



COVID-19-ESKOLA KIROLA. KIROLARIENTZAKO GIDA

1. Nolakoa izango da aurten eskola kirola?

- Ikasturte honetan alde handiak nabarituko dituzu. Aldaketak egongo dira eta arau batzuk errespetatu behar ditugu COVID-19k kutsatzea saihesteko. Oso garrantzitsua da eta taldean ere egin behar dugu, guztion artean. Erronka handia.
- Hori bai, aurreko ikasturteetan bezala, ariketa asko egin, lagunekin jolastu eta dibertitu eta bizitza osoan gogoratuko dituzun esperientziak biziko dituzu.

2. Zer egin behar dugu kirolariok kutsatzea ekiditzeko?

- Gauza hauetakoren bat nabaritzen baduzu: 37^º baino gehiagoko sukarra, hotzikarak, eztula, aire faltaren sentrazioa, usaimen eta gustu okerragoa, eztarriko mina, giharretako mina, buruko mina, ahultasun orokorra, beherakoa edo gorakoak, ez joan jarduerara. Nabaritzen duzunean, kontatu zure familiari, kirol-monitoreari edo hurbilen duzun helduari.
- Zure gurasoek egunero egiaztatu beharko dute, jarduerak hasi aurretik, sukarririk duzun edo COVID-19ren sintomaren bat duzun.
- Eraman maskara uneoro, kirola egiten den bitartean izan ezik. Intentsitatea txikia den jardueretan ere jantzita eramane behar duzu.
- Errespetatu kirol instalazioetan sartu eta irteteko seinaleak.
- Garbitu eskuak xaboiarekin jardueraren aurretik eta ondoren.
- Ahal den guztietan, mantendu 1,5 metroko distantzia gainerako ikaskideekiko.
- Ikasturte honetan ezin izango da agurrik antolatu kontaktu fisikoarekin; beraz, beste taldeak eta ikaskideak agurtzeko beste modu bat asmatu beharko duzue. Ezin izango dira urtebetetzeak, askariak eta abar antolatu, eta horretarako beste modu bat asmatu beharko da kontaktu fisikorik gabe eta gauzak partekatu gabe. Ziur zerbait bururatzen zaizuela!
- Ahal den neurrian, ez partekatu materialak, arropa eta botilak.
- Ahal duzun guztietan, joan oinez, bizikletaz, patinetean, eta ez garraiatu autoz, autobusez, zure inguru hurbilekoak ez diren pertsonekin.

3. Gehiago jakiteko:

- Kontsulta egin zure monitoreari edo osasun-arduradunari/erakundearen eskola-kiroleko koordinatzaileari.
- 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
 - Gipuzkoa: <https://www.gipuzkoa.eus/eu/web/kirolak/coronavirus-informazioa>
- Osakidetza: Contacto de tu [centro de salud de referencia](#)
Emergencias fuera del horario laboral: Araba: 945.244444
Bizkaia: 944.10000
Gipuzkoa: 943.461111

ESKOLA KIROLA SEGURU ETA OSASUNGARRIA

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