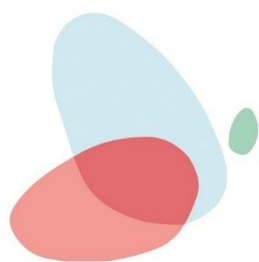


TXIMELETAKO  
PROTOKOLO  
ESPEZIFIKOA  
COVID-19aren  
AURREAN



2021/2022

## 1. SEGURTASUN PROTOKOLO OROKORRA

### a) Entrenamendura sartu baino lehen:

1. Entrenamendu guztietara sartzeko, **maskara** ezinbestekoa izango da. Bai entrenatzaileek eta bai kirolariek. Bi maskarila eraman behar dituzte. Bat jarrita eta beste bat motxilan aldatzea beharrezkoa izango balitz.
2. Entrenatzaileari **kanpoan itxoingo** zaio maskara jarrita eta segurtasun distantzia gordeta. Entrenamendura temperatura hartuta etorriko dira familia edo tutore legalarengaitik.
3. Ekintzara sartu baino lehen, **eskuak** ondo garbitu beharko dira gel hidroalkoholikoarekin.
4. Nahiz eta Tximeletak segurtasun garbiketa egiteko beharrezko material guztia izan entrenamenduetan, bakoitzak bere gel hidroalkoholikoa eta erabilera bakarreko papera (klinexak adibidez) eraman beharko du.
5. Kirolari bakoitzak, bere **ur botila** edo kantinplora eraman beharko du entrenamenduetan ura edateko.
6. Ikasle bakoitzak bere **toaila**, pareo, esterila... eramango du ariketak egiteko (geroz eta handiagoa, erosoagoa izango da).

### b) Entrenamenduan:

1. Entrenamenduko eremuan leku bat egokituko da kirolari bakoitzak bere gauzak modu txukun batean uzteko.
2. Kirolari bakoitzak, **bere eremuan** (eramandako toaila, esterila...) egingo ditu ariketak. Hauek, segurtasun distantzia bermatuko dute (1.5 metro alde bakoitzeko).
3. **Maskara** erabiltzea ezin beztekoa izango da. Soilik ez da erabiliko intentsitate altuko ariketetan.

4. **Instalakuntzako edozein materiala** erabiltzen bada (bankuak, konoak...) txandaka izango da, segurtasun distantzia bermatuz eta kirolari bakoitzak bukatzerakoan, desinfektatu egingo da.
5. **Komunera** joateko beharra baldin badago, eskuak gel hidroalkoholikoarekin garbitu beharko dira sartu baino lehen eta irteterakoan.

**c) Entrenamendua bukatzerakoan:**

1. Entrenamendua bukatzerakoan, **erabilitako materiala desinfektatuko da**.

## **2. SAIOEN DINAMIKA SEGURTASUN NEURRIAK BERMATZEKO**

Tximeletatik burutu dugu gida bat gure ekintza guztietan beharrezko segurtasuna bermatzeko haurren garapenean eta ikaskuntzan oinarrituta. Badakigu haurren garapenean eskolaz kanpoko ekintzek eta talde kirolak duen garrantzia. Horregatik, gure ekintza guztiak gauden egoerari egokitzeko beharrezko ikusi gara, oinarritzko baloreak eta helburuak ahaztu gabe. Jarraian, entrenamenduak aurrera eramateko gida aurkezten da.

Tximeletako begirale guztiek, Gipuzkoako foru aldundiak eskinitako Covid-19aren aurreko formakuntza egin dute. . Horretaz gain, Tximeletatik honako gida hau eman zaie saio guztiak burutzeko:

- a) Sarrerak, irteerak eta saioan zehar erabiliko den dinamika indarrean dagoen araudia jarraituz egingo da.
- b) Entrenamendu bakoitzak bere egitura dauka. Kirolariek, entrenamenduko atal bakoitzerako **leku finko** batzuk izango dituzte.
- c) Entrenatzaileei, **errekurtsoak emango** zaizkie ariketak egokitzeko. Behar izan ez gero, familiei eskatuko zaizkie erraztasunez lortu daitezkeen materialak. Horrela, kirolariek ariketa desberdinak lantzeko aukera izango dute materiala partekatu gabe ( adb: teniseko pelota edo pistinako gomazko txanoa oinen malgutasuna lantzeko bakoitzak bere materialarekin).
- d) Batez ere, **lan indibiduala** bermatuko da. Ala ere, kohesioa eta harremanak duten garrantzia kontutan izanik, entrenamenduetan jolasaren atala mantenduko da. Oraingoan, jolas desberdinak burutuko dira beti maskara eta beharrezko segurtasun distantzia bermatzeko.

Horretarako, Tximeletatik errekursoak emango zaizkie entrenatzaile guztiei hauek prestatu eta burutzeko.