



# kontingentzia plana – goierri boleibola –



goierri boleibol taldea



# AURKIBIDEA

## SARRERA

### 1. PREBENTZIOA

- 1.1. Prebentzio neurri orokorrak..... 2
- 1.2. Zer egin gaixotasunaren sintomak antzemanaz gero..... 3

### 2. AURREZ-AURREKO KIROL-JARDUERA GARATZEKO JARRAIBIDEAK

- 2.1. Instalazioak eta kirol guneak..... 4
- 2.2. Kantxak eta jolas guneak..... 5
- 2.3. Entrenamenduak..... 5
- 2.4. Partiden aurre eta ondorena..... 6
- 2.5. Partidua..... 6
- 2.6. Epaille taldea..... 8
- 2.7. Kantxako gainontzeko pertsonak..... 8
- 2.8. Ikuslegoa..... 9
- 2.9. Agintariak eta sariak..... 9



## SARRERA

Dokumentu honen xedea **COVID-19aren aurrean** Goierri boleibol taldeak kirol-jarduera garatu ahal izateko hartu beharko dituen neurrien plana osatzea izango da. Hau da, jokalaria zein ingurukoei segurtasun- eta osasun-baldintza onenetan kirol eta osasun ohiturak garatzeko eskubidea bermatzeko hartu beharreko erabakiak eta neurriak kontuan hartuko dira.

Gauden une honetan, eta kirol denboraldia hasteko denbora gutxi falta denean, Urretxuko Udalak **“Urretxun federatutako kirola egiteko COVID-19aren aurreko protokoloa”** zein Gipuzkoako Boleibol Federakuntzak **“Covid 19 – txapelketara itzultzeko bete beharrak”** izeneko dokumentuak izango ditugu oinarrian, Goierri Boleibolak Covid 19-aren aurrean, kontingentzia plan osatu, zehatz eta zorrotz bat egin ahal izateko.

**2020-2021 denboraldian Protokolo orokor** honen helburua antolaketaren ikuspegitik jarduteko jarraibide orokorrak ezartzea da, hasierako edozein eszenatokiri eta gertaeren bilakaeraren mende egon litezkeen balizko eszenatoki-aldaketei behar bezala erantzuteko, betiere pertsonen segurtasun- eta osasun-baldintzak bermatuz. Gainera, Goierri Boleibolak, Protokolo Orokor honetan ezarritako jarraibideei eta osasun-agintaritzak unean-unean eman ditzakeen aholkuei jarraikiz, egokitu da. Nola nahi ere, Protokoloak izaera dinamikoa du, eta osasun-agintariek ezarritako jarraibideen arabera eguneratuko da uneoro.

## 1.- PREBENTZIOA

### 1.1. Prebentzio neurri orokorrak

Badira hainbat ekintza, oro har, SARS-Cov2-ren transmisio arriskua nabarmen murrizten lagun dezaketenak. Ekintza horiek bost lerrotan bil daitezke:

- 1,5 metroko segurtasun-tartea mantentzea pertsonen artean. Oinarrizko neurria da, infekzioa transmititzen duten arnas-tanten eremutik kanpo egoteko. Tanta horiek hitz egitean edo doministiku edo ezul egitean sortu eta zabaltzen dira.
2. Maskarak erabiltzea eta arnas higiena. Arnas higienerari dagokion arloan sartzen da infekzioa ez barreiatzeko maskarak erabiltzea, pertsonen artean hurbiltasun handiagoa dagoenean eta pertsonen arteko segurtasun-distantzia gutxienez 1,5 metrokoa izatea ezinezkoa denean. Doministiku edo ezul egitean, maskara erabili ezean, garrantzitsua da erabilera bakarrek zapiak erabiltzea ahoa eta sudurra estaltzeko, edo, bestela, ukondoa tolestea.
3. Eskuen higiena. Neurri garrantzitsua, eskuek gainazaletatik birusa transmititzeko duten gaitasunagatik. Urarekin eta xaboiarekin egin daiteke, baita soluzio hidroalkoholikoekin ere.



4. Garbiketa, desinfekzioa eta aireztapena. Sarritan garbitu eta desinfektatu behar dira pertonekin kontaktuan dauden gainazalak. Aldian-aldian eta egokiro aireztatzea ere oso faktore garrantzitsua da espazio itxietan kutsatzeko arriskua murrizteko.

