

## COVID-19-ESKOLA KIROLA. ARBITRO ETA EPAILEENTZAKO GIDA

- Egin jarduerak hasi aurreko nahitaezko prestakuntza-saioa.
- Entitatearen kirol-guneetara joaten zaren saio, entrenamendu, lehiaketa edo egun bakoitzaren aurretik, egiaztatu zure osasun-egoera. COVID-19rekin bateragarriak diren sintoma ohikoenetako bat badute, hala nola 37° baino gehiagoko sukarra, hotzikarak, eztula, aire-faltaren sentrazioa, usaimena eta dastamena gutxitzea, eztarriko mina, giharretako mina, buruko mina, ahultasun orokorra, beherakoa edo gorakoak, jarduerara ez joan, eta egoera horren berri berehala eman kirol-erakundeko osasun-arduradunari eta kirol-entitateari.
- Jakinarazi kirol-erakundeko osasun-arduradunari, baldin eta zure familia-bizikidetzako unitateko pertsonaren bat isolamenduan badago COVID-19 diagnostikoaren ondorioz, edo berrogeialdian badago etxean, sintomak dituen edo COVID-19 diagnostikatuta duen pertsonaren batekin harreman estua izan duzulako.
- Kirol-lehiaketetarako hartutako prebentzio eta higiene-neurriak betetzen lagundu.
- Aplikatu eta zigortu arreta bereziarekin parte-hartzaileen prebentzioarekin eta segurtasunarekin zerikusia duten arauak, COVID-19ren aurrean.
- Ez egin agurrik edo/eta agurrik, ezta kontaktu fisikoa eskatzen duen ospakizunik ere.
- Arbitrajeko material indibiduala erabili (txilibitua, boligrafoak, txartelak, etab.), non eta materialek edo ekipamenduek, beren ezaugarriengatik, erabilera partekatua izan behar ez duten; kasu horretan, gomendatutako higiene- eta garbiketa-neurriak aplikatu.
- Beti erreferentziatzko eredu gisa jokatu, beti maskara eramanez (jardueraren izaerak maskara eramatea eragozten ez badu) eta arrisku-portaerak saihestuz.
- Eskola-kirolaren eremutik kanpo, ez egin COVID-19 infekzio-arriskua eragin dezaketen jarduerarik.
- Konfiantza- eta segurtasun-giroa sortzen lagundu, parte-hartzaile guztiak eroso senti daitezen eta jarduera hobetu eta gozatzeko prest egon daitezen.

### Informazioa gehiago:

- Eusko Jaurilaritzaren web gunea: <https://www.euskadi.eus/pautas-actividad-fisica-y-deporte/web01-a2kirola/es/>

- Aldundiak:

Araba: <https://web.araba.eus/eu/web/araba/kirola>

Bizkaia:

[https://www.bizkaia.eus/home2/Temas/DetalleTema.asp?Tem\\_Codigo=291&idioma=EU&bnetmobile=0&dpto\\_biz=4&codpath\\_biz=4|291](https://www.bizkaia.eus/home2/Temas/DetalleTema.asp?Tem_Codigo=291&idioma=EU&bnetmobile=0&dpto_biz=4&codpath_biz=4|291)

Gipuzkoa: <https://www.gipuzkoa.eus/eu/web/kirolak/coronavirus-informazioa>

- Osakidetza:

Zure [osasun zentruaren kontaktua](#)

Lan ordutegitik kanpoko larrialdiak: Araba: 945.244444  
Bizkaia: 944.10000  
Gipuzkoa: 943.461111

Aholku santarioaren telefonoa: 900 20 30 50

## ESKOLA KIROLA SEGURU ETA OSASUNGARRIA

**Guztion konpromisoa ikasleek  
ikasturtean zehar ariketa egin eta  
giza-harremanak izan ditzaten**