



KULTURA ETA HIZKUNTZA
POLITIKA SAILA
*Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren
Zuzendaritza*

DEPARTAMENTO DE CULTURA
Y POLÍTICA LINGÜÍSTICA
*Dirección de Actividad Física y
Deporte*

ENTRENAMENDUAK HASTEKO GIDA KLUBEN FUNTZIONAMENDU PROTOKOLOA – PREBENTZIO NEURRIAK

Osasun-agintariek une bakoitzean prebentzio neurriei eta higienari dagokienez adierazten dutena bete beharko da.

KLUBAK

- Osasun arloko prebentzio eta segurtasun neurriak zorrotz bete beharko dira.
- Jarraian aipatzen diren neurriak behar bezala betetzen diren arduratuko den eta bermatuko duen osasungintzako arduradun baten ikuskaritzapean jardun beharko da, edota klubak berariaz arlo horretara bideratuko duen pertsona baten ikuskaritzapean :
- 12 orduetik behin tenperatura hartzea kirolariei eta haiekin harremanetan dauden teknikari guztiei, eta arreta berezia jartzea sintomatologiaren agerpenari.
- Kirolariek nahiz talde teknikoko kideek entrenamendutik kanpo maskarak erabiltzea eta segurtasun distantzia errespetatzea.
- Covid-19ren balizko fokuen jarraipena egitea kirolarien hurbileko eremuetan (bizi diren herria, lantokia, familia, etab.), Osasun Sailak herritar guztientzat ezarritako irizpide orokorren arabera.

GUÍA PARA EL INICIO DE LOS ENTRENAMIENTOS PROTOCOLO FUNCIONAMIENTO CLUBES – MEDIDAS PREVENTIVAS

Se deberá atender a lo marcado en cada momento por las Autoridades sanitarias en cuanto a medidas preventivas e higiene.

CLUBES

- Se deberán extremar las medidas preventivas de salud y de seguridad sanitaria requeridas.
- Se deberá actuar bajo la supervisión de una o un responsable sanitario, o en su defecto de una persona que el club expresamente designe para ello, que se responsabilice y garantice el cumplimiento de las siguientes medidas:
- Toma de temperatura cada 12 horas a las y los deportistas, así como a todo el personal técnico que esté en contacto con deportistas, y especial atención a la presentación de sintomatología.
- Distancias y uso de mascarillas fuera de los entrenamientos, tanto por parte de deportistas como por parte de miembros del equipo técnico.
- Seguimiento de eventuales focos del Covid-19 en entornos próximos a las y los deportistas (localidad donde viven, su centro de trabajo, familia, etc.), de acuerdo a los criterios generales establecidos por el Departamento de Salud para toda la ciudadanía.



• Covid-19ren sintomatologia antzemanaz gero, osasungintzako profesional arduradunak edota klubak jarritako arduradunak, Osakidetza zerbitzuetara bidaliko du kasua, osasun publikoko protokoloak aplikatzeko.

ENTRENAMENDUAK

• Aire zabaleko entrenamendu fisikoa lehenetsiko da.

• Une bakoitzean ezarritako edukiera eta gehieneko entrenamendu-taldeak errespetatzea.

• Ahal den guztietan, txandaka (txanden arteko garbiketa eta desinfekzioa).

• Hasteko, banakako entrenamendu bat egingo da, batez ere prestakuntza fisikorako eta lesioen prebentziorako, pixkanaka talde txikiekin edo postu espezifikoekin aurrera egingo da, eta, azkenik, talde osoa elkartzuz amaituko da (taldeko kirolen kasuan).

• 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, kirolarien arteko elkarrekintza egon behar dela ulertzen den jokaldietan izan ezik.

• Entrenamenduetara iristean eta haietatik ateratzean, pertsonen arteko 1,5 metroko distantzia mantenduko da, eta distantzia hori mantentzerik ez badago, nahitaezkoa izango da maskarak erabiltzea.

• Entrenamenduak atek itxita egingo dira, ikuslerik gabe, gurasorik gabe...

• En caso de detectarse sintomatología del Covid-19, la o el profesional sanitario responsable, o el responsable que haya designado el club, derivará el caso a los servicios de Osakidetza para la aplicación de los correspondientes protocolos de salud pública.

ENTRENAMIENTOS

• Se priorizará el entrenamiento físico al aire libre.

• Respetar el aforo y los grupos máximos de entrenamiento establecidos en cada momento.

• Siempre que sea posible por turnos (limpieza y desinfección entre turnos).

