

2021eko UDAKO KANPAINA

IZEN-EMATEA ETA ZOZKETA

Udako Kanpainarako izen-emate sistema aldatu egin da aurten. Aurrez aurreko pilaketak saihesteko asmoz, online izen-ematea jarri dugu helbide honetan: zubikoakiroldegia.onati.eus.

- **Maiatzaren 19tik 24ra** online edo Gaztelekuan izena emateko epea irekiko da.
- **Maiatzaren 27an** argitaratuko dira jarduera-taldean araberako zerrendak.
- **Ekainaren 1etik 4ra**, gainerako plaza libreak betetzeko itzarote-zerrendan geratu direnei hitzordu berriak emango zaizkie.

Bakoitzak gehienera 3 jardueratan eman ahal izango du izena.

Jardueraren gehieneko edukiera gainditzen bada, zozketa bidez osatuko da taldea.

Web bidez izena emateko ezinbestekoa da:

- Zubikoakiroldegia.onati.eus webgunean erregistratuta egotea, abonatu gisa edo ez-abonatu gisa. Bi kasuetan, udako kanpainako informazioa eskuratzeko gako batzuk lortzen dira.
- Adin bakoitzerako dagoen eskaintzara bakarrik sartu ahalko zara. Beraz, **garrantzitsua da inskribatu beharreko haurren jaioteguna behar bezala sartuta edukitzea kiroldegiko datu-basean.**

Kontsultak/zalantzak/datu zuzenketak:

943 78 04 11, luzapena 404

rlasagabaster@onati.eus

Gaztelekua: astelehenetik ostiralera, 9:00-12:00

(Astearte eta ostegunetan 15:00-18:30)

Jardueren gaineko informazio osagarria eta jarduteko protokoloa atzeko orrialdean.

GARRANTZITSUA.- Zure datuetan harremanetarako telefono bat eta helbide elektronikoa bat agertu behar dira

INSCRIPCIÓN Y SORTEO

Este año el sistema de inscripciones para la Uda Kanpaina varia con la intención de evitar aglomeraciones presenciales. Para ello se ha habilitado la inscripción on-line en: zubikoakiroldegia.onati.eus

- Del 19 al 24 de mayo se abre el plazo de inscripción on-line o en el Gazteleku
- El 27 de mayo se publicaran las listas por grupos de actividades.
- Del 1 al 4 de junio se darán nuevas citas a aquellos que hayan quedado en lista de espera para completar las plazas libres restantes.

Como máximo se puede apuntar a 3 actividades.

Si se supera el aforo máximo de la actividad se completará el grupo vía sorteo.

Para inscribirse vía web es imprescindible:

- Estar registrado en la web zubikoakiroldegia.onati.eus como abonado o como no abonado. En ambos casos se consiguen unas claves de acceso para poder acceder a la información de la campaña de verano.
- Solo se accede a la oferta que para cada edad está disponible y por tanto es importante tener la fecha de nacimiento de las niñas/os a inscribir correctamente metidos en la base de datos del polideportivo.

Para consultas/dudas/corrección de datos:

943 78 04 11, extensión 404

rlasagabaster@onati.eus

En el Gazteleku de lunes a viernes: 9:00 - 12:00

(martes y jueves también de 15:00 a 18:30)

Información adicional y protocolo de actuación en la parte posterior.

IMPORTANTE.- Entre tus datos personales deben aparecer un teléfono y correo electrónico de contacto

KIROLA	MAILA
MINI-TENISA	LH 1-4
TENISA	LH 5 - DBH 2
BADMINTONA	LH 4- DBH 4
SQUASHA txapelketa	DBH 1/4
PILOTA	LH 2/6
GOLFA	LH 1 - DBH 4
ZUMBA TXIKI	LH 3/6
ZUMBA GAZTE	DBH 1/4
YOGA TXIKI	LH 3-6
YOGA GAZTE	DBH 1/4
CROSS FIT GAZTE	
PATINAJEA HAURRAK	HH 5tik gora
PATIN HOCKEYA	LH6tik gora
PATINAJEA/Nagusia+aurra	HH 4
PATINAJEA NAGUSIAK	16tik gora
XAKEA	LH 1-6
MULTIKIROLA	LH 3 DBH2
BASO ESKOLA	HH 4 - LH 2
MOUNTAIN-BIKEA	LH 4 DBH2
ESKALADA	LH 3 DBH 1-4
UR JOLASAK	HH 5 - LH 5
AQUAGAZTE	LH 6 - DBH 3

Webgunean datu pertsonal batzuk eguneratzeko: sartu ezkerreko menuan "nire datuak", "Datu pertsonalak" atalean.

Zuen seme-alaba inskribatzeko ezkerreko menuan sartu familia-unitatean eta sakatu "aldatu" izena eman nahi duzun alaba aukeratzeko.

Para actualizar algunos datos personales en la web: entra en el menú de la izquierda en "mis datos", "datos personales".

