

AMOREBIETA-ETXANOKO IGERIKETA TALDEKO
KONTINGENTZIA PLANA

2020 / 2021 DENBORALDIAN KIROL JARDUERA
UDALAREN KIROL INSTALAZIOETAN BERRIZ HASTEKO

AMOREBIETA-ETXANOKO IGERIKETA TALDEA
2020ko IRAILAK 24

AURKIBIDEA

1.- SARRERA.....	2
2.- ERANTZUKIZUNAK, ARRISKUAK ETA PREBENTZIO NEURRIAK.....	3
2.1. Erantzukizunak	3
ERANTZUKIZUN ORRIA.....	4
2.2. Banakako erantzukizuna - Osasunaren Mundu Erakundearen gomendioa ...	5
2.3. Arriskudun tokiak eta arriskudun ekintzak.....	5
2.4. Arriskuak nola murriztu eta prebentzio-neurriak.....	5
3.- ENTRENAMENDU TALDEAK ETA ORDUTEGIAK	6
4.- KONTINGENTZIA PLANA	7
5.- EUSKADIKO IGERIKETA FEDERAZIOAK LUZATUTAKO “COVID-19 KASUAN JARRAITU BEHARREKO PROTOKOLOA”.....	8
ERREFERENTZIAK.....	9

1.- SARRERA

Coronavirus COVID-19aren transmisioak sortutako egoeraren aurrean eta pandemia mozteko nahian, gizakientzako arriskua murrizten duten eta kutsadura saihesten duten prebentzio neurriak etengabe ikertzen eta ber-argitaratzen ari dira instituzio ezberdinetatik:

- Osasunaren Mundu Erakundea.
- Nazio arteko kirol federazioak.
- Espainiako Osasun Ministerioa.
- Eusko Jaurlaritzako Osasun Saila
- Eusko Jaurlaritzako Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zuzendaritza.

Jakitun izanda COVID-19a gaixotasun larria sortu dezakeen agente biologikoa dela, gizakiarentzako arrisku handia suposatzen duena, hedakuntza-probabilitate altua daukana eta une honetan benetako tratamendua ezta profilaxia existitzen ez direnak.

Amorebieta-Etxanoko Igeriketa Taldeak, aurrean aipatutako erakunde guztiek beraien toki ofizialetan argitaratutako informazio guztia eguneratuta izan du.

Dokumentu honen helburua, Amorebieta-Etxanoko Igeriketa Taldearen kirol jarduera berriz hasi ahal izateko prebentzio neurriak eta ekintza espezifikoak aurkeztea da: COVID-19aren hedakuntza ekiditea, igeriketa entrenamenduak ingurune seguru baten bihurtu ahal izatea, bai entrenatzaile zein igerilariarentzako.

Prebentzio neurri eta ekintza espezifiko hauek behar bezala betetzen direla bermatzeko, Amorebieta-Etxanoko Igeriketa Taldeak pertsona bat izendatu du: Adinez nagusi den eta NAN zenbakia 30672552M duen Edu Lakuntza Rodríguez. Igeriketa taldeko presidentea da, osasun krisia hasi zenetik erakunde ezberdinekin kontaktu zuzena izan du, dokumentu hau garatu du eta entrenamendu gehienetan egongo da.

2.- ERANTZUKIZUNAK, ARRISKUAK ETA PREBENTZIO NEURRIAK

2.1 Erantzukizunak

COVID-19ak sortutako osasun krisiaren ondorioz osasun agintariek ezarritako protokoloak jarraitzeko nahian, hainbat neurri hartzeko beharra sortu da. Neurri hauek ezarri eta bete arazteko, igeriketa taldearen entrenamenduetan parte hartzen duten pertsonen aldetik hainbat konpromiso hartu behar dira eta hainbat jokabide ezarri behar dira. Pertsona hauek hurrengokoak dira:

- Igeriketa taldeko entrenatzaileak.
- Igeriketa taldeko bazkide helduak (igerilari helduak).
- Igeriketa taldeko adin txikiko bazkideen guraso edo tutoreak.

Nahitaezko baldintza da aipatutako pertsona guzti hauek hurrengoko erantzukizun orria irakurri eta onartzea:

ERANTZUKIZUN ORRIA

ENTRENATZAILE, IGERILARI EDO GURASOAK ADIERAZTEN DU:

- 1.- Amorebieta-Etxanoko Igeriketa Taldeak garatu eta bere web orrian argitaratu duen "2020-2021 denboraldian kirol jarduera berriz hasteko kontingentzia plana" ezagutzen duela.
- 2.- Aipatutako kontingentzia planean agertzen diren betebeharrak eta aholku guztiak bete arazteko konpromisoa hartzen duela. Halaber, Amorebieta-Etxanoko udal kirol instalazioetako langileek zein Amorebieta-Etxanoko igeriketa taldeko entrenatzaileek emandako argibideak ere.
- 3.- Entrenamenduetara ez joateko ardura hartzen duela, COVID-19aren kutsadurarekin bateragarriak izan liritekeen sintomak izatekotan. Puntu hau aplikatzen da baita, pertsona honek kutsadura sintomak aurkezten dituen beste hirugarren pertsona batekin kontaktuan egon bada (eta kutsadura bat egon zitekeela era objetibo baten ondorioztatzen bada).
- 4.- COVID-19aren birusak kutsatuta badago edo kutsatuta egon bada, entrenamenduetara ez joateko ardura hartzen duela (osasun agintariak arriskurik ez dagoela esaten ez duten bitartean, bai berarentzako zein berarekin kontaktuan jartzen den edozein pertsonarentzako).
- 5.- Orain bizitzen ari garen egoeran, COVID-19aren birusaz kutsatzeko arrisku objetibo bat existitzen dela ezagutzen duela eta horrela onartzen duela. Kutsadura horren ondorioz bere osasunarentzako kaltegarriak liritekeen ondorioekin, heriotza /barne.
- 6.- Amorebieta-Etxanoko Igeriketa Taldeak, argitaratutako Kontingentzia Planean agertzen diren neurriak aplikatzea onartzen duela, entrenamendua bera segurtasun esparru bat izan dadin. Zentzu horretan, jakin arazten da entrenamenduaren zehar bai entrenatzaileek zein kirol instalazioaren langileek denako neurri eta erabakiak hartu ditzaketela.
- 7.- COVID-19agaitik kutsatuta izatekotan, bere pertsonaren gainean sortu zitekeen edozein kalte-galerekin lotutako erantzukizunaz kanpo uzten duela Amorebieta-Etxanoko Igeriketa Taldea.

2.2.- Banakako erantzukizuna - Osasunaren Mundu Erakundearen gomendioak

Amorebieta-Etxanoko Igeriketa Taldeak OMEaren gomendioak jarraitzea gomendatzen du, arnas infekzio larrien hedakuntzaren arriskuak ekiditeko:

- Arnas infekzio larriak dituzten pertsonekin kontaktua saihestu.
- Eskuak maiz garbitu: ura eta xaboiarekin edo alkoholdu desinfektatzaile batekin.
- Eskua elkar ematea edo besarkatzea saihestu.
- Saunak edo lurrun-gelak saihestu.
- Eskuekin ahoa, sudurra eta begiak ukitzea saihestu.

2.3. Arriskudun tokiak eta arriskudun ekintzak

Entrenamendua hasi aurretik

Aldagelak, igerilariak ekintzarako aldatzen.

Igerileku ondoko jesarlekuak, igerilariak itxaroten.

Entrenamenduaren zehar

Ur kanpoan egiten den beroketa.

Ur kanpoan egiten diren indar ariketak.

Uretan egiten den beroketa.

Entrenamenduaren zehar ariketak.

Ariketen arteko itxarote uneak.

Luzaketa ariketak ur kanpoan.

Entrenamendua amaitzerakoan

Dutxak.

Aldagelak, igerilariak kalera joateko janzten.

2.4.- Arriskuak nola murriztu eta prebentzio-neurriak

Prebentzio-neurri nagusienak honek izango dira:

- Temperatura neurketak.
- Urruntze soziala.
- Desinfektatzailearen erabilera.
- Maskararen erabilera.

Gainera:

- Une berean aldatzen diren igerilarien kopurua murriztuko da, bai entrenamendua hasi aurretik zein ondoren.
- Une berean uretan dauden igerilarien kopurua murriztuko da.
- Igerilekura sartzeko, noranzko bakarreko zirkulazio-ibilbideak ezarriko dira.
- Birusaren hedapena saihesten dituzten garbitasun neurriak ezarriko dira.
- Sintomadun pertsonak identifikatuko dira.
- Arrisku handiko guneetan seinaleak jarriko dira.
- Igerilari bakoitzak bere materiala ekarri eta eraman egingo du.

- Amankomunean dagoen materiala ez da inoiz ere ez erabiliko (taulak, aletak, gomak, txurroak...).

3.- ENTRENAMENDU TALDEAK ETA ORDUTEGIAK

Amorebieta-Etxanoko Igeriketa Taldearen entrenamenduak egoera arrunt baten 2020-2021 denboraldirako era honetan planifikatuak izango ziren, igerilarien adinaren arabera:

ASTEAN ZEHAR			
Ordutegia	Jaiotze urtea	Nesken kopurua	Mutilen kopurua
17:00 – 18:30	2012	2	2
	2011	2	5
	2010	7	2
	2009	7	6
	2008	9	4
18:30 – 20:30	2007 eta aurrekoak	4	11
20:30 – 21:30	Helduak	4	4
LARUNBATA ETA JAI EGUNETAN			
Ordutegia	Jaiotze urtea	Nesken kopurua	Mutilen kopurua
10:00 – 11:30	Astean zeharreko berdinak	5	5
10:00 – 13:00	Astean zeharreko berdinak	4	11

(2013 eta 2014 urteetan jaio direnenentzako entrenamenduak urrian hasi beharko ziren eta beste plan espezifiko bat beharko da).