5. kontaktu-kopurua murriztea. Mugatu egin behar da talde-jardueretan parte hartzen duten pertsonen kopurua. Ahal dela, jarduerak talde txikiagoetan egin behar dira, talde egonkorak osatuz eta segurtasun-tartea mantenduz haien artean.

Sintomak zein diren ezagutzea ere ezinbestekoa da. Honakoak izan daitezke:

- Sukarra. 37,2 °C tenperatura baino altuago
- Eztul lehorra. Eztarri urratu edo minbera
- Arnaste zailtasunak. Itotasuna
- Hanka edo/eta eskuetan kolore morexadun orbanak
- eritemadun edo urtikariadun azal negela
- Beherakoa edo/eta gorakoa
- Min muskular edo articularra
- Burukomina
- Usaimen edo dastamena galtzea
- Zorabio edo nahasmena

## **1.2. Zer egin gaixotasunaren sintomak antzemanaz gero**

a) COVID-19arekin bateragarriak diren sintomak dituzten jokalaria, entrenatzaile, tekniko etab. ez dira kiroldegira bertaratuko. Ez dira bertaratuko, ezta ere, COVID-19a diagnostikatu zaielako isolatuta dauden guztiak, ez eta COVID-19aren sintomak agertzen dituen edo diagnostikoa jaso duen lagunen batekin harreman estuan egon delako etxean berrogeialdian dagoen lagun oro ere.

b) Plantilako norbaitek COVID-19aren diagnostikoa jaso badu, horren berri emango dio, aldez aurretik adostutako, osasun arduradunari. Honek konfidentzialtasuna mantenduz, beharrezko neurriak hartuko lituzke (kasuan kasu).

c) Zehazki, gaitzaren sintomak jokalariren batean antzemanaz gero (sukarra, eztula, arnasa hartzeko zailtasuna...), kirol jardueratik aldentzea eskatuko zaio. Norberak osasun-zentrora deitu beharko du eta bertan aztertuko da bakoitzaren egoera. Balorazioa izan arte, pertsona hori isolatuta mantenduko da.

d) Gaitzaren sintomak plantilako beste pertsoengan agertuko balira, hauek kirol jarduera utzi eta etxera joango dira eta gomendio berberak jarraitu beharko dituzte.

e) Plantilako norbaitek Covid-19n positibo emanez gero, Osasun Saila arduratuko da horren jarraipena egiten eta ondoren eman behar diren pausoak azaltzen.

f) Osasun arduradun bat izendatuko da, beharrezko neurriak hartu, protokoloa martxan jarri, Federazioari ohartarazpenak egin edota Osasun Sailak beharrezkoak dituen informazioak helarazteko.



## 2.- AURREZ-AURREKO KIROL-JARDUERA GARATZEKO JARRAIBIDEAK

### 2.1. Instalazioak eta kirol guneak

Instalazioa ireki aurretik, hau garbitu eta desinfektatuko da, osasun protokoloetan ezarrita dagoen modura.

Jabetzak edo gestoreak izendatuko du arduraduna bat, ziurtatzeko eta zaintzeko betetzen direla protokoloak, garbitasun eta desinfekzioari dagokienak.

Instalazioak eskuratuko ditu, behar izan ezker, behar diren ezaugarriak sarrera eta erabilera egoki izan dezaten erabiltzaileak, kirolariak, talde ezberdinetako teknikariak, antolatzaileak, ikusleak edo agintariak, sartu eta irteera egokia izan dezaten.

Instalazioetara, soilik baimenduak sartu ahal izango dira, jende multzoak ez sortu dadin (komunak, sarrerak, e.a), guneetan. Guneak txikiak badira, banaka erabili beharko dira gune hauek. Kirol instalakuntzen sarrera txartel bidezkoa izango da, bakoitzari dagokion entrenamendu ordutegia errespetatuz.

Klub guztiei, adieraziko zaie instalazioaren funtzionamendua eta erabilera, ziurtatuz jakinarazpenak denei iristen zaiela eta argitaratuz leku egokian, ezin dela instalaziora agertua, azken 14 egunean COVID 19 gaixotasuna duen pertsona batekin harremana izan badu, sukarra badu edo beste sintomak.

Kiroldegi sarreran hidroalkohola eskura egongo da, adieraziz derrigorrezkoa dela esku garbiketa sartu aurretik. Erabakitzen den gunean ezarriko da, hidroalkohola, desinfektatzailea, 70º alkohola edo esku xaboia dagokion lekuan.

Musukoa erabiliko da toki komunetan eta ahal den neurrian segurtasun distantzia mantenduko da.

