

Oñatiko

KIROL INSTALAZIOAK

Covid 19ren aurkako higiene

eta

osasun protokoloa

AURKIBIDEA

OÑATIKO KIROL-INSTALAZIOAK IREKI ONDORENGO PREBENTZIO-NEURRIAK

1. Instalazio guztietan bete beharreko arau orokorrak
2. Sarbide- eta edukiera-neurriak
3. Bainu eta aldageletako neurriak
4. Instalazioak garbitzea eta desinfektatzea
5. Instalazioetako langileentzako neurriak.
6. Airearen kalitatea: aireztapena eta klimatizazioa
7. Gimnastika-gelak.
8. Kirol-instalazioetan.
9. Informazio-kartelak

Dokumentu honek biltzen ditu Oñatiko kirol-instalazioak jendearentzat ireki ondoren aplikatu beharreko baldintzak eta gomendioak, COVID-19 birusak eragindako higie- eta osasun-arriskuak minimizatzeko.

Indarrean dagoen legeria alde batera utzi gabe, dokumentu honek, alde batetik, instalazioak ireki ondoren bete beharreko baldintzak eta gomendioak jasotzen ditu.

OÑATIKO KIROL-INSTALAZIOAK IREKI ONDORENGO PREBENTZIO-NEURRIAK

Jarraian, Oñatiko kirol-instalazioak berriz ireki ondoren aplikatu beharreko baldintzak eta gomendioak xehatzen dira:

- Zubikoako kiroldegia
- Eltzia Fitness aretoa
- Azkoagaingo futbol zelaia
- Larrañako futbol zelaia
- Larrañako frontoia eta kantxa

1.-INSTALAZIO GUZTIETAN BETE BEHARREKO ARAU OROKORRAK

Oñatiko udalaren kirol instalazioak eta zerbitzuak erabiltzeko gomendioen gida, Covid-19 birusaren KUTSADURA-PREBENITZEKO.

Jarraian, Oñatiko Zubikoa eta Eltzia kiroldegia, Larrañako kirol-gunea eta Azkoagaingo futbol-zelaia erabiltzeko gomendioak eta irizpideak jasotzen dira. 2020ko abuztuaren 1etik aurrera, kirola eta jarduera fisikoko eragileek, pribatu zein publikoek, bete beharko dituzte gomendio eta irizpide horiek, hala nola kirol-talde eta -elkartek, ikastetxeek, eskola-kiroleko antolamendu-egiturek, abonatuak eta herriko beste erabiltzaile batzuek.

Eusko Jaurlaritzako Kultura eta Hizkuntza Politika Saileko Kirol Zerbitzuak argitaratutako ekainaren 24ko bertsioan oinarritzen dira irizpideak eta gomendioak, "Jarduera fisikoaren eta kirolaren eremuan normaltasun berria lortzeko gomendioen gida", eta une oro osasun-egoerara egokituko dira.

Gomendio orokorrak

- Une oro bete behar dira COVID-19aren kutsadura prebenitzeko instalazioaren irizpide eta gomendio orokorrak (instalazioaren sarreran ikusgai egongo dira).
- Instalazioaren edukiera agintari eskudunen agindu eta dekretuetara egokituko da beti (% 60 normaltasun berrian).
- Sarrera- eta irteera-zirkuituari jarraitu behar zaio.
- Gutxienez 1,5 metroko urruntze soziala bermatuko da pertsonen artean.
- Talde-saioen edukiera mugatuko da, eta erabiltzaile bakoitzak, irakasleaz gain, gutxienez 2x2 metroko espazioa izango duela bermatuko da.
- Aldagelak erabili ahal izango dituzte soilik abonatuak, Fitness jardueren erabiltzaileak eta protokoloetan aldagelak behar bezala erabiltzeko erantzukizuna beren gain hartzen duten kolektiboak, ezarritako edukierak eta higie-neurriak errespetatuz.
- Komunak irekita eta erabilgarri egongo dira.
- Kolektibo guztiek bete behar dituzte sartzeko jarraibideak. Dagokien ordutegian sartuko dira euren irakasle, entrenatzaile edo arduradunekin batera. Saioa amaitzean, erabilitako materiala desinfektatu eta berehala joango dira instalaziotik, barruan pilaketarik eragin gabe.
- Kirol-saioan izan ezik, erabiltzaileak maskara erabili behar du instalazioko espazio komun guztietan, hala nola korridoreetan, biltegietan eta itxaronguneetan.
- Ile- eta esku-lehorgailuak ez dira erabilgarri egongo.
- Kirolari eta erabiltzaile bakoitzak bere ur-botila eramango du.
- Taldeko saioen artean jarduerarik gabeko denbora bermatuko da, saio bakoitza amaitu ondoren aretoa garbitu eta desinfektatu ahal izateko. Horrela, langileen eta erabiltzaileen segurtasuna bermatuko da.
- Jardueraren antolatzaileak hornituko ditu erabilitako materialak garbitu eta desinfektatzeko produktuak (gel hidroalkoholikoa, lainoztagailu desinfektatzailea eta papera).
- Erabiltzaileak eta langileak maiz garbitu beharko dituzte eskuak instalazioetan dauden bitartean.
- Nahitaezkoa izango da kirol-gune guztietan toalla erabiltzea, norbera eta ekipamendua babesteko.
- Jarduerarako soilik diren kirol-oinetakoak erabiltzea. Kirol-kantxan erabiltzaileak oinetakoak aldatuko dituzte kirola eta jarduera egiteko. Kaleko oinetakoak kantxan bertan jarri, kendu eta gorde behar dira. Agindu horrek ikasle/kirolarientzat eta irakasle/entrenatzaileentzat balio du.

Garrantzitsua da prebentziozko higie-neurri hauek errespetatzea:

- Ondo sentitzen ez bazara, ez joan Oñatiko kirol-instalaziotara.

- Ahal dela, aldatuta joan etxetik.
- Zapatilak aldatu, jarduera-geletan sartu aurretik.
- Bakoitzak bere materiala ekartzea gomendatzen da: esterilla, ura...
- 1,5 metroko segurtasun-distantzia mantentzea.
- Toalla nahitaezkoa da. Bi toalla erabiltzea gomendatzen da: bat izerdiarentzat eta bestea makinaren gainean jartzeko eta ondoren garbitzeko.
- Eskularru laburrak erabiltzea gomendatzen da, baita eskumuturrekoak eta buruko zintak edo zapiak ere.
- Jarduera amaitu ondoren, erabilitako espazioak desinfektatu behar dira, baita lurzorua ere, izerdia badago. Halaber, eskularruak eta maskara berriz jartzea gomendatzen da.

