

COVID-19rako PREBENTZIO ETA SEGURTASUN PROTOKOLOA

COVID-19 AREN OSASUN-ARDURADUNA

SERGI PEREZ MORALES // 672 304 240

Arau espezifikoko hauek benjamin eta alebin kategoriako waterpoloko eskola-entrenamendu eta -lehiaketa guztietan aplikatuko dira, baita infantil, kadete, jubenil eta senior kategoriakoetan ere, lehiaketa federatueta.

Entrenamenduetarako jardun-arauak.

ALDAGELEN, ARMAIRUEN ETA DUTXEN ERABILPENA

- Aldagelen eta dutxen erabilera minimizatzea gomendatzen da, instalazioetako araudiei jarraituz erabili ahal izango baitira soilik. Arropa armairuetan gordeko da eta ezin izango da igerilekuetan sartu motxila, arropa eta abarrekin.
- Bainatzeko gunean horretarako prestatutako dutxetan dutxatu behar da uretara sartu aurretik.
- Ez dira baimenduko kontaktu fisikoa eragiten duten agur-moduak.
- Aldageletara entrenatu aurretik eta entrenamendua amaitu ondoren, lan-taldeka eta kategoriaka sartuko dira, eta aldagela berean ez dira bi talde bat etorriko.
- Kategoria bakoitzeko bi azpitalde antolatzen dira, gehienez 10 pertsona azpitalde bakoitzeko, eta 5 minutuko tarteetan iritsiko dira entrenamendura.
- Uneoro errespetatuko da pertsonen arteko distantzia fisikoa. Aldageletako egonaldia ahalik eta txikiena izango da, eta hitzaldi teknikoak debekatu egingo dira.

IGERILEKURA SARTZEA ETA BERTATIK IRTETEA

- Nahitaezkoa da kiroldegia sarreran gela erabiltzea. Kirolariak bainujantzian eta maskara jantzita sartuko dira igerilekura.
- Sarrera aterik handienetik egin behar da (1. kalea), osasun-arduradunak markatutako taldeen eta ordutegien arabera, segurtasun-distantzia (1.5m) une oro errespetatuz.

- Irteera igerileku handiko 8. kaleko atletik egingo da, maskara jarrita. Kirolariak mailaz maila ateraraziko ditu entrenatzaileak. Segurtasun-distantzia uneoro errespetatuz (1.5m)
- Waterpolistak bainujantziarekin, txanoarekin, betaurrekoekin eta txankletekin (aurrez desinfektatuta) soilik sartu beharko dira igerilekura, baina ez dute inolako material osagarririk izango.
- Uneoro errespetatu beharko da instalazioaren edukiera baimendua.
- Ez dira baimenduko kontaktu fisikoa eskatzen duten agurrak edo ospakizunak.

MASKARAK

- Kirolariak ez dute nahitaez erabili beharko kirola egiten duten bitartean.
- Hitzaldi teknikoetan, kirolariak maskarak erabili beharko dituzte nahitaez, entrenamenduetan edo lehiaketetan ematen diren kasuetan izan ezik, hala nola taldeko azalpenetan edo hutsarteetan, horietan uneoro errespetatu beharko baitute segurtasuneko pertsonen arteko distantzia.
- Jarduera, entrenamendu edo lehiaketetako saioetan kirol-jarduera fisikorako erabiltzen den denbora-tartetik kanpo, maskara nahitaez erabili beharko dute bai kirolariak eta talde teknikoko kideak, bai kirol-instalazioen edo -espazioen esparru osoan dauden beste pertsona batzuek.
- Gomendatzen dugu waterpolista, teknikari eta arbitro bakoitzak itxitura hermetikoa duen poltsa bat (ZIP) edo antzeko bat ekartzea, bere izena jarrita, entrenamenduak egin bitartean maskara gordetzeko, nahasterik gerta ez dadin.

