	<b>URDAIBAI ESKUBALOI TALDEA</b>	
	<b>COVID19 SAIHESTUZ MUNDAKAKO KIROLDEGIAN ENTRENATZEKO EKINTZA PROTOKOLOA</b>	<b>2021 ABUZTUA</b>

## **COVIDa SAIHESTUZ KIROLDEGIETAN ENTRENATZEKO EKINTZA PROTOKOLOA.**

Protokoloa egiterako orduan, kontuan hartu dira COVID 19ak sortutako pandemiaren egungo egoera eta honako erreferentziazko araudia:

- COVIDaren prebentziorako segurtasun eta higiene neurriak (Eusko Jaurlaritza).
- 02 Jarraibide Teknikoa (JT-02): Establezimenduak eta jendea biltzen duten lekuak garbitu eta desinfektatzeko neurriak (Eusko Jaurlaritza).
- Entrenamenduak hasteko gida, klubuen funtzionamendu protokoloa – prebentzio neurriak (Eusko Jaurlaritza).

Era berean, kontuan hartu dira aipatutako arauetan egiten den administrazio publiko, kiroldegietako kudeatzaile eta kirol-taldeetako arduradunen erantzukizun banaketa.

Horregatik, Urdaibai Eskubaloi Taldeak honakoa egin du:

## **ESKUBALOI ENTRENAMENDUETARAKO PROTOKOLOA KIROLDEGIETAN.**

### **1.- ERANTZUKIZUNAK:**

#### Klubeko Zuzendaritza:

Zuzendaritza da protokoloan parte hartu behar duten pertsona guztien eskura (zuzendaritzako ordezkariak, kirol koordinatzailea/zuzendaria, taldeetako entrenatzaileak, kirolariak eta kiroldegira normalean zein noizbehinka sartu behar den beste edonor) beharrezko material eta ekipoak jartzearen arduraduna, materialaren desinfekzio prozesua, eskuen garbiketa eta desinfekzioa eta tenperaturen kontrola egoki kudeatu daitezten. Taldeen esku jarriko ditu, baita, maskara kopuru egoki bat, ahazte, galera edo apurketa bezalakoei aurre egiteko.


Klubeko zuzendaritzak, era berean, protokoloa eta bertako neurri zehatzak betetzen direla bermatzeaz eta gainbegiratzeaz arduratuko den pertsona izendatuko du. Izendapen hau berariaz egiten da dokumentu eta atal honetan eta Kirol Koordinatzaile/Zuzendariaren pertsonaren gainean, bere gain hartuko duelarik erantzukizun hau, talde bakoitzeko entrenatzaileen laguntzarekin.

#### Koordinatzaile/Kirol Zuzendaria: Yolanda Carracedo Fernandez

Yolanda izango da pandemia egoeran klubeko osasun arduraduna.

Bera izango da protokolo honetan aipatutako neurriak gainbegiratzearen eta betetzen direla bermatzearen arduraduna.

Covid-19ari dagokion sintomatologia antzematean, Koordinatzaile/Kirol Zuzendariak kasua Osakidetzako zerbitzuetara bideratuko du, osasun publikoko beharrezko protokoloak abiarazi daitezten. Berehala jarriko du zuzendaritza jakinaren gainean. Kirolarien inguru hurbiletan egon daitezkeen Covid-19 fokoen berri ere emango dio zuzendaritzari. Detektatutako kasuen jarraipena egingo dute bai zuzendaritzak, eta

	<b>URDAIBAI ESKUBALOI TALDEA</b>	
	<b>COVID19 SAIHESTUZ MUNDAKAKO KIROLDEGIAN ENTRENATZEKO EKINTZA PROTOKOLOA</b>	<b>2021 ABUZTUA</b>

baita Koordinatzaileak ere.

#### Entrenatzaileak:

Eurak izango dira tenperatura hartzearen eta bere taldera esleituta dauden kirolariak honako ataletan aipatzen diren neurriak zaintzearen eta betetzen direla bermatzearen arduradunak:

- *Sarrerak eta kirolarien materialaren kontrola.*
- *Klubaren materialaren prestaketa eta entrenamenduetarako araudia.*
- *Materialak eta bestelakoen bilketa eta desinfezioa.*
- *Instalazioetatik irteera.*

#### Kirolariak:

Kirolari bakoitza da, modu indibidual eta pertsonalean, protokolo honetan aipatzen den araudia erabat betetzearen erantzule.

