

**ALAITASUNA PELOTA TALDEA
KLUBAREN BARNE-PROTOKOLOA
COVID 19 PREBENITZEKO**

Dokumentu honen helburua klubaren kirol-jardueraren ingurunean kutsatze-arriskuak gutxitzea da, osasun-arloan eskumena duten erakundeek argitaratutako gomendioei jarraituz.

Klubeko kide guztiei gogorarazi nahi diegu agintariek ezarritako neurri guztiak nahitaez bete behar dituztela eta klubeko kide guztiak erantzukizun indibiduala dutela protokolo guztiak betetzeko.

1. OINARRIZKO GOMENDIO OROKORRAK

- HIGIENE PERTSONALEKO NEURRIAK INDARTZEA:
 - ESKUAK SARRI GARBITZEA ETA GEL HIDROALKOHOLIKOA ERABILTZEA.
 - EZ UKITU AURPEGIA, BATEZ ERE AHOA, SUDURRA ETA BEGIAK.
- MASKARAK NAHITAEZ ERABILI BEHAR DIRA.
- GITXIENEZ 1,50M-KO URRUNTZE FISIKOA MANTENDU.
- INSTALAZIOAREN GELA GUZTIAK ETA MATERIALAK BEHAR BEZALA GARBITU ETA DESINFEKTATZEA.

2. ENTRENAMENDUAK

2.1. COVID TALDEAK ETA KOORDINATZAILEAK

Hurrengo taulan, entrenamendu-taldeak eta talde bakoitzeko arduraduna definitzen dira, eta talde bakoitzaren COVID arduradunak izango dira. COVID arduradun horiek ohiko harremana izango dute ALAITASUNA KOORDINAZIOA taldearen bidez.

TALDEA	ARDURADUNA	TFNO ZENBAKIA	KORREO HELBIDEA
Paleta larruz mutilak	Mikel Uriarte	697240967	uriarte11@gmail.com
Paleta gomaz mutilak	Gorka Ayo	669038267	g.ayo@geinsa.com
Paleta gomaz neskak	Idurre Apraiz	638122028	idu@bizkaia.eu
Frontenis	Idurre Apraiz	638122028	idu@bizkaia.eu
Paleta gomaz gazteak	Aritza Ormaetxea	653716796	aritzormaetxea@gmail.com
Eskolarrak	Juan Carlos Uriarte	688610257	txomintxub@gmail.com

Jarduera eskola-adinean hasten denean, beharrezkotzat jotzen diren entrenamendu-taldeak zehaztuko dira, taldeen gomendioak, edukierak eta abar kontuan hartuta.

Saio bakoitzean gehienez 6 pilotarik (4+2) eta teknikari batek parte hartu ahal izango dute; eskolarren kasuan, 8 pilotari (4+4) eta bi teknikari izan daitezke.

Saio bakoitzean lau pilotari baino gehiago badaude, kantxa barruan hainbat gune egokitu beharko dira (frontisa eta errebotea).

Ahal den neurrian, entrenamendu taldeak egonkor mantenduko dira, eta horretarako, aldez aurretik saio bakoitzeko parte-hartzaileak planifikatuko dira. Koordinazio-taldeak entrenamendu-saio bakoitzeko parte-hartzaileen erregistro partekatua egingo du (Drive/Alaitasuna 2020-21 denboraldia/entrenamendu erregistroa).

2.2. INSTALAZIOETARA SARTZEA

Oinarrizko lehen neurri gisa, klubeko kide guztiek zehatz-mehatz bete beharko dituzten ordutegiak ezarriko dira, entrenamenduaren aurretik lanen bat egiteko baimen bereziak izan ezik.

