

# Presentzialtasun egokiturako itzulera plana - Hezkuntza eta Kirol Fakultatea Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien Atala

## Sarrera eta helburua

Hezkuntza eta Kirol Fakultatearen Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien Atalak plan honetan hainbat prebentzio eta babes neurri zehaztu ditu 2020-21 ikasturtean irakasleen eta ikasleen segurtasuna eta osasuna bermatzeko, kontuan izanda Covid-19ak eragindako pandemiaren ondorioz bizi dugun osasun egoera.

Plana dinamikoa da, eta eguneratuz joango da osasun, lan eta hezkuntzaren arloko agintariek eta UPV/EHUko agintariek ematen dituzten jarraibideen arabera.

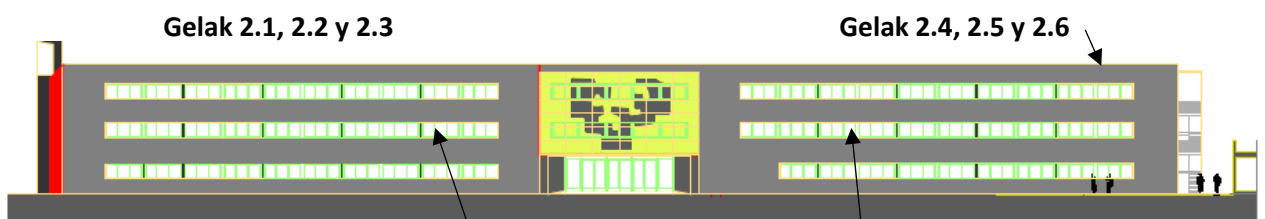
## Kontuan izan beharrekoak

- Hezkuntza eta Kirol Fakultateko (Kirol atala/eraikina) langile eta ikasle kide guztion ardurua da zorrotz betetzea COVID-19aren hedapena kontrolatu eta gutxitzeko ezarritako babes neurriak.
- Edozelan ere, aholkuak eta neurriak aldatuz joan daitezkeenez, komenigarria da UPV/EHUK gai honetarako sortu duen web gunera sartzea ikusteko informazio, neurri, protokolo... eguneratuak (<https://www.ehu.eus/eu/covid-19>). Fakultatearen web gunean ere badago eskuragarri informazio hori guztia.

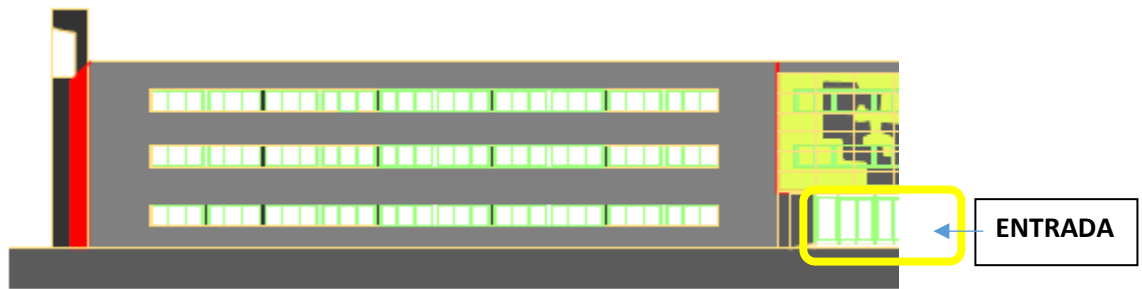
## Eraikinerara sartzeko oinarrizko jarraibideak:

- **Ikasleak:**

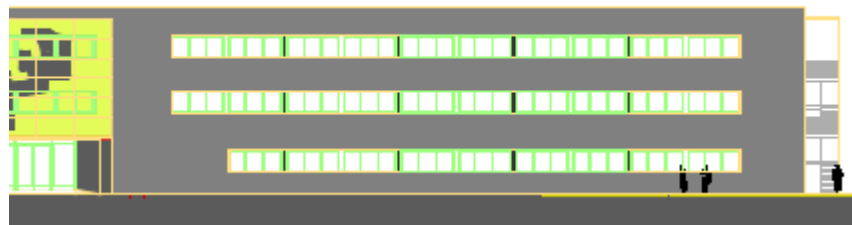
Ikasleek, ikastegian sartzeko, gelatik hurbilen dagoen atea erabiliko dute. Ateak irekita egongo dira. Korridoreetan, eskumako paretaren ondotik ibiliko dira, eta ezkerraldea libre utziko dute beste norabidekoentzat, horrela, beren artean gurutzatu barik ibiltzeko.