• Se iniciará con un entrenamiento individual encaminado principalmente a la preparación física y prevención de lesiones para ir progresando gradualmente con grupos reducidos o por puestos específicos y finalmente culminar la progresión integrando a todo el equipo (en el caso de los deportes de equipo).

• El período de pretemporada, antes de la primera competición oficial, debería aproximarse a las 5-6 semanas.

• Siempre que sea posible, durante la práctica de la actividad deportiva deberá mantenerse una distancia mínima de seguridad, salvo en aquellos lances que se entiende que tiene que haber una interacción entre deportistas.

• En las llegadas y salidas de los entrenamientos, se mantendrá la distancia interpersonal de 1,5 metros y siempre que no se pueda mantener dicha distancia será obligatorio el uso de mascarillas.

• Los entrenamientos se realizarán a puerta cerrada sin público, padres, madres...

KIROLARIAK

- Materiala partekatuz gero, gomendatutako higiene- eta garbiketa-neurriak aplikatuko dira.
- Ez da edaririk, janaririk, linimenturik edo bestelako produkturik partekatuko, ezta osasun-produkturik edo lehen laguntzakorik ere.

TALDE TEKNIKOAK

- Jarraitu egin behar dituzte COVID-19ren aurkako prebentzio- eta higiene-neurri orokorrak, osasun-agintariek adierazitakoak.
- Kirolariek bilera teknikoak egin ahal izango dira, betiere dagokion segurtasun-distantzia mantenduz eta beharrezko babes-neurriak erabiliz.
- Arduradun bat izendatuko da, kirol-erakundeko koordinatzaileari eta osasungintzako arduradunari gorabeheren berri emateko.

INSTALAZIOAK

- Noranzko bakarreko zirkulazio-ibilbideak finkatzea gomendatzen da, bai gunean bertan, bai sarbideetan eta irteeretan, jendea pilatzea eta elkartzea saihesteko.
- Maizago garbitu eta desinfektatu beharko da, eskuekin ukitzen diren gainazalak batez ere.
- Gimnasioak erabili ahal izango dira, betiere une bakoitzerako ezarritako edukiera-neurriekin eta, entrenamendu bakoitzaren ondoren, instalazioa eta material guztia kontu handiz desinfektatuz.

DEPORTISTAS

- En caso de compartir material se aplicarán las medidas de higiene y limpieza recomendadas.
- No se compartirán bebidas o alimentos, linimentos u otros productos, incluidos los sanitarios o de primeros auxilios.

EQUIPO TÉCNICO

- Deberán mantener las medidas generales de prevención e higiene frente al COVID-19 indicadas por las autoridades sanitarias.
- Se podrán realizar reuniones técnicas con deportistas, siempre guardando la correspondiente distancia de seguridad y el uso de las medidas de protección necesarias.
- Se nombrará una o un responsable que informará de las incidencias al coordinador o coordinadora de la entidad deportiva y a la o el responsable sanitario.

INSTALACIONES

- Se recomienda fijar unas rutas de circulación de sentido único, tanto en el recinto como en los accesos y salidas, evitando así las aglomeraciones y encuentros de personas.
- Habrá que realizar limpieza y desinfección más a menudo, especialmente de las superficies de contacto manual.
- Se podrán utilizar los gimnasios, siempre con las medidas de aforo establecidas para cada momento y con la desinfección cuidadosa de la instalación y de todo el material después de cada entrenamiento.



- Higiene-seinale egokiak bermatu behar dira leku guztietan, aldageletan, entrenatzeko instalazioetan, pasabideetan eta abarretan.
- Eskuak garbitzeko aukerak, alkoholezko oinarria duen gela eta abar eskura daudela bermatu behar da.
- Aldageletan, dutxak barne, edukierak eta pertsonen arteko distantzia errespetatuko dira. Txandak ezarriko dira (saiatu kirolari berberak elkartzen).

- Garantizar una buena señalización de higiene en todos los lugares, vestuarios, instalaciones de entrenamiento, zonas de paso, etc.
- Garantizar la disponibilidad para lavado de manos, gel a base de alcohol, etc.
- En los vestuarios, incluyendo las duchas, se respetarán los aforos y la distancia interindividual. Se establecerán turnos (procurar coincidir los mismos y/o mismas deportistas).

Vitoria-Gasteiz, 2020ko ekainaren 19an



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

KULTURA ETA HIZKUNTZA
POLITIKA SAILA
DEPARTAMENTO DE CULTURA
Y POLÍTICA LINGÜÍSTICA

JARDUERA FISIKOAREN ETA KIROLAREN ZUZENDARITZA