2.- SARBIDE- ETA EDUKIERA-NEURRIAK

Instalazio guztietan, sarbideen eta edukieren kontrolari dagokionez, oinarrizko arau orokor hauek bete behar dira:

- Erabiltzaileei instalazioetan bete beharreko betebeharrak eta gomendioen berri ematea, protokolo honi erantsitako kartel eta zirkulazio-planoen bidez.
- Debekatuta dago Covid-19arekin bateragarriak diren sintomak dituen edo gaixoeekin kontaktuan egon den edonor instalazioetara sartzea.
- Gomendatzen da arrisku-kolektiboetako pertsonak instalazioetara ez joatea (60 urtetik gorakoak, gaixotasun kardiobaskularrak dituztenak, hipertentsio arteriala dutenak, biriketako gaixotasun kronikoa, diabetesa, minbizia edo dutenak, eta haurdun daudenak).
- Instalazio/espazio guztietan dago adierazita horien edukiera, baita instalazioen plano orokorretan ere, irizpide hauei jarraituz:
- Aire zabaleko espazioetan: Pertsona bakoitzeko azalera bikoiztea. Edukiera % 50 murriztea.
- Espazio estalietan: Pertsona bakoitzeko azalera hirukoiztea. Edukiera % 33 murriztea.
- Ezarritako edukiera bete ondoren, erabiltzailea ezin izango da instalaziora sartu beste erabiltzaile batzuk irten arte.
- Jarduera-gelen, kantxen, lokalen eta Eltziaiko gimnasioaren erreserbak aurrez hitzordua eskatuta egiten dira edo areto edo lokal horiek erabiltzeko eskatuta, eta kirol-batzordearen baimena lortu ondoren, talde bakoitzak bere jarduera-protokoloak aurkezten dituenean, protokolo horiek betetzeko konpromisoaren adierazpena aurkezten duenean eta arduradun bat izendatzen denean.
- Ahal den neurrian, ordainketak txartelarekin edo aplikazio mugikorren bidez egingo dira, ahal den neurrian txanpon eta billeteekin kontakturik ez izateko.
- Kolektiboek (ikastetxeak, eskola-kirola, klubak) baimena eskatu behar diote Oñatiko Udalari beren jarduerari hasiera emateko, erabiliko dituzten instalazioetarako jarduketa-protokoloak aurkeztuz. Era berean, protokoloa betetzeaz arduratuko den arduradun bat izendatu behar

dute, eta beren gain hartzen duten erantzukizunaren berariazko adierazpena sinatu behar dute. Arduradun horrek bere taldeetan gertatzen diren gorabeheren berri emango du, eta, bereziki, COVID-19an positiboren bat badago jakinaraziko da. Positiboren bat gertatuz gero, kasu bakoitzerako Osasun Sailak zehazten dituen aginduak beteko dira.

- Eskabideetan, protokoloaz gain, jardueraren hasiera-data eta talde bakoitza osatzen duten pertsonen kopurua zehaztu behar dira.
- Oñatiko kirol batzordeak emango die talde ezberdinei jarduerak hasteko baimena
- Taldeak mailaka hastea gomendatzen da, ikastaro, kategoria eta adinaren arabera, instalazioaren funtzionamendua eta osasun-egoeraren eskakizunetara egokitzeko modurik onena zein den ikusteko.

EDUKIERAK ESPAZIOKA

Zubikoa

- Kiroletako kantzak 60 (20 heren bakoitzeko)
- Pilotalekua 30
- Tennis pista estalia 30
- Kanpoko tenis-pista 25
- Pilates aretoa10
- Fitbike-gela 10
- Berdeguneko aldagelak (in situ markatuta) 4-5
- Urdeguneko aldagelak (in situ markatuta) 5-6

Eltzia

- Indar eta aerobikeko Fitness aretoa 16
- Luzatze-gela 7
- Bizikleten Fitness aretoa 8
- Aldagelak 4-5

Gaztelekuaren behea

- Wellness aretoa 15

Larrañako frontoia

- Kantxa 30
- Aldagelak 2

LARRAÑAKO futbol-zelaia

- Kantxa 90 (heren bakoitzeko 30)
- Aldagelak 6

AZKOAGAIN futbol zelaia

- Kantxa 90 (heren bakoitzeko 30)
- Aldagelak 5-6

Kolektiboentzako irizpideak (ikastetxeak/klubak/eskola-kirola)

- Zirkulazio-baldintzak, sarrerak eta irteerak aldatu egin daitezke egungo osasun-egoera aldatu ahala.
- Batzordeak onartutako jarduera-egutegietara mugatuko da jarduera, eta, beraz, taldeak aurrez ezarritako ordutegi eta egunetan soilik sar daitezke Zubikoako kiroldegian.
- Kantxa bakoitzeko 3 talde sartzen dira, eta gehienez ere 6 bat etor daitezke sartzeko eta irteteko ordutegietan. Jendetzarik egon ez dadin, taldeak, sartu aurretik, kiroldegiaren kanpoaldean elkartuko dira, eta 6 espazio mugatuko dira 6 talderentzat.
- Taldekide guztiak kanpoan bilduta daudenean arduradunarekin, dagokien kantzaren herenean sar daitezke, kiroldegiaren barruan markatutako zirkulazio-zirkuituei jarraituz.
- Bi taldek edo gehiagok bat egiten badute sartzeko, mailaz maila egin beharko dute, talde bakoitzeko gutxienez 3 minutuko tartearekin.
- Taldeen irteera ere mailakatua izan behar da, eta sarrera-ordena berari jarraitu behar zaio.
- Taldeek ez dute inola ere bat etorri behar sarrera eta irteeretan.
- Kantxako espazioetatik kanpo, kiroldegiaren barruan ez da pertsona-elkarketarik egon behar.
- Partidak eta ikuskizunak antolatzen badira, antolatzailea arduratuko da edukiera kontrolatzeaz, harmailen markaketaren arabera.