- Gelak 1.4, 1.5 y 1.6 e Informática II**
1. 1.1, 1.2 eta 1.3 gelak, Informatika I, 2.1, 2.2. eta 2.3 gelak: eraikinaren atea eta burdin hesi nagusitik sartu behar da.



2. 1.4, 1.5 eta 1.6 gelak eta 2.4, 2.5 eta 2.6 gelak: eraikinaren **atzeko atetik** sartu behar da; futbol zelaiaren alboan dagoen atea da, eta azkeneko burdin hesitik sartu behar da.



Areto Nagusira sartzeko, alboko atea erabili behar da, fakultatearen dorrearen alboan dagoena (dorreak UPV/EHUren irudia dauka) eta horra joateko, lehenengo burdin hesitik, berdetik, sartu behar da.



**Kiroldegiko** sartu-irtenetarako, ate nagusia erabiliko dute, eta saihestu egin beharko dute irteten eta sartzen daudenekin gurutzatzea; beraz, txandaka sartu eta irten beharko dute eta beti ibiliko dira eskumako hormaren kontratik.

- **Ikastegitik irtetea**

Irteteko, gelatik hurbilen dagoen jaisteko eskalera eta atea/burdin hesia erabili behar dituzte. Goian, sarrerarako zehaztutako gelen-ateen arteko pareko eskema erabilita. Ezin izango dute gurutzatu irteteen edo sartzean, kontrako norabidean, ari direnekin.

- **Irakasleak:**

Irakasleek ate nagusiak erabiliko dituzte sartu eta irteteko.

## **Neurriak**

Ikastegira sartzean, ezer ukitu aurretik, nahitaezkoa da eskuak garbitzea gel hidroalkoholikoarekin; sarreran, korridoretan eta geletako ateetan daude potoak.

Ikaslea adierazitako mahaian jesarri behar da: **ezin da mahaia mugitu**, pertsonen arteko distantzia eta aforoa kontuan hartuta baitaude jarrita guztiak. Ahal dela, ikaslea beti gela eta mahai berean egon behar da.

Gelatik hurbilen dagoen komuna erabili behar da eta ezin da inorekin gurutzatu sartu edo irteteen. **Komun guztiak mistoak izango dira.** Beste inor badago komunean zain, segurtasun tartea gorde behar da. Komunean egon ondoren, eskuak ura eta xaboiarekin edo gelarekin

garbitu behar dira. Eskuak sikatzeko erabilitako papera horretarako jarrita dagoen paperontzi berezira bota behar da.

Eskola bukatzean, irakasleak lau ikasle izendatuko ditu aulkiak, mahaiak eta kiroleko materiala desinfektatzeko. Lau ikasle horiek txandaturuz joango dira zerrendaren arabera.

## **2) Prebentzio neurriak betetzeko materialak**

Maskara derrigorrezkoa

Gel eta gel hiroalkoholikoko poteak

Pedaldun paperontzia maskara, desinfektatzeko erabilitako papera eta paperezko zapiak botatzeko.

Paper bobinak, eta horien alboan gainazala desinfektatzeko likidoa.

Gainazalak desinfektatzeko likidoa.

Desinfektantez bustitako alfonbrak kiroldegian.

Egurrezko zorua eta tatamiak desinfektatzeko likidoa.

Film gardena ordenagailuetako teklaturtan jartzeko.

Mopak, kiroldegiko zorua eta tatamiak garbitzeko.

## **3) Prebentzio eta babes neurri bereziak**

### **1) ANTOLAKETARI DAGOZKIONAK**

Ahalik eta eskola presentzial gehien emango dira.

Geletan distantziak gorde ahal izateko eta fakultatean pilaketarik ez izateko, ordutegia zabalagoa izango da. Lehenengo eta bigarren mailan arratsaldean ere emango dira eskolak.

