

## COVID-19-ESKOLA KIROLA. TEKNIKARIENTZAKO GIDA

### Nire jardunari dagokionez:

- Egiaztatu jardueraren ardura duen erakundearen Prebentzio eta Jarduera Protokoloa (COVID-19) jaso eta irakurri izana.
- Egin ezazu jarduerak hasi aurreko nahitaezko prestakuntza-saioa.
- Entitatearen kirol-guneetara joaten naizen 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 dagokion pertsonari.
- 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.
- Beti erreferentziazko eredu gisa jokatu, beti maskara eramanez eta arrisku-portaerak saihestuz.
- Eskola-kirolaren eremutik kanpo, ez egin COVID-19 infekzio-arriskua eragin dezaketen jarduerarik.

### Kirol-jarduerari dagokionez:

- Azaldu kirolariei ezarritako prebentzio- eta higiene-neurriak eta jarduerari aplikatzen zaizkion arauak eta/edo balizko murrizketak.
- Kirol-jarduera fisikoan zehar, zure ardurapeko kirolariren batek COVID-19rekin lotuta izan dezakeen edozein sintoma egiaztatu, eta egoera horren berri erakundeko protokoloaren arduradunari eman.
- Gehienez 15 pertsonako lan-talde edo -azpitalde egonkorak ezarri lehentasunez, eta ikasgeletako talde egonkorak errespetatzen saiatu.
- Saioak ahalik eta indibidualizatuenak izateko moduan antolatu, pertsonen arteko gutxieneko segurtasun-distantziari eusten saiatuz (gaur egun 1,5 metro).
- Ahal bada, materialen erabilera partekatua saihestu.
- kontaktu fisikoa dakarten agurrak edo ospakizunak ez egin.

- Gogoratu kirolariei, ahal den guztietan, joan-etorriak banaka egiteko (oinez, bizikletaz, patinetez) edo, hala badagokio, familia-unitate bakoitzeko.
- Portaerak kontrolatu, eta, betetzen ez badira, zure jardun-eremuari dagozkion diziplina-neurriak aplikatu.
- Kirolariek neurrietara egokitzeko izan ditzaketen egoera bereziei arreta eman, honako arrazoi hauengatik: ulertezintasuna, ikasteko edo egokitzeko zailtasunak, gizarte- eta familia-ingurune kaltegarria...
- Konfiantza- eta segurtasun-giroa sortu, parte-hartzaile guztiak eroso senti daitezen eta jarduera hobetu eta gozatzeko prest egon daitezen.

### Informazio gehiago:

- Erakunde antolatzaileko osasun-arduraduna/eskola-kiroleko koordinatzailea.
- 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**