3.- NEURRIAK BAINU GELETAN ETA ALDAGELETAN

- Garbiketa- eta desinfekzio-estazioak jarri dira barruko kirol-espazio eta aldagela guztietan, erabiltzaileek ekipamendua, bankuak eta arropazaintzako armairuak errazago garbitu eta desinfektatzeko, erabilera bakoitzaren aurretik eta ondoren, zentroko garbiketa-zerbitzuaren osagarri. Garbiketa- eta desinfekzio-estazio horiek honako material eta produktu hauek osatuko dituzte:
 - Lainoztagailudesinfektatzailea.
 - Paper-ontzi bat duten paper-banagailuak, hondakinak uzteko.
 - Eskuak desinfektatzeko gel-banatzailea (ahal bada, automatikoa).
- Komunetan:
 - Xaboia eta/edo soluzio hidro-alkoholikoak, erabili eta botatzeko papera etengabe berritzea bermatzen da, baita paperontziak estalkiarekin eta pedalarekin jartzea ere.
 - Erabiltzaileei jakinaraztea zein garrantzitsua den komunen tapa jaitsita deskargatzea, mikrotantak zabal ez daitezen.
 - Hormako gizonezkoen pixatokiak saihestea.
- Kartelak jarri dira komunetan eta aldageletan, higiene-neurriak eta eskuak behar bezala garbitzea gogorarazteko.
- Aldagelak egunean bi aldiz desinfektatuko dira gutxienez, detergente desinfektatzaile kloratua erabiliz.
- Ahal dela, aldagelak ez erabiltzea, etxetik aldatuta etortzea eta etxean dutxatzea gomendatzen da.
- Kandadu gabe dauden takilak erabili ahal izango dira, eta eskatu dituzten kolektiboek takilak banatzea onartu da.

Taldeek aldagelak erabiltzeko irizpideak

Aldagelen erabilera aldatu egin daiteke egungo osasun-egoera aldatu ahala.

- Aldagelak ez erabiltzea gomendatzen da.
- Aldagelak erabiltzea erabakitzen duten talde guztiek aldagelak erabiltzeko modua aurkeztu beharko dute.
- Aldagelak erabiliz gero, aldagelen edukiera errespetatu behar da.
- Eserlekuetan eta dutxetan erabiltzeko egokitutako espazioak errespetatu behar dira, eta ezin dira inola ere erabili desgaitutako espazioak.
- Talde berak aldagela bera erabili behar du beti eta, ahal dela, pertsona bakoitzak espazio bera erabili behar du aldagelaren barruan.

4.- INSTALAZIOAK GARBITZEA ETA DESINFEKTATZEA

- Instalazioak garbitzeko zerbitzuak indartu egin dira, jendearentzat irekita dauden bitartean instalazioak etengabe garbitu eta desinfektatuko direla bermatuz. Gutxienez egunean bi aldiz garbituko dira. Horietako bat nahitaez egin beharko da eguna amaitzean.
- Maiztasun handiagoz garbituko dira kontaktu handiko gainazalak, hala nola harrera, mostradoreak, entrenamendurako materiala, makinak, barandak, heldulekuak, sakagailuak eta behin eta berriz erabiltzen diren elementu guztiak.
- Taldekako saioen artean jarduerarik gabeko tarte bat ziurtatzea, emandako saio bakoitzaren ondoren garbiketa eta desinfekzioa egiteko eta, horrela, langileen eta erabiltzaileen segurtasuna bermatzeko.
- Paperontziak berrikusteko eta hondakinak erretiratzeko protokoloa areagotu da. Zubikoan, kantxaren heren bakoitzean eta jarduera-eremu bakoitzean, zapiak eta erabilitako materialaren higienarako eta garbiketarako erabiltzen den beste edozein material botatzeko paperontziak daude. Behin jarduera amaituta, paperontzi horiek eskaileren azpiko edukiontzi-esparrura eraman behar dira, eta edukiontzi horiek gutxienez egunean behin garbituko dira.

5.- INSTALAZIOETAKO LANGILEENTZAKO NEURRIAK

Garrantzitsua da une oro langileen segurtasuna bermatzea kutsadura-iturri posibleen aurrean. Horretarako, honako prebentzio-neurri hauek aplikatu behar dira:

- Sukarra edo eztula bezalako sintomak edo arnasa hartzeko zailtasuna izanez gero, Zubikoa Kiroldegiko langileek etxean geratu behar dute. Horretarako, arduradunari jakinarazi behar diote, eta ANBULATORIORA/arreta telefonora deitu.
- Langile bakoitzak bere eskura ditu norbera babesteko nahitaezko EPlak (norbera babesteko ekipak). Gomendagarria da eskuoihal desinfektatzaileak erabiltzea telefonoak eta gainerako tresnak erabili aurretik eta ondoren garbitzeko.
- Harrerako eta jendaurreko arretako lanpostuetan, 1,5 metroko gutxieneko segurtasun-distantzia bermatu ezin izan denean, metakrilatozko edo antzeko babes-manpara gardenak instalatu dira.
- Lantokiaren sarreran langileak pilatzea saihestea, ordutegi mailakatua eta txanda dibertsifikatuak ezarri.
- Koordinazio-plan bat ezartzen da, egunero ebaluatu eta jarraipena egingo dena langileen eta erabiltzaileen segurtasuna bermatzeko hartutako higiene- eta osasun-neurriei, eta langileekin bilerak maiz programatuko dira, informazio partekatua bateratua izan dadin eta denek irizpide bera izan dezaten.

- Egunero, langileak bere materiala eraman behar du etxera, armairu pribatuak eta gune komunak libre eta garbi utzita.
- Komeni da objektu pertsonalak (mugikorrak barne) horretarako toki batean uztea (txarteldegian).
- Ahal den neurrian, erabilera komuneko lan-ekipamenduen erabilera saihestea.
- Laneko uniformeak eta jantziak egunero garbitzea gomendatzen da, 60 gradutik gorako tenperaturarekin.
- Bilerak aretoetan antolatuko dira, segurtasun- eta babes-neurriak betetzeko moduan.

6.- AIREAREN KALITATEA: AIREZTAPENA ETA KLIMATIZAZIOA

Airearen kalitateari dagokionez, indarrean dagoen legerian ezarritakoa hartu behar da kontuan, batez ere prebentziozko mantentze-lanei dagokienez.

Airearen kalitatea eta lekuen aireztapena bermatzeko ekintza gomendagarriak honako hauek dira:

- Aireztapen naturala soilik duten eraikinetan, aireztapen naturalaren emaria maximizatuko da, leihoak eta ateak irekiz. Komunetan aireztapen naturala etengabea izango da, asteko 7 egunetan eta 24 orduetan.
- Aireztapen-unitate independenteei dagokienez, aireztapena jarduera hasi baino gutxienez 2 ordu lehenago hasiko da, jarduera osoan zehar mantenduko da eta jarduera edo eraikina itxi eta gutxienez ordubetez luzatuko da. Komunetako aireztapen behartua etenik gabekoa izango da, asteko 7 egunetan eta 24 orduetan.
- Aireztapen-unitate independenteek ematen duten kanpoko aire-kantitatea eta aire-tratamenduko unitateetako kanpoko aire-emaria maximizatzea.
- Erauzketen deskargak aireztapeneko kanpoko aire-hartuneetatik urrun daudela egiaztatuko da, deskargako airea birzirkulatzea saihesteko. Gertu egonez gero, hesi bat jarriko da birzirkulazioa minimizatzeke.
- Gomendagarria da fan-coilak edo splitak bezalako ekipoa astean behin garbitzea eta desinfektatzea.
- Hezetasun erlatiboa % 40 eta % 60 artean mantentzea gomendatzen da, mikroorganismoen presentzia minimizatzen baitu.

