


## COVID-19 ESKOLA KIROLA. FAMILIENTZAKO GIDA

### 1. Zergatik eskola kirola?

- Ariketa fisikoa egitea beharrezkoa da haurrentzat. Ariketa fisikoa erregularitasunez egiteak gaixotasuna prebenitzen eta sintomatologia arintzen duen immunitate-sistema indartzen laguntzen du.
- Jarduerak une bakoitzean Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak COVID-19rekin lotuta ezarritako irizpideetara egokituko dira.
- Ulerkorra izan behar da, eta urte berezia izanik, helburua haurrek kirol-jarduera fisikoren bat egitea izan behar da, praktika-baldintzak urtero berdinak ez badira ere.
- Eskolako kirol-jarduerak egiteko baimenak eragile guztien konpromisoa eskatzen du, jardueren aurretik, bitartean eta ondoren prebentzio-neurriak bermatzeko.

### 2. Zein neurri zehatz hartu behar dute familiek?

- ✓ Inskripzioa egitea, eta, horrekin batera, erakunde antolatzaileak emango duen COVID-19 konpromisoari buruzko dokumentua aurkeztea.
- ✓ Kirol-instalazioetan ezarritako arauak errespetatzea (zirkulazio-ibilbideak, ordutegiak, eskuak garbitzea).
- ✓ Ikasleek uneoro maskara erabiltzen dutela bermatzea. Kirol-jardueran bakarrik ez da beharrezkoa izango maskara eramatea, salbu eta intentsitate mugatuko modalitateetan edo kirol-jardueran taldeko azalpenak edo etenaldiak daudenean.
- ✓ Adingabeei COVID-19ren prebentzio-neurriari buruz jarraitu behar dituzten irizpideen berri ematea.
- ✓ COVID-19rekin bateragarri diren sintoma ohikoenetako bat duten kirolariek, hala nola 37<sup>º</sup>-tik gorako sukarra, hotzikarak, eztula, aire-faltaren sentrazioa, usaimena eta dastamena gutxitzea, eztarriko mina, giharretako mina, buruko mina, ahultasun orokorra, beheakoa edo gorakoak, ez dute jarduerara joan behariko, ez eta COVID-en diagnostikoa dela-eta isolamenduan dauden pertsonen, edo berrogeialdian etxean, sintomak dituen edo COVID-19 diagnostikoa duen pertsona batekin kontaktu estua izan dutenek.
- ✓ kirol-jarduera egunero egiaztatzea eta ziurtatzea, jarduera hasi aurretik, ez dutela COVID-19ren sintomarik. Era berean, kirol-erakundeari eta erreferentziako osasun-zentroari ohartarazi behariko diete etxean norbait COVID-19rekin diagnostikatu badute, eta semea edo adingabea etxean ardurapean eduki behariko dute.
- ✓ Gaixotasunaren sintomen susmoa izanez gero (sukarra, eztula, arnasa hartzeko zailtasuna, etab.), parte hartzen duen erakundeak familiari jakinarazi behariko dio kirolaria jasotzeko. Familia bere osasun-



zentroarekin harremanetan jarriko da, eta bertan egoera baloratuko da. Baloratu arte, pertsona isolatuta mantenduko da. Gaixotasunaren sintomak kirol-erakundeko gainerako langileengan agertzen badira, haien etxera joan beharko dute eta gomendio berberak jarraitu.

- ✓ Ezin izango da parte hartzaileen taldeetakoak ez diren ikuslerik edo beste inor lehiaketetan edo saio edo entrenamenduetan egon.

### 3. Bestelako kontu batzuk:

- Kirolari batek edo kirol-erakundeko langile batek Covid-19ri positibo ematen badio, protokoloa betetzeko izendatutako erakundeko arduradunak Osakidetzako zerbitzuetara bideratuko du kasua, dagozkion osasun-protokoloak aplikatzeko.
- Ez da aldagarik erabiliko, hala komeni den kasuetan izan ezik (baldintza meteorologiko txarrak, jarduera ez den beste herri batean bititzea, etab.).

### 4. Informazio gehiago:

- Osasun-arduraduna/erakunde parte-hartzaileko eskola-kiroleko koordinatzailea.
- Kirol-erakundearen jarduera-protokoloa.
- Eusko Jaurlaritzaren 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**