## **2. SARRERAK ETA KIROLARIEN MATERIALAREN KONTROLA.**

2.1. Kirolariak kiroldegira poltsa batekin etorriko dira, eta bertan kirol oinetakoak, plastikozko poltsa huts bat eta toalla bat ekarriko dituzte. Azken hau erabiliko da kontaktu fisikoa mantentzea ezinbestekoa den entrenamenduko zenbait materialekin kontaktu zuzena ekiditeko


2.2. Etxetik aldatuta eta kaleko oinetakoekin iritsi behar da kiroldegiko sarrerara. Kiroldegia kanpoaldean itzarongo da aurrez entrenatzen egon direnak irten arte, pertsonen pilaketak ekidinez. Segurtasun-tartea kontrolatuko da, ahal den neurrian, eta momentu oro ahoa eta sudurra babesten dituen maskara erabiliko da.

2.3. Kiroldegiko sarreran, bertara sartu orduko, kaleko oinetakoak kirol-zapatilengatik aldatuko dira.

2.4. Sartu aurretik, entrenatzaileak kirolari bakoitza egoki ekipatuta etorri dela egiaztatuko du (kaleko oinetakoak soinean, kirol oinetakoak poltsan, kaleko oinetakoentzako plastikozko poltsa eta kontaktu zuzenak ekiditeko toalla). Norbaitek beharrezko guztia ekarri ez balu, beharrezkoa lortuz arazoa konpontzen saiatuko da baina, hau posible ez balitz, ez zaio kiroldegira sartzen utziko.

2.5. Sarreran entrenatzaileak tenperatura hartuko dio kirolari bakoitzari, infragorritzko termometro digitala erabiliz. Tenperatura 37 edo baxuagoa bada, normaltasunez sartzen utziko zaio. Tenperaturak 37 gainditzen badu, ez zaio kiroldegira sartzen utziko. Gertakariaren oharra hartuko da eta Koordinatzaile/Kirol Zuzendaria jakinarene gainen jarriko da. Koordinatzaileak gertakariaren jarraipena egingo du, kirolariaren eboluzioaz interesatuz.

2.6. Kiroldegirako sarrera ezarritako sarrera-zirkuitua jarraituz egingo da. Horretarako

	<b>URDAIBAI ESKUBALOI TALDEA</b>	
	<b>COVID19 SAIHESTUZ MUNDAKAKO KIROLDEGIAN ENTRENATZEKO EKINTZA PROTOKOLOA</b>	<b>2021 ABUZTUA</b>

seinalizazioa jarraituko da eta, momentu oro, maskara soinean eramango da entrenamendu lekura iritsi eta poltsa pertsonalak leku egokian utzi arte.

2.7. Maskara entrenamendua hastear dagoenean bakarrik kenduko da. beti ere arduradunak ezarritako araudiari jarraituz.


2.8. Erabat debekatuta dago edariak, janariak, linimentuak edo bestelako produktuak partekatzea, osasun edo lehen sorospenetakoak barne. Inork ez ditu botikinak ukutuko. Eurok behar izatekotan, entrenatzaileak SOILIK du baimena botikineko materiala erabiltzeko, eskuen garbitasun eta desinfekzio neurriak errespetatuz.

2.9. Ur-botilatxoak indibidualak izango dira, eta bereizita eta bakoitzak bere izena egoki identifikatuta gordeko dira.

### **3. KLUBAREN MATERIALAREN PRESTAKETA ETA ENTRENAMENDUETARAKO ARAUDIA.**

#### Arau orokorrak:

- Ahal den bakoitzean, entrenamenduak aire zabalean egingo dira.
- Entrenamendua hasi orduko, entrenamendu-materiala desinfektatuko da. Erabiliko den material guztia aurrez gel hidroalkoholikoarekin zipiztinduko da. Lan hau beharrezko diren taldeko partaideek egingo dute. Behin desinfekzioa eginda, kirolari bakoitzak eta entrenatzaileak eskuak desinfektatuko dituzte.
- Kiroldegietan egin behar diren entrenamenduetarako ez da publiko, senide, lagun edo kirolariak/pertsonal teknikoak ez den bestelako pertsonen sarrerarik baimenduko.
- Aldagela eta dutxarrik ez da erabiliko.
- Orokorrean, eta posible den heinean, ate, helduleku eta kantxako bankuekin kontaktua ekidingo da, eta baita inguruko bestelako gainazalekin ere.
- Gel hidroalkoholikoa egongo da kantxan, kirolarien eskura.
- Komunen erabilera banan-bana egingo da, beharrezkoa den gutxiengo denboraz erabiliz. Eskuak garbituko dira komuna erabili aurretik eta ondoren.
- Kantxako ate auxiliarrak eta emergentziakoak irekiko dira, aireztatzea laguntzeko.
- Entrenamendak antolatuko dira Eusko Jaurlaritzako Kultura eta Hizkuntza Politika saileko, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zuzendaritzak, argitaratuko Entrenamenduak hasteko gida, Kluben funtzionamendu protokoloa-prebentzio neurriak jarraituz:
  - Aire zabaleko entrenamendu fisikoa lehenetsiko da.
  - Une bakoitzean ezarritako edukiera eta gehieneko entrenamendu-taldeak errespetatzea.
  - Ahal den guztietan, txandaka (txanden arteko garbiketa eta desinfezioa).
  - Entrenamenduak progresiboki landuko dira, argibide haeuk jarraituz:
  - Hasteko banakako entrenamenduak bat egingo da, batez ere prestakuntza fisikoa eta lesioen prebentziorako, pixkanaka talde txikiekin edo postu espezifikoekin Aurrera egingo da, eta azkenik, talde osoa elkartuz amaituko da.