Euskarako taldearen eskola magistraletan, talderik gehienetan, taldea banatu egingo da: ikasleen erdiak gelan bertan egongo dira eta beste erdiak, etxean eskola Black Board Collaboraten (BBC) bidez entzuten klasea. Astebeteko txandak egingo dira.

Ikasturte honetan irakasgai guztiak urtekoak izango dira eta lauhileetako batean emango dira. Motrizitate praktikak dituzten irakasgaiak lehenengo lauhilekoan emango dira, Judoa eta Oinarrizko Gorputz Hezkuntzan izan ezik; horrela egingo dugu pentsaturik Covid19aren berragertzea kontrolpean egongo dela eta ez dela konfinamendurik egongo. Irakasgai teorikoenak, ordea, bigarren lauhilekoan emango dira, Anatomia eta Psikologia izan ezik. Ikasturte honetan, motrizitate praktikak aldatu ahal izango dira osasun egoera kontuan izanda unerik egokienean emateko. Hau da: eten egin ahal izango dira motrizitate praktikak dituzten irakasgaiak irakasgai teorikoak modu birtualean emateko, eta gero, berriz hasi motrizitate praktikekin.

Ebaluazioari dagokionez, ohiko deialdi guztiak maiatzean izango dira, eta ezohikoak, ekaina aldera. Hala ere, irakasgaien ebaluazioa egingo da irakasgaia bukatu ahala. Irakasleei eskatu zaie

ahalegina egiteko ebaluazioa ahalik eta jarraituena izan dadin. Ikasleei gomendatzen diegu ebaluazio jarraitua aukeratzeko.

Osasun egoerak hobera egiten badu eta egoki bada, gela osoa erabiliko da eta egokitu egingo da bigarren lauhileko ordutegia.

Neurri hauen bidez bermatu nahi da ikasketa hauek duten berezitasuna eta, beraz, ahalik eta motrizitate praktika gehien egitea.

Bigarren lauhilekoan, laugarren mailako eskola guztiak asteko hiru egunetan emango dira, eta bi egun egongo dira praktikak egiteko.

Muskulazio gela irakaskuntzarako baino ez da erabiliko; beraz, gela horretan dagoen taldea beti egongo da irakasleren baten ardurapean. Ezin izango dute ikasleek beren kabuz erabili.

Informatika gelak irakaskuntzarako baino ez dira erabiliko aforoa kontrolatu ahal izateko.

Irakasle batek baino gehiagok erabiltzen badu bulego bera, ahalegina egingo dute ahalik eta denbora gutxien emateko elkarrekin bulegoan. Batera daudenean, maskara erabili beharko dute.

Irakasleren batek bere bulegoa ez den beste tokiren bat erabili behar baldin badu (gela, mintegia eta abar), horren berri eman beharko dio posta elektronikoz Akademia Antolakuntzako dekanordeari, mezuan adierazita zergatik eta zertarako behar duen toki hori. Mezua gutxien dela 48 ordu balioudun lehenago bidali behar da. Tokia erabili ahal izateko dekanordearen baimen idatzi berariazkoa behar da.

Administrazio zerbitzuetan, oro har, bide telematikoen bidez eskainiko zaie arreta IRiei. Zerbitzura bertara joan behar izanez gero, aldeztatik telefonoz deitu behar da jakiteko idazkaritzan tarterik daukaten.

Administrazio zerbitzuetan, oro har, bide telematikoen bidez eskainiko zaie arreta ikasleei; hala ere, osasun egoerak hobera eginez gero, normaltasunera bueltatuko da zerbitzua. Zerbitzura bertara joan behar izanez gero, hitzordua eskatu beharko da posta elektronikoz edo telefonoz (945013545 / 06).

## **2) NEURRI KOLEKTIBOAK**

Pertsonen artean 1,5 metroko distantzia gordeko da, edo agintariek unean-unean zehaztutakoa.

Languneetan daudenak lekua behar bezala aireztatzeaz arduratuko dira.

Atezainak arduratuko dira guztiontzako guneak eta korridoreak behar bezala aireztatzeaz. Bestalde, aldian-aldian, egiaztatuko dute ez dagoela jende pilaketarik eta pertsonen arteko distantzia gordetzen dela.

