



## EUSKAL PILOTAN ENTRENATZEKO PROTOKOLOA

Euskal Pilotako federazioek Eusko Jaurlaritzaren Kirol Zuzendaritzari luzatutako galderei azken honek emandako erantzunetan oinarrituz, une honetan frontoi estalietara entrenatzera joateko arazorik ez zenuketela izan behar jakinarazi nahi dizuegu, beti ere, ondorengo neurriak betez:

- ✓ Gehienera 8 laguneko taldetan pilota berarekin.
- ✓ Aurretik instalazio jabeari erreserba eginez, berak ezarri moduan.

Osasun protokoloek dagokionean, instalazio bakoitzaren jabeak dienerari egin beharko diozue jaramon. Dena den, orokorrean, ondorengo neurriak hartzea gomendatzen dizuegu:

- ✓ COVID 19arekin bateragarriak izan daitezkeen sintomak badituzue, ez joan entrenatzera.
- ✓ Kantxatik kanpo bi metroko distantzia mantendu.
- ✓ Nahiz eta aldagelak irekita egon, ahal den heinean ez erabili. Eta erabiltzekotan, txankletak jantzita une oro.
- ✓ Oinetakoak aldatu. Entrenatzeko erabiliko diren oinetakoak frontoira sartzean jarri. Hau da, kantxa ez zapaldu kanpotik ekarritako oinetakoekin.
- ✓ Pilotari bakoitzak bere botila ura erabili; ez elkar trukatu.
- ✓ Txisturik ez bota lurrera.
- ✓ Entrenamendua amaitutakoan erabilitako kirol material guztia desinfektatu, pilotak barne.

## PROTOCOLO PARA ENTRENAMIENTOS DE PELOTA VASCA

Basándonos en las respuestas obtenidas de las preguntas que hemos realizado las federaciones de Pelota Vasca a la Dirección de Deportes del Gobierno Vasco, os comunicamos que en estos momentos no deberíais de tener ningún problema para entrenar en frontones cubiertos, cumpliendo las siguientes medidas:

- ✓ En grupos de 8 personas como máximo con la misma pelota.
- ✓ Previa reserva al propietario de la instalación, en la forma que éste establezca.

En cuanto a los protocolos sanitarios, deberéis atender a lo que diga el propietario de cada instalación. No obstante, en general, os recomendamos la adopción de las siguientes medidas:

- ✓ Si tenéis síntomas compatibles con el COVID 19, no vayáis a entrenar.
- ✓ Mantener una distancia de dos metros fuera de la cancha.
- ✓ Aunque los vestuarios estén abiertos, no utilizarlos en la medida de lo posible. Y en caso de utilizarlos, con chanclas a cada momento.
- ✓ Cambiar calzado. Colocar el calzado de entrenamiento al entrar en el frontón. Es decir, no pisar la cancha con zapatos traídos del exterior.
- ✓ Cada pelotari utiliza su propia botella de agua; no intercambiar.
- ✓ No escupir al suelo.
- ✓ Desinfectar todo el material deportivo utilizado, incluyendo las pelotas, al finalizar el entrenamiento.



- ✓ Entrenamendua amaitutakoan norberak sortutako hondakin guztiak, norberak jaso eta eraman ditzala, gainontzekoenak ukitu gabe.
- ✓ Entrenamendua amaitutakoan eskuak garbitu norberak eramandako gel hidroalkoholikoaz.
- ✓ Kontuan hartu pilota praktikatu gabe hainbeste denbora eman ondoren, pixkanaka hasi behar dela entrenatzen. Alegia, aurreneko entrenamenduetan ez da topera jo behar.

- ✓ Al finalizar el entrenamiento, recoger todos los residuos generados por uno mismo, sin tocar los del resto.
- ✓ Lavarse las manos al finalizar el entrenamiento con gel hidroalcohólico propio.
- ✓ Tener en cuenta que después de tanto tiempo sin practicar la pelota, hay que empezar a entrenar poco a poco. Es decir, no hay que ir a tope en los primeros entrenamientos.

Arau hauek, konturatuko zaretenez, egunez egun alda daitezke, beraz, hemen azaldutakoak zabaldu edo murriztu ahal izango dira, osasun egoerak agindutakoaren arabera. Euskal Pilota federazioak eman daitezkeen aldaketak jakinarazten saiatuko gara.

Como os daréis cuenta, estas normas pueden ser modificadas día a día, por lo que podrán ampliarse o reducirse en función de la situación sanitaria. Las Federaciones de Pelota Vasca intentaremos comunicar los cambios que se puedan dar.