla eta beren desinfekzio egokia egingo dela bermatzen bada. Behin erabiltzeko zorroak erabil daitezke ere. Hamaka edo aulkiak garbitu eta desinfektatzeko, lixiba bezalako desinfektatzaileak erabiliko dira 1:50 diluzioan. Birusak hiltzeko gaitasuna izan eta merkatuan eros daitezkeen desinfektatzaileak erabil daitezke ere.
- Erabiltzaileek beren eskuekin ukitzen dituzten azalerak (aldageletako ateetako heldulekuak, komun edo dutxak, eskudelak, etab.) maizago garbitu eta desinfektatu beharko dira.
- Esfortzu berezia egingo da ere komunen garbiketari dagokionez. Uneoro xaboia eta/edo soluzio hidroalkoholikoa, behin erabiltzeko papera eta estalki eta pedaldun zaborrontziak daudela zaindu beharko da. Zaborrontziak maiz hustu beharko dira. Halaber, begien bistako tokiren batean (ispiluetan, konketaren atzeko paretan) informazio-kartel bat jartzea komeni da, eskuak egokiro garbitzeko jarraibideak gogoratzeko.

- Aldagelak: Aldagelen edukiera murriztu egingo da eta beren banaketa antolatu egin beharko da, erabiltzaileen artean 1,5 metroko gutxieneko distantzia mantendu ahal izateko. Instalazio bakoitzaren ezaugarri bereziak aintzat hartuz.
- Aldageletako duxak erabili ahal izango dira, babes-arauak betez eta pertsonen artean 1,5 metroko gutxieneko distantzia utziz.
- Egonaldian, jarduera fisikoa egin ahal izango da kontakturik gabe.
- Ur-iturriak erabiltzeko debekua kentzen da. Hala ere banakako botilatxoak erabilera bultzatzea gomendatzen da.
- Sauna eta Spa delakoen erabilerari dagokienez, giro-egoera ezberdinetan bizirik irauteko birusak duen gaitasunari buruzko zientzia-informazioa eskasa bada ere, egiaztatu da bizirik irauten duela tenperatura altuetan. Nolanahi ere, tenperaturarekiko bere sentiberatasuna birusa hartzen duen azalera motaren mende aldatzen da. Horrenbestez, aipatu instalazio horietan (saunak eta Spak) ere garbitu eta desinfektatzeko neurriak arreta handiz aplikatu beharko dira.

2.3.6. Basoetako uraren kalitatea kontrolatzea.

Basoetako uraren kalitatea kontrolatzeko, atal honetan instalazioei buruz jasotako idatz-zatian zehaztu diren irizpide tekniko-sanitarioak jarraituko dira (2.2.2 puntua. Garbiketa eta desinfekzio plana, produktu desinfektatzaileak eta basoetako uren tratamendua).

2.3.7. Txirristak, kirol-guneak eta jolas-guneak.

Kendu egiten da txirritak erabiltzeko orain arteko debekua, betiere, ezarritako pertsonen arteko segurtasun-tartea mantentzeko gehieneko edukiera errespetatzen bada. Txirrista orok harrera azalera eksklusiboa izan beharko du, erabiltzaileak uretara iristen direnean elkar ez daitezen. Harrera-gunetik basoaren irteerarainoko ibilbidea ezin izango da beste txirristen erabiltzaileen ibilbideekin gurutzatu.

Haur-parkeak, kirol-eremuak edo aire zabaleko erabilera publikoko espazioak jendearentzat irekita egon ahal izango dira, baldin eta horietan gehieneko edukiera errespetatzen bada: barrutiaren azaleraren espazio konputagarriko 4 metro koadro bakoitzeko pertsona bat.

2.3.8. Klaseak ematea eta jarduerak.

Ikastaroak eta eskolak, uretako jarduerak, klase kolektiboak eta zerbitzuak programatzeko baldintzak zehaztuko dira. Kontuan hartuta, aire zabalean, federatu gabeko kirol-jarduera fisikoa bakarka edo taldeka egin ahal izango dela, kontaktu fisikorik gabe, eta gehienez 30 pertsonako taldeetan, aldi berean. Horrez gain, baimendutako gehieneko edukiera % 60koa izango da.



IGERILEKUAK. ITURRIAK ETA ERANSKINAK

- Zientzia Ikerketen Kontseilu Nagusiak (CSIC) hondartzei eta igerilekuei buruz egin duen txostena.
https://www.euskadi.eus/contenidos/recurso_tecnico/covid_fase_2/es_def/adjuntos/info_rme_playasypiscinas_csic.pdf
- Laneko arriskuen prebentzioko zerbitzuek SARS-CoV-2 birusaren aurrean bete beharko duten esku-hartze prozedura.
https://www.euskadi.eus/contenidos/recurso_tecnico/covid_fase_2/es_def/adjuntos/PrevencionRRL COVID-19.pdf
- SND/414/2020 Agindua, maiatzaren 16koa.
<https://www.boe.es/boe/dias/2020/05/16/pdfs/BOE-A-2020-5088.pdf>
- SND/458/2020 Agindua, maiatzaren 30koa.
<https://www.boe.es/boe/dias/2020/05/30/pdfs/BOE-A-2020-5469.pdf>
- Euskal Autonomia Erkidegoko igerilekuetarako irizpide tekniko-sanitarioen inguruko araudia eta dokumentazioa.
https://www.euskadi.eus/web01-a2ingsan/es/contenidos/informacion/sanidad_ambiental_piscinas/es_def/index.shtml
- EUROPAKO PARLAMENTUAREN ETA KONTSEILUAREN 528/2012 ERREGELAMENDUA (EB), 2012ko maiatzaren 22koa, bioziden merkaturatzeari eta erabilerari buruzkoa.
<https://www.boe.es/doue/2012/167/L00001-00123.pdf>
- Informazio-kartelak.
https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/recomendaciones_coronavirus/es_def/adjuntos/FOLLETO PRIMAVERA RECOMENDACIONES-castellano.pdf
- Igerilekuak ireki eta mantentzeko Irizpide Sanitarioak.
https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/coronavirus_protocolos/eu_def/adjuntos/2020-DENBORALDIAN-IGERILEKU-INSTALAZIOAK-IREKI-MANTZENTZEKO-IRIZPIDE-SANITARIOAK.pdf