### **3) BANAKAKO NEURRIAK:**

COVID-19ak eragindako sintomarik baduzu (sukarra, eztula, arnasa hartzeko arazoak, usaimen eta dastamen falta) edo birusak eragindako norbaitekin egon bazara, ez etorri fakultatera edo bertan bazaude, irten fakultatik. Jarri harremanetan lehen arretarako osasun zentroarekin edo osasun agintariek emandako jarraibideak bete.

UPV/EHUko langilea bazara, jarri harremanetan Prebentzio Zerbitzuarekin ere ([medikua@ehu.eus](mailto:medikua@ehu.eus)).

Fakultateko eremu osoan, erakinen barruan zein kanpoko aldean, derrigorrezkoa da maskara jantzita eramatea, ez bada ariketa fisiko trinkoa egin behar dela (21/2020 LED, 6.2 artikulua; ikusi motrizitate praktika duen irakaskuntzari buruzko atala).

Norbera arduratuko da bere lan gunea aireztatzeaz eta gelak eta irakaskuntza emateko erabiltzen duen gunea aireztatzeaz.

Ikastegiko erabiltzaileek eskura izango dute gel hidroalkoholkoa eskuak garbitzeko, komunean eskuak ura eta xaboiak garbitzea posible ez denerako. Gel potoak guzientzako eremuetan daude jarrita, erabili egin behar direla gogorarazteko.

Gauzak (teklatuak, mahaiak...) desinfektatzeko likidoa ere egongo da. Bakoitzak bere materiala erabili behar du, beste inori utzi barik edo inorenak hartu barik (boligrafoak, telefonoa, entzungailuak...); edo, partekatuz gero, erabili aurretik eta erabili ostean ondo eta zorrotz garbitu eta desinfektatu behar dira.

Eskuak ere ondo garbitu eta desinfektatu behar dira material komuna erabili aurretik eta ondoren.

Guneren batean edo poteren batean gelik ez badago, edo paperik, desinfektanterik edo garbiketarako beharrezko den bestelakorik ez badago, atezainei esan behar zaie, eta, behar izanez gero, eten egingo da dena delako jarduera.

## **GELAK**

Gelako sartu-irtenetarako, 1,5 metroko distantzia gorde behar da.

Posible den heinean, ikaslea beti leku berean jesarriko da.

Talde lana:

- Ez da gomendagarria talde lana egitea gelan bertan.
- Eginez gero, ahal den heinean, lan taldea bera izango da, aldaketarik egin gabe, ikasturte edo lauhileko irakasgai guztietarako. Horretarako, ados jarri beharko dira irakasle guztiak talde bakoitzean zenbat ikasle egongo diren zehazteko (gomendioa da lau ikaslez osatutako taldeak eratzea). Hobe da taldeak ikasleek berek osatzea kontuan izanda non bizi diren, garraio bideak, online lan egiteko aukera..., baina, ahal dela, irakasgai guztietarako bera izango da taldea.
- Gelan bertan eginez gero talde lana, maskara jantzita izan beharko da eta distantzia gorde.

Gelako taldeak azken ordua bukatzean, lerro bakoitzeko ikasle batek, txandaka, mahaiak eta aulkiak desinfektatuko ditu (mahai gaina eta azpia, aulkiaren jesarlekua eta lepoa). Garbiketaren arduradunak lekuan jesarrita geratuko dira eta gela hutsik geratzen denean egingo dute garbiketa. Azken orduko irakasleak antolatuko du garbiketa eta behar bezala egiten dela egiaztatuko du.

Irakasleak 1,5 metroko distantzia gorde beharko du ikasleen lehenengo lerroarekiko. Beraz, arbeletik gertu egongo da, irakasleak bere duen lekuan.

Irakasleak mahaia, teklatura eta gelan ukitu dituen gainerako gauzak garbitu beharko ditu, horretarako emango zaizkion jarraibideak betez.

## **INFORMATIKA GELA**

Erabilgarri dauden lekuak baino ez dira erabiliko eta beti bete beharko da aforoa. Ikasleek erabili duten lekua garbitu beharko dute bukatzean. Gela irakaskuntzarako baino ezin izango da erabili.