KIROLDEGIKO ORDUTEGIA 2020-21 DENBORALDIRAKO							
ORDUE/EGUNA	ASTELEHENA	MARTITZENA	EGUAZTENA	EGUENA	BARIKUA	ZAPATUA	DOMEKA
10etatik 11etara						NESKAK GOMAZ 2	
11etatik 12etara						MUTIL GAZTEAK GOMAZ	PARTIDUAK*
12etatik 2etara						PARTIDUAK*	PARTIDUAK*
4:45etatik 5:00etara	ESKOLARRAK UMETXOAK	ESKOLARRAK HASIBERRIAK	ESKOLARRAK UMETXOAK	ESKOLARRAK HASIBERRIAK			
5:00etatik 5:45etara						PARTIDUAK*	
5:45etatik 6etara						PARTIDUAK*	
6etatik 7etara	ESKOLARRAK UMEAK	MUTILAK GOMAZ	ESKOLARRAK UMEAK	NESKAK GOMAZ 2	PARTIDUAK*	PARTIDUAK*	
7etatik 8etara	NAGUSIAK LARRUZ	NESKAK FRONTENIS	NAGUSIAK LARRUZ		PARTIDUAK*	PARTIDUAK*	
8etatik 9etara	MUTILAK GOMAZ	NESKAK GOMAZ	MUTILAK GOMAZ	MUTIL GAZTEAK GOMAZ	PARTIDUAK*		

Pilotariek 20 minutu lehenago iritsi beharko dira saioa hasi aurretik.

Gaixotasun-sintomaren bat duen klubeko edozein kidek berehala jakinarazi beharko du, eta INOIZ EZ da instalaziora joango, zerbitzu medikoek baimena eman arte.

Instalazioak ezarritako arauak zorrotz beteko dira (Bakioko kiroldegia).

- Maskara **NAHITAEZ ERABILI BEHARKO DA INSTALAZIO OSOAN ETA UNE ORO**, jarduera fisikoa egiten ari den denboran izan ezik. (Entrenatzaileek eta laguntzaileek harekin lan egitea gomendatzen da).
- Frontoira lehen atetik sartuko da eta frontoiko ate nagusitik alde egingo du.
- Nahitaezkoa izango da eskuak gel hidroalkoholikoarekin garbitzea saio bakoitzaren aurretik eta ondoren.
- Erabilera orokorreko materiala garbitu, erabili aurretik eta ondoren. Bereziki heltzeko elementuak.
- Derrigorrezkoa da zapatilak aldatzea frontoira sartu ahal izateko.
- Ezin da ur botilatxorik edo beste edaririk partekatu.

Saio desberdinetako pilotarien artean kontakturik ez izateko, bi gune prestatuko dira kontrakantxan, saioaren materiala prestatzeko (zapatilak, betaurrekoak, palak, pilotak...).

Lehenengo gunea ate nagusiaren eta frontoiko errebotearen artean egongo da. Bi eremuak libre badaude, hori izango da lehentasunez okupatu beharreko eremua.

Eremu horretan dauden pertsonak errebotearen eremutik sartu eta irtengo dira kantxara.

Bigarren gunea ate nagusiaren eta sarrerako atearen artean kokatuko da. Lehenengo eremua okupatuta dagoenean baino ez da erabiliko.

Eremu horretan dauden pertsonak frontisaren eremutik sartu eta irtengo dira kantxara.

Horrela, entrenamendu talde ezberdinetako pilotarien arteko kontaktua saihesten da.

Pilotarien poltsak, kaleko zapatilei arreta berezia jarriz, dagokien gunean itxita egon beharko dira.

Eremua utzi aurretik, jaso, garbitu eta bertako altzariak desinfektatu beharko dira.

2.3. INSTALAZIOKO EREMU KOMUNEN ERABILERA

Ahal den neurrian, korridoreak eta eremu komunak ekiditu.

Beharrezkoa bada, eremu horiek erabiltzea (konketak, komunak, aldagelak), segurtasun-distantziak mantentzea eta instalazioa erabiltzeko arauak betetzea.

Lehen fase honetan, harmailak eta dutxak itxita egongo dira. Faseren bat aldatuz gero, protokolo hori berrikusiko da, instalazioko eremu horien erabilera sartzeko.

2.4. ENTRENAMENDUAN ZEHAR

Entrenamendua ahalik eta normaltasun handienarekin garatzen saiatuko gara, kontuan hartuta zein den gure egoera berezia; horretarako, zenbait gomendio eta debeku bete beharko dira.

- Kontaktu fisikoa dakarten ariketak saihestuko dira. Behar-beharrezkoa bada, bizikidetza-taldea edo ahalik eta denbora laburrenean egingo dira.
- Ezingo dira **INOIZ** partekatu uretako botilatxoak, entrenamendurako arropa, petoak, betaurrekoak, kaskoak, etab.
- Entrenamenduan erabili ahal izan diren material osagarriak, hala nola, baloiak, txinatarrak eta pikak, saioaren ondoren desinfektatu egingo dira.