ENTRENAMENDUA HASI AURRETIK

- Entrenatzaile bakoitzak bere kirolarien bertaratzea idatziko du. Entrenamendua hasi aurretik tenperatura kontrolatuko da. 37 ° -tik gorako tenperatura duen inori ez zaio entrenatzen uzten, eta datu hori asistentzia-agirian idatziko da.
- Entrenatzaileek gehienez 15 kirolari izango dituzte lantaldeko, eta gehienez 10 kirolariko azpitaldeetan banatuko dira.
- Teknikariak lan-azpitalde egonkorak ezarriko dituzte talde edo taldeen barruan, eta, ahal den neurrian, ikasgeletako talde egonkorak errespetatuko dituzte.
- Entrenamenduak ahalik eta modu indibidualizatuenean egingo dira, eta, ahal dela, egin beharreko ariketetan pertsonen arteko gutxieneko segurtasun-distantzia mantentzen saiatuko dira (gaur egun 1,5 metrokoa da).

- Ahal den guztietan, jarduerak aire zabalean egingo dira.

ENTRENATZEKO MATERIALA

- Erabilera orokorreko entrenamenduetan erabili beharreko materiala (atezaindegiak eta baloiak, konoak, etab.) erabili aurretik eta ondoren desinfektatuko da, taldez aldatzen den bakoitzean.
- Ezin izango da inolaz ere ur-botilatxorik partekatu, eta kirolari bakoitzak bere botilatxoa ekarri beharko du, bere izena nabarmenki markatuz bertan, nahasterik gerta ez dadin. Era berean, banakako erabilerako beste edozein kirol-material edo material osagarriekin (eskuoihalak, petoak, etab.) ere jardun beharko da, entrenamenduetan erabili behar bada eta kirolarien artean nahasteak sor baditzake. Era berean, ezin izango dira partekatu elikagaiak edo bestelako edariak, zapiak edo antzeko elementuak, betiere banaka erabili beharko direnak.

ALDAGELAK

- Uretako jardueretarako baimenduta daude.
- Entrenamenduak amaitu ondoren, aldageletara lan-taldeka sartuko dira, eta aldagela berean ezingo dute bi taldek bat egin. Une oro errespetatuko da pertsonen arteko distantzia fisikoa. Aldageletako egonaldia ahalik eta txikiena izango da, eta hitzaldi teknikoak debekatu egingo dira.
- Klubeko osasun-arduraduna, entrenatzaileekin batera, taldeak antolatzeaz arduratuko da.

LAGUNTZAILEAK EDO IKUSLEAK

- Gurasoek edo laguntzaileek ezin izango dute entrenamenduetan parte hartu.
- Eskola-lizentzia edo lizentzia federatua duten edo dagokion jardueran ofizialki inskribatuta dauden igerilekuak, kirolariak eta teknikariak soilik sartu ahal izango dira kirol-erakundeetako osasun-arduradunek eta eskola-kiroleko arduradunek, dagokion administrazioan horrela egiaztatuta daudenek, jarduerak egiten diren kirol-instalazioetako langileek edo administrazio publikoek baimendutako beste pertsona batzuek.
- Adin txikiko kirolariek entrenamenduen denbora-tartean bakarrik egon beharko dute kirol-guneetan. Entrenamenduak amaitutakoan, ezin izango dira dagokien kirolgunean geratu.

- Adingabeei entrenamenduetara laguntzen dieten pertsonak igerilekuetara sartzeko atean utzi edo jaso beharko dituzte. Adingabeek, ezinbestean, arropa aldatzeko edo antzeko zerbait egiteko laguntzaren bat behar badute, laguntzaileek klubeko osasun-arduradunarekin harremanetan jarri beharko dute, dagokion oniritzia lortzeko.

JOKABIDE ARDURATSUA

- **KLUBA.** Entrenatzaileek eta bere inguruan positibo baten berri duen klubeko edozein arduradunak klubari jakinaraziko dio. Osakidetzari jakinaraziko zaio zer neurri hartu behar diren kasu bakoitzean. Oso garrantzitsua da kontuan hartzea PCR proba bat egin behar den kutsadura-susmo baten aurrean, prebentzio-neurriak aplikatuko direla emaitza jakin arte.
- **KIROLARIAK:** Kirolariek jakin behar dute kirol-ingurunetik kanpoko portaerak ahalik eta osasungarriena izan behar duela, arrisku-egoerak saihestuz. COVIDren arrisku-egoeraren bat izanez gero, taldeko lehen pertsona izan beharko da entrenatzailea¹⁹.

