



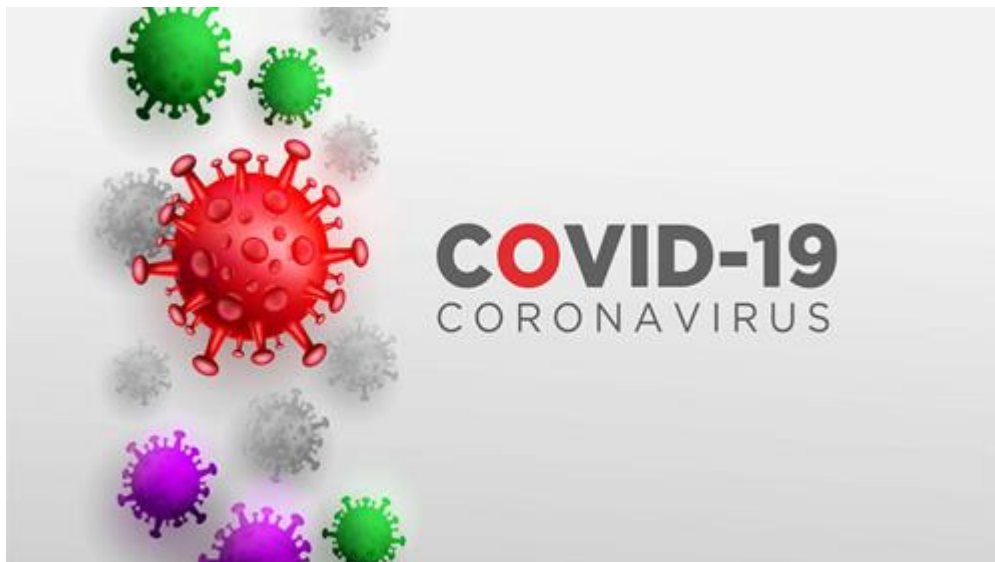
OHOREZKO ERREGIONAL LEHIAKETAREN

ENTRENAMENDU EDOTA

TXAPELKETARAKO PREBENTZIO

ETA

BABES PROTOKOLOA



O.- SARRERA

Ohorezko Erregionalaren Lehiaketa kategoria erdi profesionaltzat hartu du Eusko Jaurlaritzak 2021eko urtarrilaren 29an; hori dela eta, gainerako maila federatuetik eta eskolako mailetatik aparteko beste ezaugarri batzuk hartzen ditu.

Laburpen koadro honetan jaso daitezke diferentziak:

	FUTBOL ERDI-PROFESIONALA OHOREZKO ERREGIONALAREN MAILA	
	GAINERAKO EREMUAK	EREMU GORRIA
LEHIAKETA		
Baimenduta dago?	BAI	BAI
Etor daitezke jokalariak-entrenatzaileak beste udalerrri batetik?	BAI	BAI
Etor daitezke jokalariak-entrenatzaileak beste probintzia batetik?	BAI	BAI
Etor daitezke jokalariak-entrenatzaileak eremu gorri batetik?	BAI	BAI
Aldagelak erabil daitezke?	% 30era eta protokoloaren arabera	% 30era eta protokoloaren arabera
Ikusleak bertaratu daitezke?	EZ	EZ
ENTRENAMENDUAK		
Baimenduta daude?	BAI	BAI
Etor daitezke jokalariak-entrenatzaileak beste udalerrri batetik?	BAI	BAI
Etor daitezke jokalariak-entrenatzaileak beste probintzia batetik?	BAI	BAI
Etor daitezke jokalariak-entrenatzaileak eremu gorri batetik?	BAI	BAI
Aldagelak erabil daitezke?	% 30era eta protokoloaren arabera	% 30era eta protokoloaren arabera
Ikusleak bertaratu daitezke?	EZ	EZ
Maskaren erabili behar da jarduera fisiko gogorra egin behar denean?	espazio itxietan	espazio itxietan
ORDUTEGIA		
Noiz arte egin daitezke jarduerak?	21:00	21:00
Beranduenez noiz itxi behar dira instalazioak?	21:00	21:00

Kategoria honetako kirolariak Gipuzkoako futbol jarduera osoaren erreferenteak izango dira, eta horiek erakutsiko diete gainerako herritarrei futbola ez bakarrik dela osasungarria baita jarduera seguru bat ere.

