III LASARTE-ORIAKO MENDI FESTA 2021

NEURRIEN GIDA NORBANAKOENTZAT, COVID-19

LASARTE-ORIAKO 2021EKO MENDI-FESTAN EZARTZEKO

2021.05.25ean berritua

1. SARRERA

LOTME K.K. klubak beharrezko neurriak hartu ditu parte-hartzaileak kutsatzeko arriskurik sor ez dadin. Bai Lasarte-Oriako Mendi Festa III antolatu aurretik, bai ondoren, eta erakundeak berak eta bere lankide bolondresek ere arrisku horien berri eman dezaten.

Denok dakigu egoerak ahalegin handia eskatzen duela, baina ziurgabetasunak dituen testuinguru baten erronkaren aurrean, **erabat errespetuzkoak eta zorrotzak izan behar dugu aplikatzen diren neurriekin,** eta neurri horiek beti egon behar dute guztion osasun-segurtasunerako ahalik eta esparru handienean.

Azaldutako neurriak ez dira, inola ere, Euskal Mendizale Federazioaren (EMF/FVM) erregelamenduak eta Eusko Jaurlaritzaren COVID-19ren aurkako prebentzio- eta jarduera-protokoloak betetzetik salbuesten.

2. AURREZ AURREKO INSKRIPZIOAK

III. Lasarte-Oriako Mendi Festa elkartearen aurrez aurreko izen-emateak irailaren 24an egingo dira, Lasarte-Oriako Manuel Lekuona Kultur Etxeko kafetegian, arratsaldeko 17: 00etatik 20: 00etara.

Osasun- eta kirol-agintariek azken eguneratzean emandako jarraibideetan oinarrituta, honako neurri hauek hartu dira:

1.-**Derrigorrezkoa da maskara erabiltzea** Kultur Etxeko kafetegian sartu aurretik, bitartean eta ondoren.

2.-Inskripzioak egiten diren bitartean, **kafetegiaren barruko edukiera 2 pertsonakoa** izango da gehienez. Gainerakoek kanpoan itxaron beharko dute, pertsonen artean gutxienez 1,5 metroko segurtasun-tartea utzita.

3.-Kafetegian sartzen garenean, **nahitaezkoa izango da eskuak gel hidroalkoholikoz garbitzea**, eta erakundeak gela hori jarriko die izena ematera joaten diren pertsona guztiei.

4.-Nahi duenak **eskularruak** ere erabili ahal izango ditu, baina ez da nahitaezkoa izango eskularru horiek erabiltzea.

5.-Inskripzioak kudeatzeko ardura duten **LOTME K.K-ko erakundeko kideek uneoro maskararekin egon beharko dute**, eta segurtasun sanitarioko arauak errespetatzen direla zaindu beharko dute.

Sarritan ukitzen diren gainazalak eta eskuekin kontaktuan dauden materialak desinfektatzeaz arduratzen da.

6.- Garbiketa, desinfekzioa eta aireztapena. Pertsonekin kontaktuan dauden gainazalak maiz garbitu eta desinfektatuko dira, Lasarte-Oriako Udalak udal-instalazioetarako ezarritako protokoloei jarraiki. Aireztapen egokia eta aldizkakoa ere kontuan hartuko dira, oso garrantzitsua baita gune itxietan kutsatzeko arriskua murrizteko.

3. MENDI FESTA JARDUNALDIA

Irailaren 26an, parte-hartzaile guztien laguntza eskatu genuen, Lasarte-Oriako Mendi Festa 2021az segurtasun-ingurune batean gozatu ahal izateko, iaz egin genuen bezala.

Neurri guztiek eta jarraitu beharreko protokoloek ez lukete zentzurik izango hirugarren edizio hau posible egingo duten **pertsonen erantzukizun indibiduala eta elkartasun kolektiboa gabe**. Horretarako, bai diziplina betetzeko, bai prebentzio-alderdiak betearazteko, erakundearen zerbitzu-lana **ahalik eta seguruena eta erakargarriena** izango da, eta, azken batean, horixe nahi dugu guztiok ekitaldi honetarako.