Para inscribir a vuestra hija/o en el menú izquierdo entra en unidad familiar y pulsa "modificar" para seleccionar la hija/o que quieres inscribir.

INFORMAZIO OSAGARRIA / INFORMACION ADICIONAL

YOGA GAZTE

Gazteek arnasketa praktikatuko dute eta erlaxatzen ikasiko dute, egungo gizartean gero eta ohikoago diren estresari, egoera gatazkatsuei eta kontzentrazio ezari aurre egiteko. Yogak lagundu egingo die gaitasun fisiko eta psikikoa garatzen.

Los jóvenes ejercitarán su respiración y aprenderán a relajarse para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración, problemas tan evidentes en la sociedad actual. El yoga les ayudará en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico.

CROSS FIT GAZTE

Ariketa funtzionalen entrenamendu mota bat da, gazteentzat egokituia. Indar-arietak eta egokitzapen fisikoko arietak, intentsitate handian egindakoak. Muskuluen indarra eta tonua garatu eta muskuluen funtzionaltasuna areagotzeko, eta bizitza errealeko egoera desberdinetan mugimenduak errepikatzeko.

Se trata de un tipo de entrenamiento de ejercicios funcionales, adaptados para los jóvenes. Ejercicios de fuerza y acondicionamiento físico variados y ejecutados a alta intensidad. Se pretende desarrollar la fuerza y el tono muscular e incrementar la funcionalidad de los músculos para repetir los movimientos en distintas situaciones de la vida real.

PATINAJEA

Izen-ematea norbere mailaren arabera egitea gomendatzen da.

- **Hastapena:** Ez ditu inoiz patinak jantzi, gutxitan aritu da edo udako kanpaina bat egin du bakarrik.
 - **Jarraipena:** Patinen gainean ibiltzen da baina zailtasunak ditu frenatzerakoan.
 - **Hobekuntza:** Patinen gainean erraztasunez aritzen da eta ez du frenatzeko zailtasunik.
- * Ez ekarri plastikozko gurpildun patinik. Lurrean labaintzeaz gain, ikasketa mugatzen dute.

Se recomienda realizar la inscripción teniendo en cuenta el nivel de cada participante.

- **Iniciación:** Nunca ha patinado, ha patinado pocas veces o hizo un turno en alguna de las campañas anteriores.
 - **Continuación:** Sabe patinar pero tiene dificultades para frenar.
 - **Perfeccionamiento:** Patina con soltura y no tiene problemas para frenar.
- *Evitar los patines con ruedas de plástico. Además de resbalar, limitan el aprendizaje.

TENISA ETA MINITENISA

Gazteen mailaren arabera egingo dira taldeak. Bakoitzak bere erraketa eta arropa erosoak ekartzea gomendatzen da.

Se realizarán grupos internos en función del nivel de cada joven. Se recomienda que cada uno traiga su raqueta y ropa cómoda.

MOUNTAIN BIKE-A

Bizikleta eta kaskoaz gain, parte-hartzaile guztiek ur-bidoia, ordeko kamera bat eta, zulatuz gero, aldatzeko behar diren tresnak ekarri beharko dituzte.

Además de la bicicleta y el casco, todos los participantes deberán traer un botellín, una cámara de repuesto y los utensilios necesarios para su cambio en caso de pinchazo. El itinerario de las rutas se les repartirá el primer día.

COVID-19a dela-eta Udako ikastaroetako PROTOKOLOA/ Protocolo de actuación para las actividades de la campaña de verano

Protokolo hau osasun-erakundeek emandako gomendioetan oinarrituta dago. Ahalik eta gutxien kutsatzeko, mesedez, jarraitu protokoloa ESKERRIK ASKO. Este protocolo se crea a partir de todas las recomendaciones de las instituciones sanitarias. Por favor, siga el protocolo para minimizar el contagio, GRACIAS.

- **Derrigorrezkoa da musukoa erabiltzea.** Es obligatorio el uso de la mascarilla.
- **Hasieran eta bukaeran eskuak garbituko ditugu.** Al inicio y final nos lavaremos las manos.
- **2 m-ko distantzia mantenduz egin daitezkeen jolasak lehenetsiko ditugu.** Priorizaremos los juegos en los que se respete la distancia de 2 m.
- **Etiket arropa egokiaz jantzita etorriko gara.** Acudiremos con ropa adecuada desde casa.
- **Bakoitzak bere ur botila ekarri beharko du.** Cada un@ tendrá que traer su botella de agua.
- **Ahalik eta material gutxien erabiliko dugu (erabili aurretik eta ondoren, desinfektatu egingo da).** Trataremos de utilizar la menor cantidad de material posible (en esos casos antes y después se desinfectarán).
- **Jarduera/saio batzuk kanpoan egiten saiatuko gara.** Intentaremos hacer algunas actividades/sesiones al aire libre.
- **Erabili beharreko instalazioetako jarraibideak beteko dira.** Se cumplirán las indicaciones de las instalaciones a utilizar.