Hori dela eta, une honetan, muturreko neurriak hartu behar ditugu, eta zorrotzak izan indarrean diren arauak betetzeko.

Ondorioz, Gipuzkoako Futbol Federazioak honako protokolo hau aurkezten du nola babestu eta prebenitu Ohorezko Erregionaleko entrenamenduetan eta lehiaketan.

1.- HELBURUA

Agiri honen helburu nagusia da COVID-19ari aurrea hartzea eta elkar ez kutsatzea Gipuzkoako Futbol Federazioak antolatutako Ohorezko Erregionaleko jardueretan, entrenamenduetan eta lehiaketan.

Ohorezko Erregionaleko lehiaketara itzultzekotan, zenbait neurri eta gomendio jarri beharra dago Sars-Cov-2 birusarekin kutsatzeko arriskua gutxitzeko kategoria honetako entrenamenduetan, desplazamenduetan eta lehiaketetan.

Futbolean, kontaktu fisikoa erdi-altu gisa katalogatuta dago; horregatik, protokolo bat prestatu eta hura betetzeko jardunbide onak finkatu behar dira, entrenamenduen eta lehiaketaren garapena ahalik eta seguruen izan dadin.

Protokolo honen helburua da finkatzea nolako prebentzio neurri eta jardura espezifikoak bete behar diren lehiaketa gauzatzeko orduan. Agiri honetako gomendioekin, asmoa da osasun erakunde eta agintari ofizialek harturiko neurriak indartzea entrenamenduetara eta lehiaketara itzultzean.

Kontuan hartu behar dira, hala berean, kirol instalazioen jabeek berek (gehienak udalak) ezarritako arauak protokoloa aplikatzeko orduan.

Protokolo hau eguneratua edo aldatua suerta daiteke osasun eta kirol agintariak zer erabakitzen duten.

2. APLIKAZIO EREMUA

Protokolo hau aplikatu behar da Gipuzkoako Futbol Federazioak antolatutako Ohorezko Erregionaleko entrenamenduetan eta lehiaketan, eta honako hauek bete behar dira:

- Jokalariak, entrenatzaileak, teknikariak, ikusleak, epaileak, delegatuak, informatzaileak, zuzendaritzakoak eta kirol jarduerarekin erlazionatutako beste edozeinek.
- Gurasoak eta familiakoak —adingabeen betebeharren eta arduren erantzule gisa (halakorik balego) entrenamenduetan eta lehiaketa ofizialean—.
- Klubak, kirol taldeak eta erlazionatutako beste edozein kirol erakundek.
- Lehiaketa ikustera etortzen den jendeak (baldin eta ikuslerik baimentzen bada).

3. PREBENTZIOZKO GOMENDIOAK

Gomendio orokorrak:

1.- ELKARREN ARTEKO DISTANTZIA: Elkarrengandik gutxienez 1,5 metroa egon beharra dago, eta maskara erabili.

Segurtasun distantzia ahal den guztietan errespetatu beharra dago. COVID-19aren transmisioari aurrea hartzeko neurriak ez dira baztergarriak, eraginkortasuna handiagoa da horiek aplikatuta.

Ahal denean lehentasuna emango zaie entrenamendu indibidualei edo segurtasun distantzia minimoa ahalbidetzen dutenei.

2. ESKUEN HIGIENEA: Ziurtatu beharra dago konketak, ura eta xaboa eskura daudela langileentzat, teknikarientzat, kirolarientzat eta jendearentzat oro har; aire bidez edo paperarekin lehortu behar dira eskuak, eta ahal den neurrian estalkia eta pedala izan behar dute zaborrontziek. Aukera hidroalkoholikoak eskura egon behar du kolektibo, egoera eta premia guztietarako.

