

## PROTOKOLOA IGARTZA TALDEA

Protokolo honetako puntu guztiak RFENek argitaratutako bi dokumentutan oinarrituta ezarri dira. Maiatzaren 3an argitaratutako *“Recomendaciones para el reinicio de la actividad de los deportistas en el medio acuático”* eta honi aldaketa batzuk ezartzen dizkion *“Modificaciones relativas a las condiciones en que debe desarrollarse la actividad deportiva en Fases I y II”*

- Kiroldegira sarrera:
  - Saioa hasi baino 10 minutu lehenago elkartuko dira igerilariak kiroldegia kanpoko aldean.
  - Igerilariak banaka sartu beharko dute kiroldegian, maskarilarekin
  - Sarreran eskuak garbituko dituzte, bertako materialarekin.
- Aldagelak:
  - Dagoeneko bainujantzia jantzita etorriko dira etxetik.
  - Banakako aldageletan aldatuko dira,
  - Takiletan utziko dituzte beraien gauzak.
  - Igerilekura joango dira, kiroldegiak ezarritako bidetik eta banaka
  - Txankletekin eta maskarilak derrigorrez.
  - Igerileku sarreran gomendagarria da eskuak garbitzeko produktuak izatea
- Azalpenak:
  - Entrenatzailea maskarilarekin egongo da eta azalpenak iraun bitartean ikasleak baita ere.
  - 1,5 metroko distantziara egon beharko du gutxienez entrenatzaileak ikasleengandik, horretarako seinale batzuk jarri daitezke umeak azalpena entzuteko kokatzeko.
  - Azalpenak bukatuta maskarila uzteko eremu bat edukiko dute igerilariak
- Lehorreko entrenamendua:
  - Igerilekuaren inguruko eremuan lehorreko entrenamendurako gune bat definitu beharko da. Igerilari bakoitzarentzat 4m<sup>2</sup>ko eremua ezarri, 2 metroko tarteak errespetatuz denen artean.
- Igerilekuko entrenamendua
  - 3-4 igerilari egongo dira kale bakoitzean gehienez.
  - Beti 2 metroko distantzia errespetatuz.
  - Hori bermatzeko bi modu erabiliko ditugu:
    - Deskantsuak egiterakoan paretaren bi aldeetan jartzea igerilariak
    - Deskantsuak pistinaren alde ezberdinetan egitea (bat alde batean - bestea bestean)
  - Materialari dagokionez
    - Saio bakoitzean bakoitzak bere materiala erabiliko du
    - Saio bakoitzaren ondoren desinfektatu egingo da hurrengo saiorako.
    - Ur botelina bakoitzak berea
- Entrenamendua amaitu orduko:
  - Banakako aldagelak erabiliko dituzte.
  - Ez dira dutxak erabiliko, zuzenean aldatu egingo dira.