Gutxienez instalazioaren garbitasun bat egingo da txanda bakoitzeko (goizez eta arratsaldez), desinfekzio produktuak erabiliz edo lixiba(1:50) prestatu berria izanik, edo edozein desinfekzio produktu birizida gaitasunekin, Osasun Ministeritzak baimenduak eta markatuan salgai daudenak. Arreta berezia eduki behar da, gune komunak, kontaktu orokorreko lekuak, ate heldulekuak, mahiak, altzariak, eskudel guneak, zoruak, telefonoak eta antzeko tresnak. Modu berean, sortu ahal diren zabor guztiak ezabatuko dira.

Komunetan, gutxienez egunean sei aldiz garbitu eta desinfekzio lanak burutuko dira, bata eguna bukatzean izanik. Garbitasun bakoitza amaitu ondoren, erabilitako materiala eta protekzio modu egokia ezabatuko dira, eskuak garbiturik ondoren.

Seinalitika berezia, non adieraziko den araudia eta desinfekzio guneak, era berean sarrera-irteerako ibilbideak, bereizturik kantxarakoak eta instalazioarenak, jende multzoak ez sortzeko.



## 2.2. kantzak eta jolas guneak

Kantxa eta txapelketa guneetan beti eskura egongo dira:

- a) Hidroalkohol banatzailea.
- b) Materiala desinfektatzeko banatzailea.
- d) Erabil bateko maskara kirurgikoak.
- d) Erabil bateko esku larruak.
- e) Papel ontzia, zabor bereiztuak botatzeko, tapa eta oinpekoarekin.

Utziko da, behar denbora partidu baterik bestera edo entrenamendu batetik bestera, erabiltzaileek ez toparik egiteko eta behar den segurtasun distantzia mantentzeko. Jokatzen ari ez diren taldeak, harmailetan egongo dira, behar den segurtasuna mantenduz.

Kantxa edo joko guneak segurtasuneko perimetroa izango du, baimenduak ez dauden pertsonak ez sartzeko, jokalaria, epaile, antolatzaile eta bolondresak direnen guneak mugatuz.

Eser lekuetan elkarren arteko 2mko distantzia ziurtatuko da.

Epailearen mahia, ordezko eta entrenatzaileengandik gutxienez 3mra egongo da, bertan daudenen artean 2m ziurtatuz.

Kantxa bakoitzean, jokoko 2 baloi egongo dira, eta dagokien erreserbakoak, bere garbitasuna eta desinfekzioa ziurtatzeko partiduan.

Partiduan erabiltzen den material guztia garbitu eta desinfektatuak izango da, hau amaitu ondoren.

## 2.3. Entrenamenduak

Instalazioetara sartu aurretik tenperatura etxean hartuko du jolaskari/ teknikari/ entrenatzaile bakoitzak. 37,2 °C ko sukarra balu, etxean geratuz eta dagokion osasun etxearekin harremanetan jarritz.

Entrenamenduak ateak itxita egingo dira, hau da, ikuslegorik gabe.

Kirolariak etxetik ekarriko ditu, jarduera aurrera eramateko beharrezkoa duen materiala (motxila, ur-botila, toaila...). Behin kirol jarduera hasita guztia poltsa batean sartuko du (bata besteagandik 2mko segurtasun tartea izanez.)

Pistara sartzeko, jokalariai beste oinetako pare bat ekarriko du eta alde aurretik desinfektatuko dira.

Entrenamenduetan, entrenatzaileek segurtasun tartea mantendu beharko dute eta musukoak erabili beharko dituzte (entrenamendu eta partiduetan).



Momentuz aldagelak ezin izango dira erabili, osasun egoerak hobera egin arte. Hori dela eta, etxetik aldatuta etorri beharko dute jokalariek. Kirolarien motxilak, entrenatzaileenak edota epaileenak gune jakin bat erabiliko dute euren materiala uzteko, bata bestearekin kontaktu zuzenik izan gabe.

Materialari dagokionez, norbanako objektuak partekatzea ekiditen saiatuko da. erabilitako guztia entrenamendu bakoitzaren aurretik, bitartean eta ostean desinfektatuko da.

Eskuak saio hasiera, tarte eta bukaeran desinfektatuko dira.

Aulkietan jokalaria bakoitzak bere tokia izan beharko du; norbere musukoa gordetzeko kutxa batekin edota beroketa egiteko beharrezko materiala gorde dezan. Aulkira doan uneoro eskuak desinfektatu beharko ditu musukoa jantzi aurretik.