3.- MASKARA: Edozein kirol egitean maskara erabili behar da arauz. Salbuespena izango dira espazio naturalak, oinezkorik ez den periferiako ingurune urbanoak, igerilekuak, lehiaketa profesional eta erdi profesionaletan diharduten taldeen entrenamenduak, lehiaketa eta kanpoaldeko jarduera fisiko gogorreko une ezohikoak.

Maskara dela eta, gomendio ofizialak bete behar dituzte nahitaez bai instalazioko teknikariek, bai langileek eta bai kirolariek (baita elkarrengandik 1,5 metrora bagaude ere).

Maskara kirurgikoak edo higienikoak erabiltzea gomendatzen da, eta ez dira gomendatzekoak homologatuta ez dauden oihalezkoak; eta betiere erabilera jarraibideak errespetatu beharra dago (erabilera orduak, sudur hezurretik kokotseraino estalita egotea, jartzeko eta kentzeko modua, zaborretara botatzeko modua...).

Era berean, iradokitzen da jende ugari bilerarik dagoenean, jende talde handiak elkartzean, garraio bideetan eta abarretan FFP2 motako maskara seguruak erabiltzea.

4.- KONTAKTU FISIKOA SAIHESTEA: Taldeek ez dute elkar agurtuko, ezta kapitainek eta epaileek ere. Agurretan, golak ospatzean, sariak ematean eta abarretan ere ez, besarkadarik ere ez eta abar.

5.- ARNAS HIGIENEA: Saiatu ez ukitzen begiak, sudurra eta ahoa. Eztul edo doministiku egitean, baita maskara jarrita badugu ere, inportantea da erabili eta botatzeko mukizapiak erabiltzea ahoa eta sudurra estaltzeko, edo halakorik ez badugu ukondoaren barrualdearekin estaliko ditugu, eta eskuak berehala garbitu beharko dira ondoren.

6.- SINTOMAK EZAGUTZEA:

- Sukarra: 37,0 °C-tik gorako tenperatura (termometro infragorria).
- Eztul lehorra: azkura edo mina eztarrian.
- Arnasa hartzeko zailtasuna. Estutasuna bularrean.
- Dastamena eta/edo usaimena galtzea.
- Beherakoa eta/edo goragalea.
- Giharretako edo giltzaduretako mina.
- Zefalea (buruko mina).
- Zorabioa, ezinegona.
- More koloreko zauriak hanketan eta/edo eskuetan.
- Larruazaleko eritema edo urtikaria.

7.- GARBITASUNA, DESINFEKZIOA ETA AIREZTAPENA: Instalazioak eta horien erabilera nolakoak araberakoak izango dira garbitasuna eta desinfekzioa.

8.- KONTAKTU KOPURUA GUTXITZEA: Kide kopurua mugatzen saiatzea taldekako jardueretan. Talde txikiagoetan jardutea, talde egonkorrek egitea eta elkarren artean distantzia fisikoari eustea neurri on bat da. Gomendagarria da talde horietako kideen erregistro bat eramatea eta eskura egotea aztarnariei ikerketa errazteko COVID-19aren kasu positiboak daudenean.

9. NORBERAK DARAMATZAN GAUZAK: Ez partekatu norberak daramatzen gauzak, tresnak, ur botilak, kirolerako arropa eta materiala. Partekatu behar izanez gero, behar bezala desinfektatu erabili ondoren.

10. PARTAIDEEN DESPLAZAMENDUA: Maskarak nahitaezkoak dira garraio bide publiko eta pribatu guztietan; berdin dio garraio bide bereziak badira. Era berean, maskara erabili behar da ibilgailu pribatuetan, baldin, bi lagunetik gora doazenean, familia talde berekoak ez badira.

Jarduera egin beharreko lekura autobus pribatuan joatean, enpresari eskatu behar zaio erakusteko agintariek jarritako neurriak betetzen ari dela.