7.- EKINTZA GELAK

- Etxetik kirol-arropa jantzita etortzea eta instalazioan ez duxatzea gomendatzen zaie erabiltzaileei.
- Kanpora eraman daitezkeen jarduera guztiak aire zabalean egingo dira, betiere pertsonen arteko 1,5 metroko distantzia bermatuz.
- Ahal den neurrian, kirol-guneetara eta klase-areto kolektiboetara sartzeko ateak irekita izatea, kontaktuak minimizatzeke eta aireztapena errazteke.

- Pertsonen arteko gutxienezko distantzia 1,5 metrokoa dela bermatzea, makinak bereiziz, zorua markatuz, makina alternatiboak erabiltzeko derrigortasunez (bat erabiltzekoa eta hurrengoa ez), langileek zainduz edo beste edozein metodo eraginkor erabiliz.
- Taldekako eskolen edukiera mugatzea, erabiltzaileko 2x2 metroko gutxienezko espazioa bermatuz, irakaslea alde batera utzita (lurrean zinta itsasgarritz edo pinturaz markatzea gomendatzen da).
- Online plataformen eta/edo sare sozialen bidez zuzendutako eskolak eskaintzea, edukiera dela-eta bertaratu ezin diren erabiltzaileei zerbitzua emateko.
- Entrenamendu pertsonaleko profesionalek 1,5 metroko distantzia mantenduko dute bezeroarekiko, eta kontaktuko jarduerak (boxeoa, arte martzialak) kontaktua eskatzen duten ariketak saihestuz programaturiko dira.
- Nahitaezkoa da toalla erabiltzea fitness-eko makina-geletan eta jarduera-geletan, bai norbera babesteko, bai ekipamendua eta koltxonetak babesteko.
- Toallak eta beste material batzuk zintzilikatzeke esekigailu edo pertxak banaka erabili behar dira, eta bakoitza gutxienez metro bat bereizita.

8. KIROL-INSTALAZIOETAKO JARDUERA FISI KORAKO ETA KIROLERAKO GOMENDIOAK

Kontuan hartu beharreko instalazioak honako hauek dira:

1. Futbol- eta errugbi-zelaiak. AZKOAGAIN eta LARRAÑA
2. Erabilera arautuko kiroldegia . Zubikoa, LARRAÑA
3. Erabilera arautuko frontoiak. Zubikoa, LARRAÑA
4. Tennis- eta padel-pistak. Zubikoa
5. Hiriko, kanpoko eta erabilera libreko kirol-instalazioa.

Edukiera kontrolatzeko instalazioetan, saioaren antolatzailea arduratuko da fase bakoitzean ezarri beharreko neurri bereziak kontrolatzeaz.

Normaltasun berrian, instalazio bakoitzak kirol-erabilerarako duen ahalmena ehuneko hirurogeira mugatuko da, bai sartzeko bai kirola egiteko.

Sarbide-sistema bat ezarriko da gune bakoitzean, pertsonen pilaketak saihesteko eta segurtasuneko eta osasun-babeseko neurriak betetzeko.

Kolektibo bakoitzak ezarritako higie-ne-araudia bete behar du, bai eskuen higie-ne pertsonalari dagokionez, bai erabilitako materialaren higie-neari dagokionez.

Kirol-materiala modu koordinatuan erabili behar da. Kirol-material hori erabiltzen duten kolektiboek dagokie banatzea. Behar berrien arabera, Zubikoako mantentzeak egokitu egingo ditu biltegiak

Zubikoan, kirol-gune bakoitzean zapatilak eta arropa aldatzeko gune bat egokituko da –aldagelak ez dira erabiliko (Protokoloan horiek erabiltzea erabakitzen duenak nola egin zehaztuko du eta betetzeaz arduratuko da)– eta zakarrontzi bana izango dute, erabilitako materiala errazago garbitzeko. Talde bakoitza arduratuko da zakarrontzi horiek husteaz.

Kiroldegiko harrera-gunean, eguraldi txarra egiten duenean, aterkientzako 7 edukiontzi egongo dira. Talde bakoitza arduratuko da kuboaz.

Gomendatzen da saioen iraupena 50 minutura murriztea taldeak gurutzatzea saihesteko eta erabilitako espazioa aireztatzen laguntzeko. Ahal den neurrian, jarduerak aire zabalean egitea da gomendagarriena.

1. FUTBOL-ZELAIK AZKOAGAIN ETA LARRAÑA

Normaltasun berrian, lankidetzaz aurkakotasun izaerako elkarrekintzan oinarrituriko taldekako kirolen praktika debekatuta egongo da federatu gabekoetan. Lankidetzaz aurkakotasun izaerako elkarrekintzan oinarrituriko taldekako kirolen praktika federatuetan pixkanaka gauzatu beharko da, talde txikietan, asteak pasa ahala entrenamenduan normaltasunera iristeko. Ahal den guztietan, banakako entrenamenduak edo gutxieneko segurtasun-distantzia mantentzen ahalbidetzen dutenak lehenetsiko dira.

Gomendio hauek atal honen lehen zatian jasotako gomendio orokorrak osatzera datoz.

1.1. Jarduera gauzatu aurretiko neurriak.

- Erabiliko ez diren espazioak zigilatu egingo dira: aulkiak, harmailak... Erabiliak izan ez daitezten.
- Erabiliko ez diren osagai mugikor guztiak kendu egingo dira.
- Banakako lanerako espazioak kono edo antzekoen bitartez zedarrituko dira. Saioaren aurretik, txanda eta espazio bereziak zehaztuko dira pertsona bakoitzerako.
- Erabiliko den kirol-material kolektiboa desinfektatuko da.
- Kirolari bakoitzak ekarri duen material indibiduala desinfektatuko da.
- Ekarki beharko duten material indibiduala berariaz jakinaraziko zaie kirolariei: hidratazio-elikadura, jantziak eta egoera bakoitzaren arabera zehaztu beharreko beste osagai guztiak.

1.2. Jarduera gauzatzen den bitartean hartuko diren neurriak.

- 1,5 metroko urruntzea eta osasun-babeseko neurriak arduradun teknikoek aldetik: eskularruak eta maskarak.
- Banakako entrenamenduak edo gutxieneko segurtasun-distantzia mantentzea ahalbidetzen dutenak lehenetsiko dira.
- Talde txikiak ezarri eta pixkanaka asteak pasa ahala entrenamenduan normaltasunera iritsiko da.

