

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN COVID-19 PARA KIROL GUNEAK : CALISTENIA Y PARKOUR

Justificación

2021, va a ser sin duda especial, dada la situación tan excepcional en la que nos encontramos, haciendo frente al COVID-19 desde todos los ámbitos. Tenemos claro que es fundamental asegurar la actividad. Ya que realizar ejercicio físico es necesario para todos, desde un punto de vista de salud, de socialización y/o de diversión.

En el siguiente protocolo, se adaptan las condiciones de práctica de ejercicio físico para otorgar una mayor seguridad frente a la pandemia.

El objetivo principal, es dinamizar los parques de calistenia y la actividad de parkour, estableciendo las medidas de prevención e higiene oportunas, así como las pautas de actuación ante la detección de casos o situaciones vinculadas al COVID-19.

Medidas de Prevención e Higiene Generales

- El uso de la mascarilla es obligatorio en todo momento excepto cuando se esté realizando la práctica deportiva y/o se padezcan problemas respiratorios.
- Mantener la distancia de seguridad (1,5 metros) siempre que sea posible.
- El/la monitor/a dispondrá a cada usuario de gel hidroalcohólico para desinfectarse las manos antes y después de la sesión, así como cuando lo considere conveniente.
- Los grupos serán reducidos, según normas Covid.
- Cada persona será responsable de llevar una toalla de uso obligatorio para cubrir cada puesto.
- Antes de la sesión se tomará la temperatura con un termómetro laser.
- Antes de comenzar la sesión y al finalizar se desinfectará todo el parque, mediante la colaboración del monitor y todos los participantes.
- Cada persona desinfectará el equipamiento tras su uso.
- Si presenta síntomas de COVID-19 (fiebre superior a 37º, escalofríos, tos, sensación de falta de aire, disminución del olfato y del gusto, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos) **no acudir a la sesión.**

- Actuación en caso de que alguien se sienta mal:
 - Leve: ver su evolución y si es necesario, enviarle a casa.
 - Moderado: avisar a un familiar de la situación para que venga a buscarle.
 - Grave: llamar al 112.
 - Si presenta síntomas de Covid-19, llamar al teléfono de atención de Osakidetza:
900 20 30 50

BIZKAIKO KIROL GUNEA : KALISTENIA PARKEAK ETA PARKOUR JARDUERAKO COVID-19 JARDUTEKO PROTOKOLOA

Justifikazioa

2021 berezia izango da, zalantzarik gabe, bizi garen egoera honetan, COVID-19 arlo guztietatik aurre eginez. Argi daukagu kalistenia parkeak eta parkour jarduera bermatzea ezinbestekoa dela. Ariketa fisikoa guztiontzat beharrezkoa delako, osasunaren, sozializazioaren eta/ edo dibertsioaren ikuspegitik,

Hurrengo protokoloan, ariketa fisikoa egiteko baldintzak egokitzen dira, pandemiaren aurka segurtasun handiagoa emateko.

Helburua nagusia kalistenia parkeak eta parkour jarduera dinamizatzea da, prebentzio eta higie-neurri egokiak ezarriz, eta COVID-19aren aurka jarduteko jarraibideekin lotutako kasuak edo egoerak detektatzeko.

Prebentzio eta Higiene Neurri Orokorrak

- Maskara erabiltzea derrigorrezkoa izango da jarduera fisikoa egitean izan ezik edo arnasketa arazoak izatekotan.
- Segurtasun distantzia mantendu (1,5 metro) ahal den guztietan.
- Monitorea gel hidroalkoholikoa eskuragarri edukiko du saioa hasi aurretik eta ondoren eskuak desinfektatzeko, baita komenigarria denean ere.
- Taldeak txikiak izango dira, COVIDeren araua.
- Derrigorrezkoa izango da pertsona bakoitza bere eskuohiala eramatea postu bakoitza estali ahal izateko.
- Saioaren aurretik, temperatura hartuko da laser termometroarekin.
- Saioa hasi aurretik eta bukatzerakoan parke osoa desinfektatuko da, monitorearen eta parte-hartzaileen laguntzarekin.
- Pertsona bakoitza erabilitako postua desinfektatuko du.

- COVID-19 sintomak baldin badituzu (sukarra 37°tik gora, hotzikarak, eztula, arnasestuka sentitzea, usaina eta zaporea gutxitzea, eztarriko mina, giharretako mina, buruko mina, ahultasun orokorra, kakapirri edo botaka), **ez joan saiora**.
- jarduteko era norbait gaizki sentitzekotan:
 - Arina: ausnartu bere bilakaera eta beharrezkoa izatekoan, etxera bidali.
 - Ertaina: familiari jakinarazi bere bila etor daitezen.
 - Larria: 112 zenbakira deitu.
 - Covid-19 sintomak izatekotan, Osakidetzako arreta telefonora deitu: 900 20 30