Gomendio espezifikoak:

1.- KLUBEKO COVID ARDURADUNA: Klubak norbait izendatuko du federazioaren protokoloa aplikatzeko, kontrolatzeko eta jarraipena egiteko, eta instalazioaren jabeak nahiz arlo horretako agintari eskudun batek neurriak behar bezala hartu dituela egiaztatzeko.

Gipuzkoako Futbol Federazioak, lehiaketaren antolatzaileak, izen, telefono eta helbide elektronikoen zerrenda bat du gaitzaren agerraldi edo detekzio kasuren batean kontaktatzeko modua izan dezan.

Klubeko arduradunak kontrolatu egin behar ditu instalazioaren sarreran kirolariak, teknikariak, epaileak eta lehiaketa gauzatzeko behar den edozein pertsona, erregistro bat eramanez nor bertaratu den jakitea tokatzen bada COVID-19aren agerraldiren batean. Arduradunak beste klubeko norbaiti eman diezaiokete ardura baldin eta protokoloan datorrena ezagutzen eta betetzen badu, eta klubak behar bezala identifikatzen badu; kasu horretan, erregistroaren informazio guztia eman behar zaio.

2.- ENTRENAMENDUAK: Entrenatzen hasi aurretik, klubek, eta hala behar izanez gero instalazioko jabeek alde aurretik prestatu behar dituzte ordutegiak, saioak, iraupena, jende fluxua eta talde txikiagoak, teknikariek batera, kontrol bat eramateko moduan eta osasun neurrietara pixkanaka ohituz, barneratzen dituzten arte.

Entrenamenduak hastean, kontaktu pertsonalak minimoa izan behar du; nor bere gauzak erabili behar ditu (baloiak, petoak, ur botilak...).

Entrenamenduak atek itxita egin behar dira, publikorik gabe, gurasorik eta laguntzailerik gabe.

Gomendatzen da entrenatzen ez hastea ez badaude prest protokolo baten babes eta osasun neurriak.

3.- TENPERATURA HARTZEA: Gomendatzen da gorputzeko tenperatura hartzea kirola egiten den tokira joan aurretik (dela entrenamendua eta dela partida) eta sintomen autoebaluazio bat egitea (kirolariek, teknikariek, epaileek): COVID-19arekin parekatzen diren sintomak izanez gero, etxean gelditu, eta jarri harremanetan osasun zentroarekin, Osasun Agintarien gomendioei jarraituz.

Entrenamendua edo lehiaketa hasi aurretik etxean edo kirol instalazioan tenperatura hartzean, tenperatura 37 °C baino txikiagoa bada, sartu ahalko da edo jarduera egin. Lehen neurketa 37 °C-tik gorakoa bada, minutu bat itxaron eta berriz hartu behar da tenperatura, eta bigarrenaren ere 37 °C baino goragokoa bada, itxaron bost minutu eta hartu berriz tenperatura. Azken neurketa

horretan, berriz ere 37 °C-tik gorakoa bada, ezingo da sartu jarduera egitera, eta zuzenean etxera bidali eta dagokion osasun zentroarekin harremanetan jarri beharra dago.

4. INSTALAZIOKO SARBIDEA: Lehiaketako partaideak (jokalari, teknikari, epaile) klubeko kirol arduradunak lagunduta bakarrik sar daitezke, segurtasun distantziak errespetatuta eta maskarak jarrita. Instalaziora edo kirol eremura sartu aurretik gorputzeko tenperatura hartzeko kontrolatik pasatu beharra dago, zeina klubeko osasun arduradunak hartuko baitie partaide guztiei.

5. INSTALAZIOAK: Hura kudeatzeko orduan, agintari eskudunek jarritako araudia bete behar dute, eta, taldearen kirol jarduera praktikatzeko, hau hartu beharra dago kontuan bereziki:

1. IKUSLE KOPURUA: Instalazioko ikusleen neurriak jarri eta bete behar dira unean-unean dagoen araudiak agintzen duen moduan.