Donostiako waterpolo klubak antolatutako lehiaketa edo jardueretarako jarduera-arauak.

- Arau espezifiko hauek benjamin eta alebin kategoriako waterpoloko eskola-lehiaketa guztietan aplikatuko dira, baita infantil, kadete, gazte eta senior kategoriakoetan ere, lehiaketa federatuetan.
- Klubeko osasun-arduradunak, mahaiko laguntzaileek eta arbitroek igerilekuan egon beharko dute beroketa hasi baino 15 minutu lehenago gutxienez. Osasuneko arduradunak a eranskina beteko du eta lehen adierazitako pertsona guztien tenperatura hartuko du. Horietako baten tenperatura 37°C-tik gorakoa bada, ezin izango da igerilekura sartu.
- Igerilekuko atean gel hidroalkoholikoa aplikatu beharko da eskuak desinfektatzeko.
- Klub bakoitzeko teknikariek edo ordezkariak B eranskina aurkeztu beharko diote osasun-arduradunari, horretarako izendatutako igerilekura sartzeko atean, atal guztiak beteta, tenperaturarena izan ezik. Garraio-laukian honako hauek

adieraziko dira: familia-autoa, klubaren autobusa, garraio publikoa.

Osasuneko arduradunak beteko du tenperatura eranskin honetan. Horietako baten tenperatura 37°C-tik gorakoa bada, ezin izango da igerilekura sartu.

A eranskina eta B eranskin guztiak Federaziora bidaliko dira, gainerako dokumentazioarekin batera.

- Partiduan erabiliko den material espezifikoko guztia (baloiak, konoak, mahaiak, aulkiak) behar bezala desinfektatuko da berotzen hasi aurretik.
- Talde bateko kide guztien artean, teknikaria bakarrik egon daiteke zutik.
- Lehiatzen ari ez diren gainerako kideek esleitutako eserlekuan egon beharko dute.
- Inor ezin izango da oinutsik sartu igerilekuan; ahal dela, txankletak eraman beharko dira, edo, bestela, oinetakoak babestuz.
- Igerilekura maskara batekin sartzea; lehiaketa baino lehen nahitaez erabili behar da
- Beroketak hastera doanean bakarrik kendu ahal izango dira.
- Waterpolo kirolarien jarduerak aldizkakoak diren kirola denez (lehiaketan berehala sartzeko eskubidea ematen duten aldaketak, parte hartzeko txandakako txandak, etab.), aulkian maskara ez da nahitaezkoa, betiere pertsonen arteko 1.5 metroko distantziari eusten bazaio.
- Bi taldeetako teknikariek maskara mantenduko dute partida hasi arte, partida hasitakoan kendu ahal izango dituzte argibideak emateko.
- Aldiak amaitzean, maskara jarri behar zaie kirolariei, edo, espazioak uzten badie, ur-laminatik 2 metrora hitz egin behar zaie.
- Arbitroek aldi batetik bestera maskara izan beharko dute beti, haien artean eta entrenatzaile eta jokalariekin hitz egin ahal izateko.
- Partida amaitutakoan eta uretatik kanpo, kirolariek eta teknikariek maskarak egin ahal izango dituzte.

COVID-19 kasuen aurrean jarduteko prozedura

1. FAMILIEN ETA GAINERAKO LANGILEEN JARDUNA.

COVID-19rekin bateragarri den sintomarik ohikoenetako bat – Hala nola 37º-tik gorako sukarra, hotzikarak, eztula, aire-faltaren sentrazioa, usaimena eta dastamena gutxitzea,

eztarriko mina, giharretako mina, ahultasun orokorra, beherakoa edo gonbitoak – Esperimentatzen duten erakundeko gainerako langileek **ez dute entrenamendura joan beharko**, ezta isolamendu diagnostikoa duten pertsonak ere. Sintomak dituen edo Kirolarien familiek edo tutoreek egunero egiaztatu eta ziurtatu beharko dute, jarduera hasi aurretik, ez dutela COVID-19ren sintomarik. Halaber, klubari eta erreferentziazko osasun-zentroari ohartarazi beharko diete etxean (adingabea edo beste pertsona bat) norbait diagnostikatu badute COVID-19rekin, eta, kasu horretan, kirolaria etxean mantendu beharko dute. Familiek konpromisoa hartzen dute Waterpolo Donostia klubarekin, idatziz, alderdi horiek betetzeko (IV. eranskina). Baldintza hori bera eta idatzizko konpromisoa eskatuko zaie teknikariei eta klubeko entrenamenduetan parte hartzen duten gainerako pertsonari (V. eranskina).