- Saioaren hasiera: Saioaren helburuak eta edukiak azaldu ostean, zaindu beharreko higie-ne eta osasun-neurriak gogoratuko dira.
- Saioaren amaiera: Saioaren ebaluazioa eta feedbacka amaituta, hartutako higie-ne eta osasun-neurrien eraginkortasuna eta betetzea baloratuko da kirolariekin batera, hurrengo saioan egin beharko diren egokitzapenak zehazteko.

1.3. Jarduera ondoko neurriak.

- Material indibidual guztia bildu eta gaitza transmititzeko gai izan daitezkeen osagai guztiak plastikoko poltsa batean sartuko dira.
- Eskuak desinfektatuko dira.
- Erabilitako osagaiak desinfektatuko dira, hurrengo txandarako prest egon daitezen.

1.4 Ikusleak partidetan.

Udalak baimena eman dio Aloñamendiko elkarteari ikusleek partidak ikusteko aukera izan dezaten. Elkarteko bazkideek izango dute lehentasuna ikusle gisa, eta gehienez 250 ikusle sartu ahal izango dira, baldin eta prebentzio-neurriak hartzen badira dagokion COVID-19 saihesteko:

- Ikusleek 1,5 m-ko distantzia mantendu behar dute elkarren artean.
- Ikusleek eserita egon behar dute ezinbestean.
- Elkartea arduratuko da edukiera eta eserlekuen esleipena kontrolatzeaz.
- Ez da beharrezkoa ikusleen datu pertsonalak hartzea.

2. ERABILERA ARAUTUA DUTEN KIROL ANITZEKO JOKALEKUAK. ZUBIKOA ETA LARRAÑAKO KANTXA ANITZAK

Normaltasun berrian, lankidetz-a-aurkakotasun izaerako elkarrekintzan oinarrituriko taldekako kirolen praktika debekatuta egongo da federatu gabekoetan. Lankidetz-a-aurkakotasun izaerako elkarrekintzan oinarrituriko taldekako kirolen praktika federatuetan pixkanaka gauzatu beharko da, talde txikietan, asteak pasa ahala entrenamenduan normaltasunera iristeko. Ahal den guztietan, banakako entrenamenduak edo gutxieneko segurtasun-distantzia mantentzen ahalbidetzen dutenak lehenetsiko dira.

Gomendio hauek atal honen lehen zatian jasotako gomendio orokorrak osatzera datoz.

2.1. Jarduera gauzatu aurretiko neurriak.

- Erabiliko ez diren espazioak zigitatu egingo dira: aulkiak, harmailak... erabiliak izan ez daitezen.
- Erabiliko ez diren osagai mugikor guztiak kendu egingo dira.
- Banakako lanerako espazioak kono edo antzekoen bitartez zedarrituko dira. Saioaren aurretik, txanda eta espazio bereziak zehaztuko dira pertsona bakoitzerako.
- Erabiliko den kirol-material kolektiboa desinfektatuko da.
- Kirolari bakoitzak ekarri duen material indibiduala desinfektatuko da.
- Ekarki beharko duten material indibiduala berariaz jakinaraziko zaie kirolariei: hidratazio-elikadura, jantziak eta egoera bakoitzaren arabera zehaztu beharreko beste osagai guztiak.

2.2. Jarduera gauzatzen den bitartean hartuko diren neurriak.

- Instalazio itxia bada, aireztapenak -naturala zein mekanikoa- handiagoa izan beharko du.
- 1,5 metroko urruntzea eta osasun-babeseko neurriak arduradun teknikoen aldetik: eskularruak eta maskarak.
- Banakako entrenamenduak edo gutxieneko segurtasun-distantzia mantentzea ahalbidetzen dutenak lehenetsiko dira.
- Talde txikiak ezarri eta pixkanaka asteak pasa ahala entrenamenduan normaltasunera iritsiko da.
- Saioaren hasiera: Saioaren helburuak eta edukiak azaldu ostean, zaindu beharreko higie-ne eta osasun-neurriak gogoratuko dira.
- Saioaren amaiera: Saioaren ebaluazioa eta feedbacka amaituta, hartutako higie-ne eta osasun-neurrien eraginkortasuna eta betetzea baloratuko da kirolariekin batera, hurrengo saioan egin beharko diren egokitzapenak zehazteko.

2.3. Jarduera ondoko neurriak.

- Material indibidual guztia bildu eta gaitza transmititzeko gai izan daitezkeen osagai guztiak plastikoko poltsa batean sartuko dira.
- Eskuak desinfektatuko dira.
- Erabilitako osagaiak desinfektatuko dira, hurrengo txandarako prest egon daitezen.

2.4. Ikusleak partidetan.

Udalak baimena eman dio Aloñamendiko elkarteari ikusleek partidak ikusteko aukera izan dezaten. Gehienez 69 ikusle sartu ahal izango dira kantxa berdeko harmailetan, baldin eta prebentzio-neurriak hartzen badira dagokion COVID-19 saihesteko:

- Ikusleek 1,5 m-ko distantzia mantendu behar dute elkarren artean.
- Ikusleek eserita egon behar dute ezinbestean.
- Elkartea arduratuko da edukiera eta eserlekuen esleipena kontrolatzeaz.
- Ez da beharrezkoa ikusleen datu pertsonalak hartzea.

3. ERABILERA ARAUTUA DUTEN FRONTOIAK ZUBIKOA ETA LARRAÑA

Normaltasun berrian, lankidetzaz-aurkakotasun izaerako elkarrekintzan oinarrituriko kirolen praktika federatu gabekoetan banaka edo gehienez bi pertsonen parte-hartzearekin gauza daitezkeen praktikak baimenduko dira, binakako modalitateak kenduta; beti ere ukipen fisikorik ez badago, beharrezko segurtasun- eta babes-neurriak bermatu eta, gehienbat, 1,5 metroko gutxieneko urruntze soziala mantentzen bada.

Lankidetzaz-aurkakotasun izaerako elkarrekintzan oinarrituriko praktika, federatuetan pixkanaka gauzatu beharko da, talde txikietan, asteak pasa ahala entrenamenduan normaltasunera iristeko. Ahal den guztietan, banakako entrenamenduak edo gutxieneko segurtasun-distantzia mantentzen ahalbidetzen dutenak lehenetsiko dira.