Kutsatzea eta arrisku-egoerak saihesteko, honako neurri hauek hartu behar dira egun horretan:

1.- **Parte-hartzaile guztiek maskara eraman beharko dute nahitaez Okendo plazara sartzean**. Komeni da ontzia dagokion ontzian botatzea irteera-eremura igaro aurretik, edo bere kabuz gordetzea (berrerabilgarria bada).

2.- **Irteera-gunera irteteko ordua baino 10 minutu lehenago sartzea gomendatzen dugu.** Jendetzarik ez sortzeko eta gizartea urruntzeko protokoloak betetzeko. Adierazitako orduan, modu mailakatuan eta ordena korrelatiboan emango da irteera.

3.**-Martxatzailearen txartelak jasotzerakoan,** ilara bat egingo da behar bezala hesitutako eremu batean, eta parte-hartzaileen arteko segurtasun-distantzia errespetatuko da (1,5 metro).

4 - **Irteeraren aurretik eta txartelak zigilatu aurretik, parte-hartzaile**

guztiei tenperatura hartuko zaie. Gorputzeko tenperatura 37,1 gradu baino gehiagokoa bada, tenperatura hartzea hiru aldiz errepikatuko da, ondo hartuta dagoela eta termometroan akatsik ez dagoela ziurtatzeko. Puntu honetara iritsita, **37,1 gradu baino gehiago eman dituen parte-hartzaile orori irteera hartzea DEBEKATU beharko zaio.**

Gainera, erakundeko osasun-taldearen esku jarriko da, eta hark ebakuazio- eta jarraipen-protokolo espezifikoak izan beharko ditu.

Erakundearen erabakia onartzen ez bada eta irteera hartzen saiatzen bada, beharrezkoa izanez gero, agintaritza eskudunari jakinaraziko zaio.

5.- **Jardueraren irteera mailakatua izango da,** 10 minuturo, talde txikietan edo banaka, izena emateko ordenari jarraituz. 50 pertsonako gehieneko taldeak, 10 pertsonako 5 ilaratan banatuta, horien arteko segurtasun-distantzia (1,5 metro) errespetatuz.

Proba hasitakoan, **gehienez 6 pertsonako taldetan** edo Eusko 0Jaurlaritzaren dekretuak egun horretarako ezartzen duenaren arabera bakarrik joan ahal izango da. 6 - **Proban zehar maskara erabiltzea gomendagarria izango da**, **baina ez derrigorrezkoa**, eta parte-hartzaile bakoitzak egoera baloratu beharko du maskara erabiltzeko.

7.- Irteeran, heltzean eta hornidura-puntuetan, **LOTME K.K-ko kide eta boluntarioak maskara eta eskularruekin egongo dira.**

8.-**Nahitaezkoa izango da parte-hartzaileek eskuak gel hidroalkoholikoarekin garbitzea hornidura-puntuetara iristean,** martxatzailearen eskura jarritako zerbitzuak erabili aurretik. Erabili eta botatzeko eskularruak ere eskura izango dituzte, nahitaez erabili behar ez badira ere.

Eremu horretan eman beharreko denbora pertsonen dentsitatea

saihesteko ezinbestekoa den gutxienekoa izango da.

9.- Antolakuntzak parte hartzaile bakoitzari **erabilera bakarreko edalontzia** emango dio probak irauten duen bitartean, eta edalontzi hori bai hornidura-puntuetan bai ibilaldiaren amaieran erabili beharko du.

Hala ere, parte-hartzaileei beren bidoiak eta edalontziak eramatea gomendatzen diegu. Ez bakarrik guztion osasuna babesteko, baita ingurumena babesteko ere.

10.- **Iritsiera-gunean egotea ezinbestekoa izango da martxatzailearen poltsa** eta, hala badagokio, **saria jasotzeko gutxienekoa**. Helburua da pilaketak saihestea eta ahalik eta arinen hustea, segurtasun-distantzia errespetatuz. Inguru guztia erabat hesituta egongo da.