2.5. ALDAGELEN ERABILERA

SALBUESPEN GISA BAKARRIK, ETA KOORDINAKUNDEAK ALDEZ AURRETIK BAIMENDUTA.

- Nahitaezkoa da maskara eta gel hidroalkoholikoa erabiltzea.
- Aldagelako egonaldia ahalik eta laburrena izango da.
- Lehen fase honetan ezin izango dira dutexak erabili.

2.6. ENTRENAMENDUA AMAITZEA ETA INSTALAZIOETATIK IRTETEA

Entrenamendua amaitu ondoren, erabilitako materiala higienizatzear arduratzen direnek azkar eta presaka egin behar dute, eta, ondoren, gainerako ekipoen arau berak bete behar dituzte.

Prestatzeko eta erabiltzeko eremuak erabat garbi egon behar du.

Instalazioa, aldageletatik gimnasia doan korridoretik utzi behar da.

3. PARTIDA OFIZIALAK

3.1. INSTALAZIOETARA SARTZEA

Alaitasunako arduradunak asteburuko partiden egutegiaren eta ordutegiaren berri emango dio kiroldegari, asteazkenean goizeko 9ak baino lehen.

Koordinazio-taldeak jaialdi bakoitzeko parte-hartzaileen erregistro partekatua egingo du (Drive/Alaitasuna 2020-21 denboraldia/partidu erregistroa).

Gaixorik egon daitekeen sintomaren bat duen klubetako edozein kidek berehala jakinarazi beharko du, eta INOIZ EZ instalaziora joan.

Pilotariak, beraien partida hasi baino 20 minutu lehenago iritsi beharko dute.

Bisitari gisa arituko diren pilotarien harrera etxeko aurkariak egingo dute.

Prestaketa-guneak entrenamenduetan bezala errespetatuko dira, eta errebotetik gertuen dagoen eremua erabiliko da lehentasunez.

Talde parte-hartzaile bakoitzeko teknikari bat bakarrik egon ahal izango da kantxan, betiere maskara erabiliz.

3.2. INSTALAZIOKO EREMU KOMUNEN ERABILERA

Ahal den neurrian, korridoreak eta eremu komunak ekiditu.

Beharrezkoa bada, eremu horiek erabiltzea (konketak, komunak, aldagelak), segurtasun-distantziak mantentzea eta instalazioa erabiltzeko arauak betetzea.

Lehen fase honetan, harmailak eta dutxak itxita egongo dira. Faseren bat aldatuz gero, protokolo hori berrikusiko da, instalazioko eremu horien erabilera sartzeko.

3.3. PARTIDAN ZEHAR

Partida ahalik eta normaltasun handienarekin garatzen saiatuko gara, kontuan hartuta zein den gure egoera berezia; horretarako, zenbait gomendio eta debeku bete beharko dira.

Derrigorrezkoa da zapatilak aldatzea frontoira sartu ahal izateko.

Ezingo dira **INOIZ** partekatu uretako botilatxoak, arropa, betaurrekoak, kaskoak, etab.

3.4. PARTIDA AMAIERA ETA INSTALAZIOETATIK IRTETEA

Partida amaitu ondoren, erabilitako materiala higienizatzeaz arduratzen direnek azkar eta presaka egin behar dute, eta, ondoren, gainerako ekipoen arau berak bete behar dituzte.

Prestatzeko eta erabiltzeko eremuak erabat garbi egon behar du.

Instalazioa, aldageletatik gimnasia doan korridoretik utzi behar da.

4. EGUNEROKO BIZITZARAKO GOMENDIOAK KLUBEKO KIDE GUZTIEI

Oso kontziente gara bizi dugun egoera zaila dela, eta **DENOK** egin behar dugula ahalegina, ahal dugun neurrian, kutsatzeko arriskuak minimizatzeko; horregatik, **guztion erantzukizunera jo behar dugu, eta kutsatzeko arriskua ekar dezaketen egoerak saihesten saiatu.**

Arriskuak minimizatzeko oinarrizko gomendioak:

- Ez joan leku itxi eta jendetsuetara, hala nola diskoteketara, leku itxietara.
- Jende askorekin bileral sahiestu.
- Saiatu zuen kontaktuen zirkulua ez irekitzen.
- Gorde beti segurtasun-distantziak.
- Erabili beti maskara.
- Higiene zorrotza izatea, eskuak garbitzeari arreta berezia jarritz.
- Osasun-erakundeek helarazten dizkiguten gomendio guztiak betetzea.