Partidu edo entrenamendua bukatu bezain laster, instalakuntzetatik alde egin beharko du talde osoak, besteei lekua eginez.

Jokalaria bakoitza kirol instalakuntzetako araudia errespetatu eta jarraitzeaz arduratuko da, bai eta segurtasun arduradunaren jarraibideei ere.

#### **2.4. Partiden aurre eta ondorena**

Partidua hasi aurretik eta ondoren, jokalaria eskuak garbitu behar ditu hidroalkoholarekin, desinfektantearekin edo xaboi eta urarekin.

Garbitu beharko dira, zutoiak, hagaxkak eta partidari erabili diren material guztiak.

Jokoko baloiak (gutxienez 2), desinfektatuko dira. Talde bakoitzak bere baloiak erabiliko ditu, berotzeko.

Epaileak erabiltzen dituen mahai, eserleku eta epaile aulkia, garbitu eta desinfektatuko dira, erabiltzaileak aldatzen direnean.

Gomendatzen da, muxukoa erabiltzea gune ohikoetan, derrigorrezkoa izanik segurtasun distantzia mantentzea (2metro).

Erabiltzailea, ez da kiroldegira joan behar, COVID19 rekin kutsatua dagoen pertsona batekin kontaktuan egon bada azken 14 egunean, sukarra edo gaixotasunari dagokion sintomak baditu.

Gauza pertsonalak, motxilak, poltsak, e.a., aldageletan edo prestatutako guneetan ezarriko dira, beti jabeak soilik erabiltzen dituela ziurtatuz.

Aldagelatik kantxara eta hemendik aldagelara partida amaitu ondoren txandaka egingo da, zuzenduz dagokien ibilbidetik, entrenatzaile edo ordezkoa gidari modura, hauek



izango dira araudiak betetzeko arduradunak eta instalazio arduradunaren laguntzaileak.

Inoiz ez da kantzara sartuko pertsona edo talderik, aurreko partiduko pertsona guztiak kantzara utzi arte.

Antolakuntzak, mediku edo fisioterapia zerbitzua eskaini ezker, hau osasun agintariak ezartzen duten garbitasun eta segurtasun egoeran emango da.

Sarrera beroketa (sake eta erasoak), banaka burutuko dira. Talde bakoitzak 5´ erasoak eta 2´ sakeak burutzeko izango ditu.

## **2.5. Partidua**

Kantxan soilik, parte hartzen duten jokalaria, entrenatzaileak, epaileak, anotatzaileak eta Konpetizioko araudiak onartzen dituen pertsonak, egongo dira.

Partaide guztiak 2metroko distantzia mantenduko dute aulkian dauden kiroldegian.

Beroketa aurretik zozketatuko da kantzara/sakea. Ez da kantzara aldaketarik izango partidua irauten duen bitartean. 5.jokora iritsiz gero, zozketatuko da, sakea/ biltzea, baina kantzara mantenduko da.

Debekatua geratzen da, jokalarien artea kontaktu fisikoa erabiltzea ospakizunetan, era berean kontaktua fisikoa epaile, entrenatzaile edo beste partaideekin. Soilik onartzen dira, jokoaren ondorioz sortuko diren ezinbesteko kontaktuak.

Ezabatzen dira, hasiera eta amaierako agur pertsonalak, ordezkatuz hau, hasiera eta amaieran taldeak 3m lerroan ezarri eta epaileak agintzen duenen, bata besteak txalotuz.

Kapitaina ezingo da kantxatik atera, eta 2 metro baino gutxiagora inguratu, epaileei, lerroko epaileei, edo anotatzaileei, bere galderak, kexak, e.a., aurkezteko. Beti ahal den distantzia handiena mantenduz.

Bi taldeetako kapitainek ez dute akta sinatuko, ez hasieran eta ez partida amaieran. Lehen epaileak segurtasun tartea mantenduz, irakurriko du garrantzitsuena kapitainen aurrean, hauek zuzenketa edo alegazioak adierazi ahal izango dituzte, anotatzaileak aktan ezartzeko. Zozketa segurtasun 2mko tartea mantenduz burutuko da, lehen epaileak orokorrean erabiltzen den prozedura burutuz. Zozketa epaile eta kapitainen artean burutuko da, taldeak kantzara sartu aurretik.