Taulan adierazitako igerilarien kopurua, ordutegi bakoitzeko gehienezkoa da.

4.- KONTINGENTZIA PLANA

Talde bakoitzaren entrenamenduen hasiera eta amaiera orduak, beste erabiltzaileekin bat ez egiteko adostu dira. Ezta herriko waterpolo taldearen erabiltzaileekin ezta igeriketa taldeko beste igerilariekin.

Igeriketa taldeko entrenatzaile guztiek maskara jarrita izango dute etengabe.

Beste erabiltzaileengatik banandutako aldagelak erabiliko dira. Aldageletako dutxak ez dira erabiliko.

Igerilari guztiek, beraien entrenamendu ordua baino lehenago aldageletarako sarrera zeharkatu gabe itxarongo dute, hor egongo den entrenatzaileen esanetara. Entrenatzaile honek termometroa eta gel desinfektatzailea izango du.

Igerilariak maskara jarrita izango dute entrenamendua hasi arte. Norberak bere maskara bere poltsan sartu eta bankuan utziko du.

Indar ariketak eta luzaketak egiteko erabiltzen den igerileku ondoko esparruan, 1,5 metroko banaketa bermatzen duten markak jarriko dira (igeriketa taldeko taula urdinak).

Erabilera bakoitzaren ondoren, bankuak eta taulak urdinak garbitu eta desinfektatuko dira. Igeriketa taldeko entrenatzaileen ardura izango da hau.

Beraz, igerilari bakoitzaren fluxua hau izango zen:

- Kanpoko entrenatzailearen esanetara, tenperatura neurketa, eskuen desinfektatzea eta aldageletara sartu. Bainujantzia jarri eta igerilekura joan (guzti hau maskara jarrita).
- Maskara kendu, norberak bere poltsan sartu eta barruko entrenatzailearen esanak jarraitu: Ur kanpoko ariketa fisikoak, beroketa, ur barruan beroketa, igeriketa ariketak eta ur kanpoko luzaketak.
- Entrenamendua amaitzerakoan, bankuko poltsa hartu eta igerileku ondoko dutxetan dutxa sakon bat hartu (maskara poltsan egonda). Puntu honetatik aurrera maskara jarri beharko da berriz.
- Aldageletara joan, sikatu, kaleko arropak jantzi (aldageletako dutxak erabili barik) eta kiroldegiko fluxuak jarraituz kanpora irten. Kiroldegiko ilelehorgailuak ezin dira erabili baina norberak berea eraman eta erabili dezake.

Gorputz tenperaturaren kontrolerako, igerilari bakoitzari (edo bere guraso - tutoreari) egun bakoitzeko lehenengoko orduan neurketa bat egitea eskatuko zaio. Bigarren neurketa, igerilekuan bertan izango da taldeko entrenatzailearen eskutik. Temperatura datu guzti hauek, igeriketa taldeak kudeatuko duen dokumentu baten gordeko dira.

Kontingentzia plan hau behar bezala betetzen dela bermatzeko, igeriketa taldetik arduradun bat izendatua izan da.

Dokumentu hau www.aeigeriketa.com web orrian argitaratuko da.

5.- EUSKADIKO IGERIKETA FEDERAZIOAK LUZATUTAKO “COVID-19 KASUAN JARRAITU BEHARREKO PROTOKOLOA”.

Hau da protokoloa: kirolari batek edozein sintoma sentitzen duenean, bere etxean geratu behar du eta berehala deitu behar du herriko anbulatoriora egoeraren berri emateko. Osakidetza harremanetan jarriko da kirolariarekin, eta bilatzaileek hurbileko harremanen jarraipena egingo dute, eta erabakiko dute zer pertsonak egiten dizkieten pcr-ak eta nork behartzen dituzten koarentena egitera.

Garrantzitsua da klub bakoitzak arduradun bat izatea kasu horiek kudeatzeko, eta pertsona hori harremanetan jartzea kirolariari aldez aurretik deitu dion Osakidetzako bilatzailearekin, klubaren egoera azaltzeko eta, ahal den neurrian, klubaren barruan izan diren zuzeneko harremanak errazteko.

ERREFERENTZIAK

Dokumentu hau, hurrengoko erakundeek argitaratutako dokumentuetan oinarritu da:

RFEN - Real Federación Española de Natación ([web orria](#))

EIF/FVN – Euskadiko Igeriketa Federazioa ([web orria](#))

FETRI - Federación Española de Triatlón ([web orria](#))

Eusko Jaurlaritzako Osasun Saila ([web orria](#))

Ministerio de Sanidad del Gobierno de España ([web orria](#))

Osasunaren Mundu Erakundea ([web orria](#))

International Triathlon Union ([web orria](#))

IAAF ebaluazio orria ([web orria](#))