Une honetan, debekatuta dago inor lehiaketak eta entrenamenduak ikustera joatea. Debeku hori kentzen bada, aintzat hartu beharko da:

- Espazio itxietan, aulkiek zenbakituta egon behar dutela; distantziara egon behar dute eta inoiz ez dute gainditu behar erabakitako leku kopurua.
- Aire libreko lehiaketetan jendeak eserita egon behar du, distantziara, eta ezingo da gainditu baimendutako jende kopurua, ezta legeak ezartzen dituenak baino pertsona gehiago elkartu ere.
- Jendeak ezingo du zutik egon. Eserleketan aulkiak markatzea komeni da.

2. KARTELAK: Jarri kartelak bistako lekuetan erabiltzaileei gogorarazteko nolako higie eta babes neurriak hartu behar dituzten koronabirusa dela eta.

3. PERTSONEN ZIRKULAZIOA: Erabaki sartzeko eta irteteko zirkuituak itxarote espazioak markatuta.

4. Konketan, egon daitezela xaboia eta lehorgailua (papera edo airea) eta eskuetarako gel hidroalkoholikoa.

5. Ez utzi edozeini sartzen baldin Covid-19aren sintomak baditu edo arnas gaixotasun akuturen bat badu.

6. Bermatu 1,5 metroko distantzia fisikoa elkarrengandik, lurrean markak eginez edo langileek zainduta, edo sarbidea kontrolatuta, baita maskarak erabiltzen ari direla ere.

7. Kirol espazioa behar bezala aireztatua dagoela bermatu, bai jarduera egitean eta bai jarduera bitartean, berdin dio kanpoan nolako eguraldia dagoen.

8. Bermatu garbiketa eta desinfekzio neurriak instalazioetan, bai entrenamendu batetik bestera eta bai partidu batetik bestera, eta kontaktuan egon daitekeen materiala. Alde horretatik, denbora tarte bat hartu beharko da jarduera batetik hurrengora. Aintzat hartu 2020ko apirilaren 2ko AGINDUA, Osasuneko sailburuarena, gainazalak garbitzeko eta desinfektatzeko neurriak eta SARS-CoV-2k (Covid-19) eragindako pandemiaren ondoriozko beste higie-neurri batzuk hartzen dituenak, bai eta haren jarraibide teknikoak ere.

9. Indartu eta zorroztu komunen eta aldagelen garbitasuna eta desinfekzioa. Hobe da pedala duen zaborrontzia.
10. Aldageletan sartzen den jende kopuruaren %30a okupatu gehienez ere, eta eutsi 1,5 metroko distantzia minimoari, bakoitzak har dezakeen espazioa seinalatuta, eta berdin dutxaren kasuan ere, zeinak txandaka erabiliko baitira ez badira indibidualak. Futbolarien poltsak harmailetan edo jarraulketan jarriko dira, eta ez elkar ukitzen dutela (horietan ez bada horretarako jarritako beste lekuren batean).
11. Jarraulketan, edo horretarako egokitutako lekuetan, jokalaria bakoitzak leku jakin bat izango du, eta poltsa bat izango du bere maskara eta beroketako arropa sartzeko joko zelaira irteten denean.
12. Bertako taldeak kanpokoari zaku bat utziko dio beroketarako baloiekin, eta atsedenaldian berriz utziko dio behar izanez gero. Jokoan erabiltzen diren baloiak desinfektatu egin behar dira partiden aurretik, atsedenaldian eta hurrengo jarduera hasi aurrean.
13. Laugarren epailerik badago, maskara erabili beharko du eta eskuak desinfektatu gel hidroalkoholikoarekin partida hasi eta bukatu aurretik.
14. Partida edo entrenamendua amaituta, joko zelaia, pista, harmailak eta jarraulkiak hustu beharko dira desinfektatzen hasteko eta berdin hurrengo jarduerarako materiala ere.
15. Instalazioak uzterakoan, elkarren arteko distantzia gorde behar da, eta maskara erabili.
16. Klubaren eta instalazioaren protokolo hau eta gainerako neurriak azaldu eta jakinarazi beharra dago arduradun, teknikari eta langile/garbitzaile/zaindari guztiei.