11.-**Doako dutxa-zerbitzua.** Dutxatu nahi dutenek Michelin kiroldegiko sarrera eta erabilera araudia bete beharko dute. Ordutegia: 09: 00etatik 15: 00etara.

12.- **Proba antolatzen eta kontrolatzen** parte hartzen duten pertsona guztiek dagokien **maskara** izango dute, bai eta gel hidroalkoholikorako sarbidea ere.

Gela higienizatzailea izango da ekitaldiaren eremu guztietan, baita ibilgailuetan ere. Boluntario guztiek gel hidroalkoholikoz, eskularruz eta ordezko maskaraz osatutako kit espezifiko bat eramango dute.

13.- Auto-erantzukizunaren ondorioz, **berehala eta garaiz jakinarazi behar da COVID-19 infekzioaren sintoma susmagarri** edota edozein zantzuren aurrean. Berehala isolatzeko neurriak hartu behar dira. Eta jakina, izena emandako batek **gaixorik egon daitekeenaren susmoa** badu edota gaixorik dagoen norbaitekin **kontaktua hertsia** izan badu ez luke lasterketa egunean etorri beharko.

4. PARTE-HARTZAILEEN ASEGURUA

Federazio-aseguruaren istripu-estaldura indarrean dago oraindik, baita kirol-jarduerarekin lotutako gertaerek hirugarrenei eragindako erantzukizun zibileko asegurua ere.

Era berean, erantzukizun zibileko aseguru horrek ez ditu bere gain hartuko Covid-19 pandemiaren ondoriozko gaixotasunaren transmisioen erantzukizunak.

Horregatik, garrantzitsua izango da kontuan hartzea klubak bere gain hartzen dituen prebentzio-neurrietatik eratorritako protokoloak bere jardueren antolaketan.

5. GOMENDIO OROKORRAK

Euskal Mendizale Federazioak hainbat protokolo eta gomendio partekatzen ditu klubekin, kirol-jarduerak inplikatutako guztientzat modu seguruan antolatzeko.

- **Pertsonen arteko 1,5 metroko segurtasun-distantzia mantentzea.** Infekzioa transmititzen duten eta hitz egitean, dominiskiku egitean edo eztul egitean sortzen diren arnasketa-tanten barreiatze-erradiotik kanpo egoteko oinarrizko neurria da.

- **Maskarak erabiltzea eta arnas higienea.** Pertsonen artean hurbiltasun handiagoa dagoenean eta pertsonen artean gutxienez 1,5 metroko segurtasun-tartea mantendu ezin denean, infekzioa ez barreiatzeko maskarak erabiltzea arnasketa-higienearen zatitzat hartuko da. Dominiskiku edo eztul egitean, maskara eraman ezean, garrantzitsua da behin erabiltzeko zapiak erabiltzea ahoa eta sudurra estaltzeko, edo, bestela, ukondoa tolestuta.

- **Eskuen higienea.** Neurri garrantzitsua, eskuek gainazaletatik birusa transmititzeko duten paperagatik. Urarekin eta xaboiarekin egin daiteke, baita soluzio hidroalkoholikoekin ere. Irtenbide hidroalkoholikoak emango dira hainbat lekutan, erabilera zabaltzeko, kolektibo, egoera eta une desberdinak kontuan hartuta.

- **Maskarak, eskuetako papera, gel-pote desinfektatzaileak, paperezko zapiak EZ DIRA MENDIAN GERATU BEHAR.** Modu arduratsuan bota behar ditugu, erakundearen gomendioei jarraituz.

- **Materialak banaka erabiltzea** eta berezko elementuak elkarrekin bizi ez diren beste parte-hartzaile batzuekin ez partekatzea:

eguzkitako krema, fruitu lehor sorta, kantinplora, motxila, bastoiak, etab.

- **Kontaktu kopurua murriztea.** Talde-jardueretan parte hartzen dutenen kopurua mugatzea. Ahal den neurrian, jarduerak talde txikiagoetan egiten saiatzea, talde egonkorrak mantenduz eta elkarrengandik fisikoki aldenduz.