3.1. Jarduera gauzatu aurretiko neurriak.

- Erabiliko ez diren espazioak zigilatu egingo dira: aulkiak, harmailak... erabiliak izan ez daitezzen.
- Erabiliko ez diren osagai mugikor guztiak kendu egingo dira.
- Banakako lanerako espazioak kono edo antzekoen bitartez zedarrituko dira. Saioaren aurretik, txanda eta espazio bereziak zehaztuko dira pertsona bakoitzerako.
- Erabiliko den kirol-material kolektiboa desinfektatuko da.
- Kirolari bakoitzak ekarri duen material indibiduala desinfektatuko da.
- Ekarki beharko duten material indibiduala berariaz jakinaraziko zaie kirolariei: hidratazio-elikadura, jantziak eta egoera bakoitzaren arabera zehaztu beharreko beste osagai guztiak.

3.2. Jarduera gauzatzen den bitartean hartuko diren neurriak.

- Instalazio itxia bada, aireztapenak -naturala zein mekanikoa- handiagoa izan beharko du.
- 1,5 metroko urruntzea eta osasun-babeseko neurriak arduradun teknikoek aldetik: eskularruak eta maskarak.
- Banakako entrenamenduak edo gutxieneko segurtasun-distantzia mantentzea ahalbidetzen dutenak lehenetsiko dira.
- Talde txikiak ezarri eta pixkanaka asteak pasa ahala entrenamenduan normaltasunera iritsiko da.
- Saioaren hasiera: Saioaren helburuak eta edukiak azaldu ostean, zaindu beharreko higiene- eta osasun-neurriak gogoratuko dira.
- Saioaren amaiera: Saioaren ebaluazioa eta feedbacka amaituta, hartutako higiene- eta osasun-neurrien eraginkortasuna eta betetzea baloratuko da kirolariekin batera, hurrengo saioan egin beharko diren egokitzapenak zehazteko.

3.3. Jarduera ondoko neurriak.

- Material indibidual guztia bildu eta gaitza transmititzeko gai izan daitezkeen osagai guztiak plastikoko poltsa batean sartuko dira.
- Eskuak desinfektatuko dira.
- Erabilitako osagaiak desinfektatuko dira, hurrengo txandarako prest egon daitezzen.

3.4. Ikusleak partidetan.

Udalak baimena eman dio Aloñamendiko elkarteari ikusleek partidak ikusteko aukera izan dezaten. Gehienez 95 ikusle sartu ahal izango dira Zubikoako frontoiko harmailetan, baldin eta prebentzio-neurriak hartzen badira dagokion COVID-19 saihesteko:

- Ikusleek 1,5 m-ko distantzia mantendu behar dute elkarren artean.
- Eserita egon behar dute ezinbestean.
- Elkarte arduratuko da edukiera eta eserlekuen esleipena kontrolatzeaz.
- Ez da beharrezkoa ikusleen datu pertsonalak hartzea.

4. TENIS- PISTAK ZUBIKOA

Tenis- eta padel-pisten kasuan, federatu gabeko kirol praktikan, banaka edo gehienez bi pertsonen parte-hartzearekin gauza daitezkeen praktikak baimenduko dira, binakako modalitateak kenduta; beti ere ukipen fisikorik ez badago, beharrezko segurtasun- eta babes-neurriak bermatu eta, gehienbat, 1,5 metroko gutxieneko urruntze soziala mantentzen bada.

Lankidetzaz-aurkakotasun izaerako elkarrekintzan oinarrituriko praktika, federatuetan pixkanaka gauzatu beharko da, talde txikietan, asteak pasa ahala entrenamenduan normaltasunera iristeko. Ahal den guztietan, banakako entrenamenduak edo gutxieneko segurtasun-distantzia mantentzen ahalbidetzen dutenak lehenetsiko dira. Ondoko Arau Orokorrak aplikatuko dira:

- Eskuak maiz desinfektatu beharko dira.
- Norberaren begiak, sudurra eta ahoa ez ukitzen saiatu beharko da.

4.1. Jarduera gauzatu aurretiko neurriak.

- Zenbaki bikoitiko pistetako hasiera-ordua (puntuak) zenbaki bakoitiko pistetako hasiera-ordutik (erdietan) bereiztea.
- Saioaren hasiera 5 minutu atzeratuko da; eta bere amaiera beste 5 minutu aurreratu.

4.2. Jarduera gauzatzen den bitartean hartuko diren neurriak.

- Bikotekideek elkarri jakinarazi beharko diote zein joango den erdiko bola guztiak jotzera, 1,5 metroko gutxieneko urruntzea bermatzeko.
- Binakako kirol-praktika baimendua dago.
- Partidaren joko bakoitietan pistaren alde ez aldatzea gomendatzen da.
- Ezingo da erabilitako materiala partekatu, pilotak kenduta. Kirolari bakoitzak bere pala eta arropa erabiliko du. Debekatuta dago edozein material lagatzea.
- Kirolariak pilota berriak erabiliko dituzte partida bakoitzean.
- Kirolari bakoitzak bere pala erabiliko du, eskusiboki.

Irakas-saioei dagokienez:

- Saioaren hasieran eta amaieran ikasleek beren eskuak desinfektatuko dituzte.
- Ikasleek 1,5 metroko gutxieneko distantzia gordeko dute beren artean.
- Gailuren bat (hodiak) erabiliko da pilotak jasotzeko. Ez dira pilotak eskuekin ukituko.
- Ikasleek ez dute saioko materiala ukituko, ezta pilotak ere. Irakasleak soilik jasoko ditu pilotak.
- Ikasleen artean 1,5 metroko gutxieneko distantzia bermatuko duten ariketak diseinatuko dira.

2.4.3. Jarduera ondoko neurriak

- Eskuak desinfektatuko dira.
- Arreta berezia jarriko zaie sarrera-irteerei: pista utzi dutenek eta aipatura sartuko direnek gutxieneko distantzia mantendu beharko dute.
- Irakasleak irakas-saioetan erabiltzen duen materiala (pilota, kubo, pilotak jasotzeko hodiak, etab.) egunero desinfektatu beharko du.
- Material indibidual guztia bildu eta gaitza transmititzeko gai izan daitezkeen osagai guztiak plastikoko poltsa batean sartuko dira.

5. HIRI BARRUKO KIROL-INSTALAZIOA, KANPOKOKOA ETA ERABILERA ASKEKOA.

Hiri barruko kirol-instalazioak, kanpokoak eta erabilera askekoak, ondokoak dira: skate park-a, multi basket-futbol-a, parke bio-osasungarria, kanpoko hiri-gimnasioa, eskaladarako osagaiak, parkour-a, erabilera askeko frontoiak eta/edo pistak, petanka, bolatokiak, etab. Espazio horietan kirol-praktika gauzatu ahal izateko, ezarritako higie- eta osasun-neurri guztiak bermatu beharko dira. Erantzukizuna eskatu beharko zaio gizarteari: hiritar bakoitzak instalazioaren erabileraren eta higiearen gaineko ardura izango du eta dagokion fasean ezarritako osasun- eta higie-neurriak bete beharko ditu

9. KARTELEDEGI INFORMATZAILEAK

Gomendio orokorrak

ZUBIKOA
KIROLDEGIA

ADI!