**PROTOCOLO INTERNO DEL CLUB
ALAITASUNA PELOTA TALDEA PARA
LA PREVENCIÓN DEL COVID 19**

Este documento tiene como objetivo minimizar riesgos de contagios en el entorno de la actividad deportiva del club, siguiendo las recomendaciones publicadas por los diferentes organismos competentes en materia de salud.

Queremos **recordar a todos los miembros del Club del obligado cumplimiento de todas las medidas impuestas por las distintas autoridades y de la responsabilidad individual de todos los miembros del Club para cumplir todos los protocolos.**

1. RECOMENDACIONES GENERALES BÁSICAS

- REFORZAR LAS MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL:
 - LAVADO FRECUENTE DE MANOS Y USO DEL GEL HIDROALCOHOLICO.
 - EVITAR TOCARSE LA CARA, ESPECIALMENTE BOCA, NARIZ Y OJOS.
- USO OBLIGATORIO DE MASCARILLAS.
- MANTENER UN DISTANCIAMIENTO FÍSICO MÍNIMO DE 1,50M.
- ADECUADA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE TODAS LAS INSTANCIAS Y DEPENDENCIAS DE LA INSTALACIÓN Y MATERIALES.

2. ENTRENAMIENTOS

2.1. GRUPOS Y COORDINADORES COVID

En la tabla siguiente, se definen los grupos de entrenamiento y el responsable de cada grupo, que a su vez serán los responsables COVID de cada uno de ellos. Estos responsables COVID mantendrán el contacto habitual mediante el grupo ALAITASUNA KOORDINAZIOA.

TALDEA	ARDURADUNA	TFNO ZENBAKIA	KORREO HELBIDEA
Paleta larruz mutilak	Mikel Uriarte	697240967	uriarte11@gmail.com
Paleta gomaz mutilak	Gorka Ayo	669038267	g.ayo@geinsa.com
Paleta gomaz neskak	Idurre Apraiz	638122028	idu@bizkaia.eu
Frontenis	Idurre Apraiz	638122028	idu@bizkaia.eu
Paleta gomaz gazteak	Aritza Ormaetxea	653716796	aritzormaetxea@gmail.com
Eskolarrak	Juan Carlos Uriarte	688610257	txomintxub@gmail.com

Una vez se inicie la actividad en edad escolar, se determinarán los grupos de entrenamiento que se estimen necesarios, teniendo en cuenta las recomendaciones de grupos, aforos, etc..

En cada sesión de entrenamiento podrán participar hasta un máximo de 6 pelotaris (4+2) y un técnico, en el caso de los escolares podrán ser hasta 8 pelotaris(4+4) y dos técnicos.

En el caso de que sean más de cuatro pelotaris por sesión se deberán habilitar diferentes zonas dentro de la cancha (frontis y rebote).

Los grupos de entrenamiento se mantendrán estables en la medida de lo posible, y para ello se planificará previamente los participantes de cada sesión. Se mantendrá un registro compartido (Drive/Alaitasuna 2020-21 denboraldia/entrenamendu erregistroa) por el grupo de coordinación, de los participantes de cada sesión de entrenamiento.

2.2. ACCESO A LAS INSTALACIONES

Como primera medida básica, se estipularán horarios de acceso que todos los miembros del Club deberán cumplir con exactitud, a excepción de permisos especiales para realizar algún tipo de trabajo previo al entreno.