- **Atsedenerako geldialdiak leku zabaletan egitea** eta iturrietan eta/edo paisaia-interes bereziko puntuetan ordena mantentzea.

- **Distantzia mantendu ezin den egoeretan,** maskara erabiltzea komeni da.

- **Ibilaldian zehar,** taldean ibiltzean, paraleloan ibiltzea gomendatzen da, 1,5 metroko gutxieneko distantziarekin, ahal bada, edo segurtasun-distantzia 4-5 metrora handitzea bizikideak ez diren pertsonen artean. Bide estuen kasuan, paraleloan ibiliz distantzia mantentzea ezinezkoa denean, batetik besterako ilaran ibiliko da, aurrekoarekiko gutxieneko distantziak eta 1,5 metrokoak errespetatuz.

- Hiperaireztapen-uneetan (gehiagotan arnastu eta intentsitate handiagoarekin), batez ere, ariketa fisikoa egiten denean gomendatzen den segurtasun-distantzia **4-5 metrokoa da** elkarrekin bizi ez diren pertsonen artean.

- **Taldeko argazkirik ez egitea gomendatzen da.**

- **Beste parte-hartzaile batzuei aurrera egiten laguntzen dieten**

urratsak edo puntuak saihestu, besteei ez eman eskua. Eta beharrezkoa balitz, gogoratu ondoren gel hidroalkoholikoarekin garbitzea.

- **Ez da gomendatzen edariak eta janariak partekatzea.** Jaten hasi aurretik, parte-hartzaileek eskuak garbitu behar dituzte gel hidroalkoholikoarekin. Bizikideak ez diren pertsonen arteko segurtasun-distantzia mantendu behar da.

  Oro har, honako hauek gomendatzen dizkiegu parte-hartzaileei:

- **Segurtasun-distantzia mantentzea oinezkoen artean**

  - Igoeretan: 5 metro
  - Jaitsieretan: 10 metro
  - Lautadetan: 10 metro
  - Sudurra ez tu egin edo ez jo, beste pertsona batekiko gutxieneko distantzia egon gabe.
  - Saihestu beste pertsona batzuekin kontaktu fisikoa izatea
  - Ezarritako araudi guztiak betetzea.

- **Ibilaldia korrika egiten duten edo azkarragoak diren parte-hartzaileak igarotzen lagunduko da**; horretarako, aurreratu nahi duen korrikalariak, eremu zabala bada, albotik egingo du eta abisua emango du, 5 metroko tartea duenean pasatzeko eskatuz. Bien zeregina da maniobra erraztea; biek adi egon behar dute. Pasatzen den korridoreak maniobra hori abiaduraz egin behar du.

- **Pasatzen zailak diren lekuetan,** 5 metro lehenago ere abisatuko da. Aurreratua izango den korrikalariak aurreratu nahi dionari lagundu egin behar dio. Behar adina aldendu behar du, abiadura moteldu behar du, beharrezkoa bada gelditu egin behar du eta pasatzen den korridoreari bizkarra eman behar dio eta urrundu denean berriro ere martxari ekin diezaioke.

- **Bidezidor oso estuetan, itxietan, posizioari eutsi behar zaio,** aurrera daitekeen leku batera iritsi arte. Aurreratu nahi den korridorearekiko distantziak 2,5 metrokoa izan behar du (mugimenduan 2 metrotik gorakoa izan behar du).

- **Taldeka korrika egitea saihestuko da,** antzeko erritmoak egon daitezke, baina beti 2,5 metroko distantziarekin.

Lasarte-Oria Trail, 2021eko maiatzaren 25a

Lasarte-Oria Trail Mendi Kirol Kluba (LOTME KK)

Lasarte-Oriako Mendi Festaren antolatzailea

direccion@lasarteoriatrail.com

www.lasarteoriatrail.com

Jarrai gaitzazu

Facebook https://bit.ly/3foPLBV

Instagram https://bit.ly/3bxxSQy

YouTube https://bit.ly/2RXY8wm

Wikiloc https://bit.ly/lotwikiloc

Izena emateko Mendi Festa https://bit.ly/mendifesta