2. ERAKUNDE ANTOLATZAILEAREN JARDUNA

BAIEZTATUTAKO COVID-19 KASUAK

Kirolari batek Covid-19ri positibo ematen dionean, erakunde antolatzaileko osasun-arduradunak Osakidetzako zerbitzuetara bideratuko du kasua, dagozkion osasun-protokoloak aplikatzeko.

COVID-19 SINTOMAK JARDUERAREN AURRETIK

Arreta-printzipio gisa, kirol-talde edo -talde bateko pertsona batek sukarra badu edo COVID-19 sintoma nabarmenak baditu saio edo lehiaketa bat hasi aurretik, honako hau ezarriko da:

- Jarduera propioen saioak bertan behera geratuko dira erakunde antolatzaileko osasun-arduradunak oniritzia eman arte, osasun-agintariek komunikatu ondoren.
- Aldez aurretik taldeko kirol bateko partida baten ondoren gertatzen bada, erakunde parte-hartzaileko osasun-arduradunak beste talde/erakundeari jakinaraziko dio etendura behartua izan dela. Era berean, ahalik eta azkarren, erakunde antolatzaileari jakinaraziko dio, jakinaren gainean egon dadin eta, hala badagokio, jardun dezan.

COVID-19 SINTOMAK JARDUERAN ZEHAR

Entrenamenduetan gaixotasunaren sintomak egon daitezkeela susmatzen bada (sukarra, eztula, arnasa hartzeko zailtasuna, etab.), klubeko osasun-arduradunak familiari jakinaraziko dio kirolaria har dezan, eta isolatuta edukiko dute zaintzapean, betiere maskara jantzita eta segurtasun-distantziari eutsita. Familia bere osasun-zentroarekin harremanetan jarriko da, eta bertan egoera baloratuko da. Baloratu arte, pertsona isolatuta mantenduko da. Gaixotasunaren sintomak kirol-erakundeko gainerako langileengan

agertzen badira, haien etxera joan beharko dute eta gomendio berberak jarraitu. Klubeko osasun-arduradunak baloratuko du, egoeraren arabera, entrenamendua une horretan bertan eten behar den edo egiten jarraitu ahal izango duen.

KOMUNIKAZIOA FAMILIEKIN EDO ERAKUNDEKO BESTE PERTSONA BATZUEKIN

Klubaren barruan COVID-19rekin lotutako kasu edo egoera bat gertatzen bada eta familiei jakinarazi behar bazaie, osasun-agintariek edo erakundeak berak egingo dute jakinarazpena, klubeko osasun-arduradunaren bitartez.

Diziplina-neurriak eta horiek betetzen direla kontrolatzea

Kirol-erakundeak barne-araubideko erregelamenduan sartu ditu protokolo honetan ezarritako arauak ez betetzearekin lotutako arau-hauste batzuk, bai eta kutsatzeko aukera ematen duten portaera edo jarrerekin lotutako beste batzuk ere.

Arau-haustek honako hauek dira:

- Arau-hauste arinak:

- Jardueran edo kirol-guneetan agintariek eta erakundeak maskara erabiltzeari buruz ezarritakoa ez betetzea.
- Jarduerarako ezarritako eskuen eta beste gorputz-elementu batzuen higieena ez garatzea.
- Doministiku egitea, ezarritako babes-mekanismoa nahi gabe erabili gabe.
- Txistua botatzea, listua, mukositateak edo antzekoak nahita behin eta berriz botatzea lurrera edo instalazioaren beste gainazal batzuetara.
- Beste pertsona baten kirol-material pertsonala erabiltzea edo partekatzea, hori egitea debekatu bada.
- Beste pertsona baten arrisku bereziko material indibidualak (ur-botilak, eskuoihalak, zapiak, etab.) nahi gabe erabiltzea edo partekatzea.
- Nahi gabe, kontaktuarekin agurra, agurra edo ospakizuna egitea.
- Kirol-instalazioan egotea dagozkion jardueren denbora-tartetik kanpo.
- Aldagelak baimenik gabe eta nahita erabiltzea.

