

COVID-19-ESKOLA KIROLA. NORBERAREN ERANTZUKIZUNA ETA ZAINZAREN GIDA.

- Gogoratu COVID-19 bidezko kutsaduraren prebentzioak ahalegin indidual eta kolektiboa eskatzen duela.
 - Kontuan izan eskola-kiroleko jardueren aurretik, bitartean edo ondoren beste pertsona batzuekin duzun harremanetan, gaixotasunaren igorle gisa jardun zenezake, konturatu gabe, eta gaixotasunaren hedapenean eragina izan dezakezula.
 - Horregatik, garrantzitsua da eskola-kiroleko jarduerak alde batera utzita, eguneko gainerako jardueretan kutsatzea zailduko duten zenbait jarraibide mantentzea.
 - Saihestu ofizialak ez diren informazio-iturriak kontsultatzea eta zabaltzea, jarraitu beharreko irizpideei dagokienez nahasmena sor baitezakete.
 - Kontaktu fisikoa saihestu ezin den jarduerak egiten badituzu, arreta berezia jarri behar duzu prebentzio-neurriekin.
 - Ikasten edo lan egiten baduzu, zorrotz bete dagokizun erakundeak ezarritako prebentzio-neurriak.
 - Gogoratu mugikortasun geografiko handiagoak eta aurrez aurreko gizarte-harremanen dibertsitateak kutsatzeko eta ondoren kontrolatzeko arriskua areagotzen duela.
 - Hau ere une egokia da zure ohiturak hobetzeko: aktibo egon, ariketa praktikatu, ondo elikatu eta zaindu zure lo-orduak. Horrek guztiak zure immunitate-sistema indartuko du.
 - Saiatu oinez, bizikletaz edo motorrik gabeko beste bitarteko batzuen bidez mugitzen, zure jarduera fisikoa areagotuko duzu eta kutsatzeko probabilitatea murriztu dezakezu.
 - Lasai egon eta jarrera eraikitzailea eta konfiantzazkoa izan, litekeena da egoera aldakorra izatea eta, une batez, ziurgabetasun handia egotea.
- Jarraitu Euskadiko osasun-agintariak koronabirusaren transmisioa prebenitzeko ezarritako gomendioei. Hemen duzu informazioa, argi eta labur:

https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/recomendaciones_coronavirus/eu_def/adjuntos/FO_LLETO_RECOMENDACIONES-euskera.pdf

Eskola kirola eta Koronabirusaren gainean gehiago jakiteko:

- 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>

ESKOLA KIROLA SEGURU ETA OSASUNGARRIA

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