COVID-19a kutsatzea prebenitzeko higie-neurriak
Medidas de higiene preventivas para evitar el contagio de COVID-19

ARAUAK Normativa

- Kirordagian sartu eta irtetean **eskuak garbitu** behar da.
Al entrar y al salir del polideportivo, limpiar las manos con el gel.
- Erabili ondoren, **garbitu eta desinfectatu** materiala.
Limpia y desinfecta el material después de usar.
- Derrigordetako da **noiz ere txartela** erabili.
Es obligatorio que cada uno tenga su tarjeta.
- Noiz **behera** erabili behar da.
Cada uno tendrá que traer su agua.
- Ez **elkartrukatu** materiala edo ekipamendua azarrez desinfectatu gabe.
No intercambiar material o equipamiento sin antes desinfectarlo.
- Gordetako gutxienez **2 metroko tartea**. **Ezin denean, maskara erabili**.
Guarda mínimo una distancia de 2 metros. En el caso de no poder, utiliza la mascarilla.
- Gainerik bazan**, edo hala zaudela uste baduzu, ez **etortri** kirordegia.
En el caso de estar enfermo, o creer estarlo, no vengas al polideportivo.
- Kirordegiko langileen **jarraibideak bete**.
Sigue las indicaciones del personal de las instalaciones.

GOMENDIOAK Recomendaciones

- Ereko **saltoa** erabili kirordegia jantzerako.
Ven desde casa vestido con ropa deportiva.
- Kirordegia erabili ondoren, **aldatu kirordegia sartzerakoan**.
Cambia las zapatillas deportivas al entrar en el polideportivo.
- Dutxa **erabiltu** behar da.
Duchate en casa.
- Lurreko **urritak** erabili noiz ere **estiratu** behar da.
Tras su propia estiración para hacer los ejercicios de suelo.
- Persona **kaharrena** taldeko **basura**, ez erabili kirordegia.
Si eres una persona del colectivo vulnerable, no utilices el polideportivo.

ZUBIKOA Bizi kirorla!

Gomendioak espazioen arabera

IGOGAILUA ERABILTZEKO ARAUDIA
NORMATIVA PARA USAR EL ASCENSOR

ZUBIKOA
KIROLDEGIA

LEHENTASUNA EMAN
ESKAILERAK ERABILTZEARI.
Utiliza las escaleras de manera prioritaria.

BEHAR DENEAN EDO
SALBUESPEN GISA
BAKARRIK ERABILI.
Usa únicamente en caso de necesidad o excepcionalmente.

MANDOAK BAKARRIK
MANIPULATU ETA KABINAKO
GAINAZALAK UKITZEA SAHISTU.
Manipula solo los mandos y evita tocar las superficies de la cabina.

BANAKA ERABILI.
Utiliza individualmente.

EZ UKITU AURPEGIA ETA
GARBITU ESKUAK IGOGAILUA
ERABILI ONDOREN.
Evita tocarse la cara y lávate las manos tras utilizar el ascensor.

EGON ATETIK BI METRORA
KANPOAN ITXAROTEN DUZUN
BITARTEAN.
Mantente a dos metros de la puerta mientras esperas fuera.

IZAN GAITEZEN
ARDURATSUAK!

EKINTZA GIDATUETAKO ARAUDIA

NORMATIVA DE LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS



AHAL DEN NEURRIAN, ETXETIK ALDATUTA ETOR ZAITEZ.
En la medida de lo posible ven cambiado/a de casa.



ALDAGELAK ETA DUTXAK ERABILTZE SAIHESTU.
Evita utilizar vestuarios y duchas.



ERABILI ONDOREN, MAKINA GARBITU ETA DESINFECTATU.
Limpia y desinfecta la máquina tras su uso.



GARBITZEAN, ARRETA BEREZIA JARRI AMARRATZE-ELEMENTUETAN.
Al limpiar presta especial atención en los elementos de amarre.



MANTENDU UNEORO 2 METROKO DISTANTZIA.
Mantén en todo momento los 2 metros de distancia.



EZ PARTEKATU UR-BOTILATXORIK EDO BESTELAKO EDARIRIK.
No comparta botellines de agua u otras bebidas.



EZ JARRI HARREMANETAN BESTE ERABILTZAILEEKIN, BEGIRALEEKIN BARNE.
Evita el contacto con otras personas, incluido el monitor.



ARETO OSOA ERABILERA BAKOITZAREN ONDOREN DESINFECTATUKO DA.
La sala completa se desinfectará después de cada uso.

IZAN GAITEZEN ARDURATSUAK!

GIMNASIOKO ARAUDIA

NORMATIVA DEL GIMNASIO



AHAL DEN NEURRIAN, ETXETIK ALDATUTA ETOR ZAITEZ.
En la medida de lo posible ven cambiado/a de casa.



ALDAGELAK ETA DUTXAK ERABILTZE SAIHESTU.
Evita utilizar vestuarios y duchas.



EGONALDI GOMENDATUA: ORDUBETE. BESTEENGAN PENTSATU.
Estancia recomendada: 1 hora. Piensa en los demás personas.



ERABILI ONDOREN, MAKINA GARBITU ETA DESINFECTATU.
Limpia y desinfecta la máquina tras su uso.



MANTENDU UNEORO 2 METROKO DISTANTZIA.
Mantén en todo momento los 2 metros de distancia.



ERRESERBATUTAKO TXANDA ERRESPETATU.
Respeto la cita reservada.



EZ JARRI HARREMANETAN BESTE ERABILTZAILEEKIN, BEGIRALEEKIN BARNE.
Evita el contacto con otras personas, incluido el monitor.



LANGILEEK SARRIAGO DESINFECTATUKO DUTE GUNEA.
El personal desinfectará el espacio con más frecuencia.

IZAN GAITEZEN ARDURATSUAK!

BAINUGELETAKO ARAUDIA

NORMATIVA DE LOS BAÑOS



AHAL DEN NEURRIAN, EZ
ERABILI BAINUGELAK.
En la medida que sea posible evita usar
los baños..

ERABILERA, AZKARRA ETA
ARINA IZAN DADILA.
El uso, que sea rápida y ágil.

BETETA BADAGO, ITXARON
KANPOAN SEGURTASUN TARTEA
MANTENDUZ.
Si el vestuario está lleno, espere fuera
manteniendo la distancia de seguridad.



GARBITU ESKUAK ERABILI
ONDOREN.
Evita tocarte la cara y lávate las manos
tras utilizar el ascensor.