Osasun baldintzak direla eta, instalazioak sektoreka banatu beharra dago, eta horien sarbideak kontrolatu:

- Kirol eremua: Futbolarien, teknikarien eta epaileen sarbidea, aldagelak, tunela eta joko zelaia sartzen dira eremuaren barruan.
- Antolatzaileen eta Zerbitzuen eremua: Instalazio guztia sartzen da, baita kanpoaldeak ere, baina betiere sarbide murriztua dutenak. Hor sartzen dira antolatzaileak, zaindariak eta segurtasunezkoak, osasun langileak, mantenimendukoak eta garbitasunekoak.
- Telebistaren eta prentsaren eremua: Harmailetatik aparteko sarrera bat eta lanerako eremu bat izango dute.
- Harmailak: Kirol eremuan egon ezin den jendearen, erakundearen eta oro har publikoaren eremua. Betiere ikusle kopuruan eta baldintzetan oinarrituta.

6. JARDUERA PROTOKOLOA COVID-19AREN SINTOMAK DITUZTENEKIN

Norbaitek COVID-19aren sintomak dituela ikusten bada kirol jarduera (entrenamendu/partida) batean, pertsona edo jende hori bakartu egin beharko du antolatzaileetako batek, eramaten duten arte (kutsadura prebenitzeko neurriak hartuz eta maskara nahitaez erabiliz). Familiari jakinarazi behar zaio adingabeak direnean. Berehala kontaktatu pertsonaren osasun zentroarekin edo deitu Osasun Agintariaren osasun-aholkuearako telefonora, berebat jakinarazi klubeko arduradunari ere. Sintomak dituenak kontaktatu behar du osasun zentroarekin, eta adingabeen kasuan gurasoek edo legezko tutoreek.

COVID-19aren sintomak dituenak ez badago kirola egiteko lekuan, etxean bakartu behar du, eta berehala kontaktatu bere osasun zentroarekin, baita klubeko arduradunari jakinarazi ere.

Futbolari batek baldin badaki COVID-19 gaixotasunak jota dagoela, sintomak dituela edo egiaztatutako kasu batekin harreman estua izan duela edo, bestela, teknikari taldeko batek baldin badaki futbolaria kasu horietakoren batean dagoela, berehala jakinarazi behar dio klubeko arduradunari, eta horrek federazioarekin eta osasun agintariekin harremanetan jarriko du horretarako jarrita dauden bideetatik, betiere haien jarraibideak betez.

Gaixo dagoenak edo egon daitekeenak eskura egon behar du ebaluazio medikoak egiteko eta gauza izan behar du higie eta prebentzio neurriak behar bezala aplikatzeko eta infekzioa kontrolatzeko. Osasun zerbitzuek emango dizkiete jarraibide guztiak pertsona horiei.

7.- TOPAKETA SOZIALAK ENTRENAMENDUEN EDOTA PARTIDEN AURRETIK ETA ONDOTIK ETA BITARTEAN

Klubeko arduradunek garbi azalduko diete kirol jardueretako partaide guztiei, jende pilaketak saihestu beharra dagoela eta prebentzio neurriak zaindu (jende kopuru maximoa, elkarrenganako distantzia, norbere higie eta maskarak) bai saioen edo kirol ekitaldien aurretik, bai ondotik eta bai ekitaldi batetik besterako tartean suerta daitezkeen topaketa sozialetan.

8. JARDUERA PROTOKOLOA OSASUN AGINTARITZAK AKTIBITATE BAT ETETEN BADU EDO INSTALAZIOA IXTEN BADU

Osasun agintariek aktibitatea eteten badute, jakinaren gainean jarri behar dira federazioa, partaideak eta instalazio-jabeak horiek tokatzen diren neurriak har ditzaten. Instalazioa ixteari dagokionez, federazioari jakinarazi behar zaio, eta saiatu beste leku bat bilatzen partidak jokatzeko.

Donostia, 2021eko otsailaren 5a