KIROLDEGIKO ORDUTEGIA 2020-21 DENBORALDIRAKO							
ORDUE/EGUNA	ASTELEHENA	MARTITZENA	EGUAZTENA	EGUENA	BARIKUA	ZAPATUA	DOMEKA
10etatik 11etara						NESKAK GOMAZ 2	
11etatik 12etara						MUTIL GAZTEAK GOMAZ	PARTIDUAK*
12etatik 2etara						PARTIDUAK*	PARTIDUAK*
4:45etatik 5:00etara							
5:00etatik 5:45etara	ESKOLARRAK UMETXOAK	ESKOLARRAK HASIBERRIAK	ESKOLARRAK UMETXOAK	ESKOLARRAK HASIBERRIAK		PARTIDUAK*	
5:45etatik 6etara						PARTIDUAK*	
6etatik 7etara	ESKOLARRAK UMEAK	MUTILAK GOMAZ	ESKOLARRAK UMEAK	NESKAK GOMAZ 2	PARTIDUAK*	PARTIDUAK*	
7etatik 8etara	NAGUSIAK LARRUZ	NESKAK FRONTENIS	NAGUSIAK LARRUZ		PARTIDUAK*	PARTIDUAK*	
8etatik 9etara	MUTILAK GOMAZ	NESKAK GOMAZ	MUTILAK GOMAZ	MUTIL GAZTEAK GOMAZ	PARTIDUAK*		

Los pelotaris deberán llegar con una antelación máxima de 20 minutos al inicio de su sesión

Cualquier miembro de los Club que tenga algún **síntoma de enfermedad, deberá comunicarlo inmediatamente y NUNCA acudir a la instalación hasta que los servicios médicos lo autoricen.**

Se seguirán de manera escrupulosa las normas establecidas por la instalación (Polideportivo de Bakio).

- El uso de mascarilla será **OBLIGATORIA EN TODA LA INSTALACIÓN Y EN TODO MOMENTO**, a excepción del tiempo en el que se esté realizando actividad física. (Entrenadores y auxiliares se recomienda trabajen con ella).
- El acceso se realizará por la primera puerta al frontón y se abandonará por la puerta principal del frontón.
- Será obligatorio limpiarse las manos con gel hidroalcohólico antes y después de cada sesión.
- Limpiar el material de uso general antes y después de su uso. Especialmente los elementos de agarre.
- Es obligatorio el cambio de zapatillas para poder acceder al frontón
- No está permitido compartir botellín de agua u otras bebidas.

Para evitar contacto entre los pelotaris de distintas sesiones, se habilitan dos zonas en la contracancha, para preparar el material de la sesión (zapatillas, gafas, palas, pelotas,..).

La primera zona estará entre la puerta principal y el rebote del frontón. En caso de que ambas zonas estén libres, esta será la zona a ocupar de manera preferente.

El acceso y la salida de la cancha de los ocupantes de esta zona se realizará por la zona del rebote.

La segunda zona se situará entre la puerta principal y la puerta de acceso. Solo se utilizará en el caso de que la primera zona esté ocupada.

El acceso y la salida de la cancha de los ocupantes de esta zona se realizará por la zona del frontis.

De este modo se evita el contacto entre los y las pelotaris de distintos grupos de entrenamiento.

Las bolsas de los pelotaris, con especial atención a las zapatillas de calle, deberán permanecer cerradas en la zona correspondiente.

Antes de abandonar la zona, se deberá recogerla, limpiarla e incluso desinfectar el mobiliario de la misma.

2.3. USO DE LAS ZONAS COMUNES DE LA INSTALACIÓN

Evitar la estancia en pasillos y zonas comunes en todo lo posible.

Si es necesario el uso de estas zonas (lavabos, WC, vestuarios), mantener las distancias de seguridad y seguir las normas de uso de la instalación.

En esta primera fase las gradas y las duchas permanecerán cerradas. Si se diese un cambio de fase, se revisará este protocolo para incluir el uso de estas zonas de la instalación.

2.4. TRANSCURSO DEL ENTRENAMIENTO

El desarrollo del entrenamiento se procurará desarrollar con la mayor normalidad posible teniendo en cuenta la situación excepcional en la que estamos, para ello habrá que acatar ciertas recomendaciones y prohibiciones.

- Se evitarán los ejercicios que conlleven contacto físico, si fuese estrictamente necesario, se realizarán por grupos de convivencia o en el menor tiempo posible.
- No se podrá **NUNCA**, compartir botellines de agua, ropa de entrenamiento, petos, gafas, cascos, etc
- Los materiales auxiliares que se hayan podido utilizar en el entrenamiento, tales como balones, chinos, picas... tendrán una desinfección después de la sesión.