	<b>URDAIBAI ESKUBALOI TALDEA</b>	
	<b>COVID19 SAIHESTUZ MUNDAKAKO KIROLDEGIAN ENTRENATZEKO EKINTZA PROTOKOLOA</b>	<b>2021 ABUZTUA</b>

- Denboraldi aurreko aldia, lehen lehiaketa ofiziala baino lehen, bospasei aste ingurukoa izan beharko litzateke.
  - Ahal den guztietan, kirol jarduera egiten den bitartean, gutxieneko segurtasun distantzia mantendu beharko da, kirolaren arteko elkarrekintza egon behar dela ulertzen den jokaldietan izan ezik.
  - Entrenamenduetara iristean eta haietatik ateratzerakoan, pertsonen arteko 1,5 metroko distantzia mantenduko da, eta distantzia hori mantentzerik ez badago, nahitaezkoa izango da maskarak erabiltzea.
  - Entrenamenduak atek itxita.
- Koordinatzaileak eta entrenatzaileek aurrez prestatuko dituzte hurbiltzeak ekidin eta segurtasun-tartea mantentzea bermatzen duten saioak ahal den neurrian.
  - Kirol materiala (petoak, baloiak...) pertsonalki esleituko dira.
  - Ez da ekipaziorik partekatuko, ez eta material indibidualik.
  - Bankuak, jauzi-zaldiak... erabili behar direnean eta ez partekatzea ezinezkoa bada, aurrez desinfektatuak egon beharko dute. Plataforma edo kontaktu zuzeneko laguntza bezala erabiliko badira, estaldura bezala toallak jarrita egingo da, azala eta materialaren arteko kontaktu zuzena ekiditeko.
  - Izerditutako kantxaren guneak edo bestelako gainazalak garbitu egingo dira.
  - Aurrendenboraldireko prestatzen diran lagunarteko prestaketa partiduak, federazioak espreski prestatuturiko gida jarraituko da.

#### **4. MATERIALAK ETA BESTELAKOEN BILKETA ETA DESINFEKZIOA.**


- Ez da erabilitako materialik desinfektatu gabe utziko, bestelako kolektibo, talde edo pertsonen erabili ez dezaten.
- Entrenamendua bukatuta, denon artean, erabilitako material guztia desinfektatuko da, gel hidroalkoholikoarekin ziprztinduz.

#### **5. INSTALAZIOETATIK IRTEERA.**

- Kantxa uzterakoan, ahoa eta sudurra babesteko maskarak jantziko dira.
- Kiroldegitik irteera ezarritako zirkuitua jarraituz egingo da, sarrerakoaren desberdina izango dena.
- Entrenatzailea izango da, kirolariek lagunduta beharrezko balitz, kiroldegia utziko duen azken pertsona. Bera arduratuko da, irtetzen doan heinean, gel hidroalkoholikoarekin ziprztintzeaz erabilitako ateen heldulekuak eta kontaktuko gainazalak.

#### **6. ORGANIZAZIO-NEURRIAK.**

- Klubak egunero entrenatzera joango diren pertsonen zerrenda bat prestatu behar du, informazio hori kiroldegiko arduradunek eskatu dezaketelako.

	<b>URDAIBAI ESKUBALOI TALDEA</b>	
	<b>COVID19 SAIHESTUZ MUNDAKAKO KIROLDEGIAN ENTRENATZEKO EKINTZA PROTOKOLOA</b>	<b>2021 ABUZTUA</b>

- Horretarako, beharrezkoa da talde bakoitzeko entrenatzaileek euren taldeetako pertsonalaren zerrenda bat prestatzea eta Koordinatzaileari bidaltzea.
- Egunean zehar erabilitako materialak, ahal den guztietan, ezarritako lekuan gordeko dira eta ez dira hurrengo egunean erabiliko. Bigarren egunean erabili ahalko dira.