TIRA KOMUNIKO BONBARI
ESTALKIA JAITSITA.
Tira de la bomba del WC con la
tapa bajada.

IZAN GAITEZEN
ARDURATSUAK!

ALDAGELETAKO ARAUDIA

NORMATIVA DE LOS VESTUARIOS



GARBITU ESKUAK MAIZ
URAREKIN ETA XABOIAREKIN.
Lávate frecuentemente las manos con
agua y jabón.

AHAL DEN NEURRIAN, ETXETIK
ALDATUTA ETOR ZAITEZ.
En la medida de lo posible ven
cambiado/a de casa.

ALDAGELA BETETA BADAGO,
ITXARON KANPOAN SEGURTASUN
TARTEA MANTENDUZ.
Si el vestuario está lleno, espere fuera
manteniendo la distancia de seguridad.

ALDATU ZAITEZ
BANKUETAN ADIERAZITAKO
PUNTUETAN.
Cámbiate en los puntos indicados
en los bancos.



ERABILERA, AZKARRA ETA
ARINA IZAN DADILA.
El uso, que sea rápida y ágil.

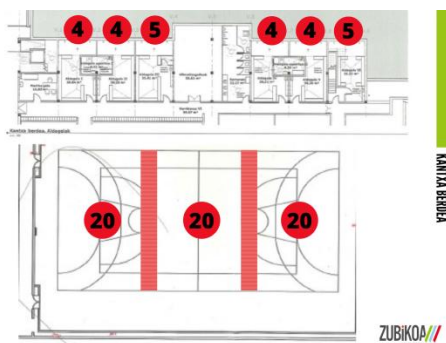
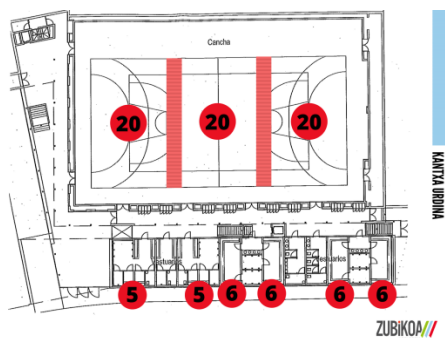
ATEAK ZABALIK MANTENDU.
Mantén las puertas abiertas

LANGILEEK SARRIAGO
DESINFECTATUKO DUTE GUNEA.
El personal desinfectará el espacio con
más frecuencia.

IZAN GAITEZEN
ARDURATSUAK!

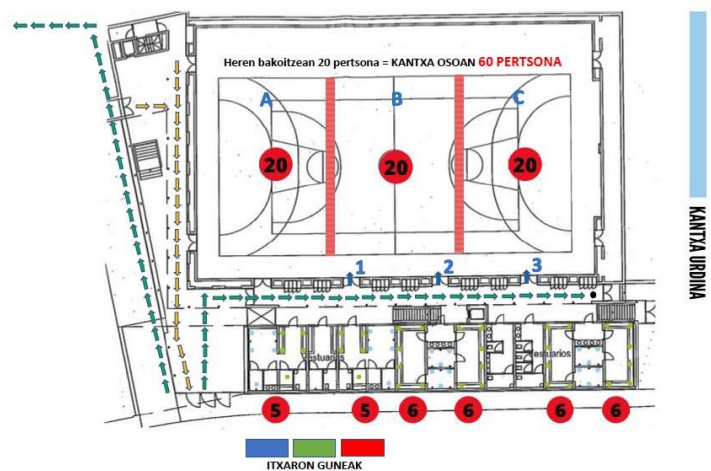
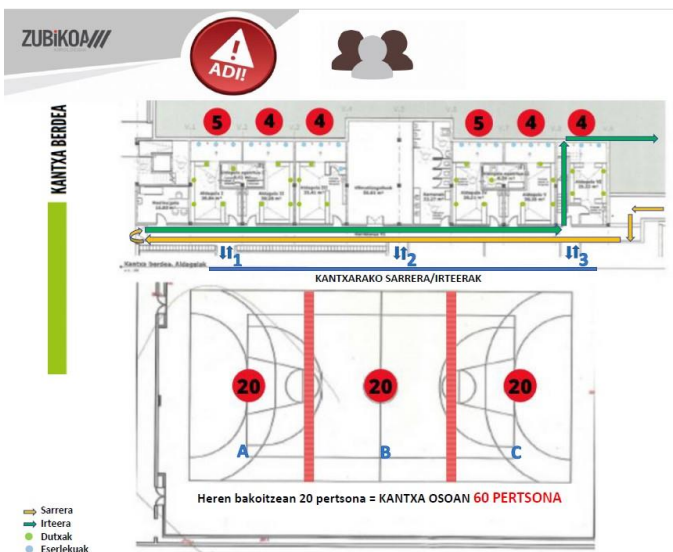


Edukierak



ZUBIKOA///	ZUBIKOA///	ZUBIKOA///	ZUBIKOA///
LEKU MUGATUA AFORO LIMITADO	LEKU MUGATUA AFORO LIMITADO	LEKU MUGATUA AFORO LIMITADO	LEKU MUGATUA AFORO LIMITADO
CEHIEZ COVID-19ARI	CEHIEZ COVID-19ARI	CEHIEZ COVID-19ARI	CEHIEZ COVID-19ARI
4 PERTSONA	5 PERTSONA	6 PERTSONA	20 PERTSONA
ZUBIKOA/// Dena Kirola	ZUBIKOA/// Dena Kirola	ZUBIKOA/// Dena Kirola	ZUBIKOA/// Dena Kirola

Sarbideak eta joan etorriak



Graden markajea



HORRELA, SEGUROAGO
ESKERRIK ASKO

ZUBIKOA///

EZ ESERI

SEGURTASUN TARTEA

ZUBIKOA///



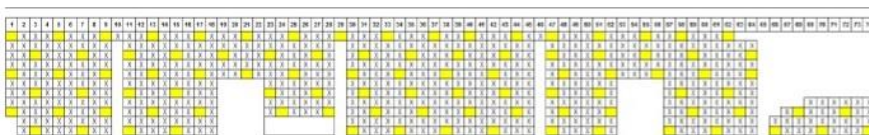
LEKU MUGATUA
AFORO LIMITADO

GEHIENEZ
COMO MÁXIMO

69 ESERLEKU

KANTXA BERDEKO ARMALAK

ZUBIKOA
KIROLDEGIA



LEKU MUGATUA
AFORO LIMITADO

GEHIENEZ
COMO MÁXIMO

95 ESERLEKU

PILOTALEKURKO ARMALAK

ZUBIKOA
KIROLDEGIA