- Arau-hauste larriak:

- Jardueran edo kirol-guneetan behin eta berriz ez betetzea agintariek eta erakundeak maskara erabiltzeari buruz ezarritakoa.
- Jarduerarako ezarritako eskuen eta beste gorputz-elementu batzuen higieena behin eta berriz ez garatzea.
- Doministiku egitea ezarritako babes-mekanismoa nahita edo behin eta berriz erabili gabe.

- Kirola egitearen arabera eta bere borondatearen aurka beharrezkoa ez den egoeretan, beste pertsona batengana gehiegi eta borondatez jotzea edo hurbiltzea.
- Beste pertsona baten kirol-material pertsonala erabiltzea, egoera hori debekatzen denean eta haren baimenik gabe.
- Beste pertsona baten arrisku bereziko material indibidualak (ur-botilak, eskuoihalak, zapiak, etab.) nahita erabiltzea edo partekatzea.
- Kutsatzeko arriskua ekar dezaketen egoeretan, teknikarien, arbitroen edo kirol-erakundeko edozein arduradunen zuzeneko jarraibideak ez betetzea.
- Kontaktua duten agurrak edo ospakizunak egitea, nahita edo behin eta berriz.
- Kirol-instalazioan egotea dagozkion jardueren denbora-tartetik kanpo, behin eta berriz.
- Aldagelak baimenik gabe eta nahita erabiltzea.
- Lankide bati edo beste pertsona bati iseka egitea edo gutxiestea COVID-19 jasan duelako edo izan duelako.
- Bost arau-hauste arin metatzea.

-Arau-hauste larriak:

- Jardueran edo kirol-guneetan ez betetzea agintariak eta erakundeak maskara behin eta berriz eta nahita erabiltzeari buruz ezarritakoa.
- Doministiku egitea, txistua botatzea edo listua, mukositateak edo antzekoak botatzea beste pertsona bati, nahita.
- Beste pertsona batengana gehiegi eta borondatez jotzea edo hurbiltzea, kirola egitearen arabera beharrezkoa ez den egoeretan eta haren borondatearen aurka behin eta berriz.
- Arrisku bereziko material indibidualak erabiltzea (ur-botilatxoak, eskuoihalak, zapiak, etab.), egoera horren berri nahita eman gabe.
- Kutsatzeko arrisku handia izan dezaketen egoeretan, teknikarien, arbitroen, osasun-arduradunaren edo kirol-erakundeko beste edozein arduradunen zuzeneko jarraibideak ez betetzea.
- Kirol-jarduerara joatea COVID-19rekin lotutako sintomekin, beharrezko neurriak hartu gabe edo hartutako konpromisoak bete gabe.
- Kirol-erakundeari ez jakinaraztea kirol-erakundeko kidea edo bizikidetzta-unitateko beste pertsona bat kutsatuta dagoela edo COVID-19rekin lotutako sintomak dituela.
- Kide bati edo beste pertsona bati jazarpena edo bullyinga egitea COVID-19 jasan duelako edo jasan duelako, edo egoera horri buruzko buletina zabaltzeagatik.
- Hiru arau-hauste larri metatzea.

- Ezarri beharreko zehapenak barne-araubideak arau-hauste mota bakoitzerako jasotakoak dira.
- Era berean, lan-arloan lotutako pertsonen arau-hausteen kasuan, aplikatu beharreko hitzarmen kolektiboan edo tresna negoziatu baliokidean xedatutakoa hartuko da kontuan.

Osasuneko arduradunak arau-hauste horien eta dagozkien zehapenen berri emango die familiei, teknikariei eta arbitrariei. Halaber, teknikariek kirolariei azalduko dizkiete, eta arauak betetzeak duen garrantziaren eta hezkuntza-balioaren berri emango diete.

Klubaren webgunean COVID19ren gorabeheren berri emango da, eta neurriei eta aldaketei buruzko informazio eguneratua gordeko da.