Epailei WhatsApp bidez, talde bakoitzak bidaliko die, Federazioko talde zerrenda eta klubeko dokumentua, jokalaria argazki, NAN zenbaki eta jokoko kamiseta zenbakiarekin, kapitaina, liberoa, entrenatzailea nor den adieraziz.





COVID-19 segurtasuneko koordinatzailea etxeko taldearen ordezkaria, entrenatzailea, izango da baimena emango duena jokalaria kantxa sartu edo bertatik ateratzeko.

Aulki eta instalazioko beste elementuen garbitasuna burutzeko behar den denbora errespetatuko du.

Kantxa sarrera-irteerakoan, taldeko partaide guztiak erabiliko dute hidroalkohola eskuak desinfektatzeko

Baloi bat kantxatik kanpo ateratzen denean eta antolakuntzatik at dagoen pertsonak ukitzen badu, baloia desinfektatu egin beharko da, jokoan ezarri aurretik.

Kirolariak, epaileak eta kantxako beste pertsonak, bere zapiak, ur botilak eramango dituzte, hauek ezingo dira inoiz ere elkarbanatu. Bakoitza bere gauzaren arduradun izango da, kokalekua, eraman-ekarria, inoren esku hartze gabe. Antolatzaileek ez dute ura edo zapirik ezarriko partiduetan.

## **2.6. Epaile taldea**

Epaile taldeak instalazio arduraduneei laguntza emango die, protokolo honetan adierazten diren neurriak betetzeko.

Gomendatzen da, epaile taldeari maskara erabiltzea partida osoan zehar, ahal bada.

Hasiera eta partiduan zehar, gomendatzen da eskuak garbitzea hidroalkohola erabiliz. Hau antolatzaileek, anotadoreen mahian ezarriko dute.

Txilibitua soilik jabeak erabiliko du, pertsonala izanik, ez da onartuko hau besteek erabiltzea. Gomendatzen da eskuko txilibitu elektronikoa.

## **2.7. Kantxako gainontzeko pertsonak**

Instalazio mantenuko eta txapelketako auxiliar diren pertsonak, 2mko distantzia mantenduko dute beraien eta jokalari, epaile,entrenatzaile, e.a., artean. Maskara derrigorrezkoa izango da.

Debekatua dago, edozein objektu, baloi edo publizitate gauza, pistan dagoen eta ikusleen artean trukitzea.

Beste partaideek bezala, bere ura eta garbitasuneko elementuak edukiko dituzte, ez da onartuko elkar- trukerik.

Prentsa eta telebistako pertsonak kantxan egonez gero, beste guztiak bezalako neurriak bete beharko dituzte, segurtasun eta garbitasunari dagozkienak.



## 2.8. Ikuslegoa

Ikusleek inoiz ez da sartuko, kantxan edo txapelketa, antolatzaile, beroketa, epaile edo mantenuko pertsonak dauden gunean.

Ikusleek, soilik harmailetan egoteko aukera izango dute; sarrera eta irteera bideak desberdinak izango dira.

Sarrera eta irteeran gel hidroalkoholikoa egongo da, eskuak garbitzeko, eta zerri txikia lixibarekin bustia edo antzekoa, oinetakoak garbitzeko.

Sartzeko, ezin bestekoa izango da 37ºko temperatura ez gainditzea, honen neurketa tartearekin burutuz.

Aforoa gehiengoa, Eusko Jaurlaritzak onartzen duena izango da uneoro.

Derrigorrezkoa izango da, uneoro maskara erabiltzea eta segurtasuneko 2mko distantzia mantentzea, ikusle/famili multzoen artean.

## 2.9. Agintariak eta sariak

Palko edo agintarien gunera doazen pertsonak, beste ikusleek burutzen duten protokoloa bete beharko dute. Taberna edo antzeko zerbitzu izanik, honek ostalaritzako protokoloak bete beharko ditu.

Sariak edo dominak, desinfektatu beharko dira, banatu aurretik.

Sari banaketa burutzerakoan, ez da kontakturik izango agintari eta kirolarien artean, era berean agintari eta domina edo sariarekin ere ez da kontakturik izango.

Antolatzaileak, saridunen izena adieraziko du banan-banan eta honek bere saria jasoko du, hau mahia gainean egonik, jaso ondoren bere lekura itzuliko da.

EUSKO JAURLARITZAKO ARAUDIAK ETA GOMENDIOAK

<https://www.euskadi.eus/pautasactividad-fisica-y-deporte/web01-a2kirola/es/>