2.5. USO DEL VESTUARIO

ÚNICAMENTE DE MANERA EXCEPCIONAL, Y PREVIAMENTE AUTORIZADO POR LA COORDINACIÓN.

- Es obligatorio el uso de mascarilla y gel hidroalcohólico.
- El tiempo de estancia dentro del vestuario será el menor posible.
- No se podrán utilizar las duchas en esta primera fase

2.6. FINALIZACIÓN DEL ENTRENO Y SALIDA DE LAS INSTALACIONES

Una vez finalizado el entrenamiento, los encargados de higienizar el material utilizado deben de realizarlo con agilidad y premura y después seguir las mismas normas que el resto del equipo.

La zona de preparación y utilizada debe de quedar total y absolutamente limpia.

Las instalaciones se deben abandonar por el pasillo que va desde la zona de vestuarios hacia el gimnasio.

3. PARTIDOS OFICIALES

3.1. ACCESO A LAS INSTALACIONES

El responsable del Alaitasuna comunicará al polideportivo el calendario y horario de los partidos del fin de semana antes del miércoles a las 9 horas.

Se mantendrá un registro compartido (Drive/Alaitasuna 2020-21 denboraldia/partidu erregistroa) por el grupo de coordinación, de los participantes de cada festival.

Cualquier miembro de los Clubes que tenga algún **síntoma de enfermedad, deberá comunicarlo inmediatamente y NUNCA acudir a la instalación.**

Los pelotaris deberán llegar con una antelación máxima de 20 minutos del horario de inicio de su partido.

La acogida de los y las pelotaris que actúen como visitantes, será realizada por sus rivales locales.

Se respetarán las zonas de preparación de igual manera que en los entrenamientos, usando prioritariamente la zona más próxima al rebote.

Solo se permitirá la presencia en la cancha de un técnico por equipo participante, siempre haciendo uso de mascarilla.

3.2. USO DE LAS ZONAS COMUNES DE LA INSTALACIÓN

Evitar la estancia en pasillos y zonas comunes en todo lo posible.

Si es necesario el uso de estas zonas (lavabos, WC, vestuarios), mantener las distancias de seguridad y seguir las normas de uso de la instalación.

En esta primera fase las gradas y las duchas permanecerán cerradas. Si se diese un cambio de fase, se revisará este protocolo para incluir el uso de estas zonas de la instalación.

3.3. TRANSCURSO DEL PARTIDO

Se procurará desarrollar el partido con la mayor normalidad posible teniendo en cuenta la situación excepcional en la que estamos, para ello habrá que acatar ciertas recomendaciones y prohibiciones.

Es obligatorio el cambio de zapatillas para poder acceder al frontón.

No se podrá **NUNCA**, compartir botellines de agua, ropa, gafas, cascos, etc

3.4. FINALIZACIÓN DEL PARTIDO Y SALIDA DE LAS INSTALACIONES

Una vez finalizado el partido, los encargados de higienizar el material utilizado deben de realizarlo con agilidad y premura y después seguir las mismas normas que el resto del equipo.

La zona de preparación y utilizada debe de quedar total y absolutamente limpia.

Las instalaciones se deben abandonar por el pasillo que va desde la zona de vestuarios hacia el gimnasio.

4. RECOMENDACIONES PARA LA VIDA DIARIA A TODOS LOS MIEMBROS DEL CLUB

Somos muy conscientes de la situación complicada que estamos viviendo y de que **TODOS** debemos de hacer un esfuerzo en la medida de nuestras posibilidades para minimizar riesgos de contagio, por eso debemos **apelar a la responsabilidad de todos e intentar evitar situaciones que puedan llevar a riesgo de contagio.**

Recomendaciones básicas para minimizar riesgos:

- Evitar ir a lugares cerrados y concurridos como discotecas, lugares cerrados.
- Evitar reuniones numerosas.
- Procurar no abrir el círculo de vuestros contactos.
- Guardar siempre las distancias de seguridad.
- Usar siempre mascarilla.
- Tener una escrupulosa higiene, haciendo especial énfasis a la limpieza de manos.
- Seguir todas las recomendaciones que desde las instituciones sanitarias nos hagan llegar.