## **MOTRIZITATE PRAKTIKADUN IRAKASKUNTZA**

Fakultateko eremu osoan, erakinen barruan zein kanpoko aldean, irakasleek eta ikasleek beti eraman behar dute maskara jantzita, ez bada ariketa fisiko trinkoa egin behar dutela (21/2020 LED, 6.2 artikulua; ikusi motrizitate praktika duen irakaskuntzari buruzko atala). Horrelakoetan, hauek dira jarraibideak:

- Gimnasioan eta tatamian, ariketa fisiko trinkoa egin behar baldin bada, eta, beraz, maskararik erabiltzen ez bada, nahitaez gorde beharko da pertsonen artean 2 metroko distantzia, eta ondo aireztatuta egon beharko da lekua; edozelan ere, instalazio bakoitzerako protokoloetan zehaztutakoa bete beharko da.
- Talde kirola egiten denean, aire zabalean edo gune itxietan, derrigorrezkoa da maskara jantzita izatea, salbuespena izanik: partida jokatzeko unean, lehiaketaren unean edo ariketa fisiko trinkoa egiteko unean.

- Kirola banaka egiten denean aire zabalean, gomendagarria da maskara jantzita izatea, batez ere hirugunean edo hiri inguruan.
- Betiere, Eusko Jaurlaritzak maskararen erabilerari buruz emandako aginduan zehaztutakoa bete beharko da (ikusi <https://www.euskadi.eus/zu-eta-ni-maskara-beti/web01-a3korona/eu/>).

### **Jarduera fisikoaren ikaskuntza-irakaskuntzan, ezinbestekoa denean baino ez da egingo jarduera fisiko trinkoa.**

Fakultatetik kanpo eta kanpoko kirol instalazioetan, lekuan lekuko protokoloak eta indarreko legedia beteko dira.

Eskolak antolatzeari dagokionez, ahal dela taldeak 10 ikaslekoak izango dira eta beren artean ahalik eta kontakturik gutxien izango dute.

Irakaslea ere ahaleginduko da ahalik eta kontaktu gutxien izaten ikasleekin eta ahaleginduko da ahalik eta ikasle gutxienekin izaten harremana jarraibideak ematean, demostrazioak egitean eta abar.

Ahal den heinean, jarduerak kanpoan egingo dira (futbol zelaian, instalazioen arteko guneeetan...) eta aldeaz aurretik horren berri emango zaio ataleko akademia antolakuntzako arduradunari guneko bakoitzean talde bat baino gehiago egon ez dadin aldi berean.

Praktiketarako leku arazorik badago, saioa antolatzeko, praktikarik egiten ez dauden ikasleei esleituko zaizkie zereginak prestatzea, ikuskatzea, analisia... lesioen bat izateagatik parterik hartzen ez dutenean bezala. Kasu honetan, ahal dela, ikasleek ahalik eta gutxien ukitutako diote elkarri, eta bakoitzak bere materiala erabiliko du, inori utzi barik. Jarduera bukatzean, ikasleak berak garbitu behar du materiala eta gunea desinfektatzailez bustitako papera erabilita; gauza bera egingo du talde bereko beste ikasleren batek erabili behar duenean. Materiala ez ezik, ukitu duen guztia ere desinfektatu beharko du (horma barrak, makinak...).

### **KIROLDEGIA**

Kiroldegiaren sarreran alfonbra bat egongo da desinfektatzailez bustia eta beste bat sikatzeko. Sartzean, bi oinekin zapaldu behar dira, bai bata, bai bestea, kaleko oinetakoak desinfektatzeko

- Kiroldegiko pistan, ikasleak bakoitza bere tokira joan behar da eta beti ibili beharko da alboetatik. Pistaren ertzetan jarriko dira ikasleak, sakabanatuta, eta kaleko oinetakoak kendu eta kirolerakoak jantziko dituzte. Ondoren, kirolerako oinetakoak desinfektatu eta sikatuko dituzte, bi oinekin alfonbretan zapalduta. Mesedez eskatzen diegu ikasleei kirolerako arropa jantzita ekartzea, kiroldegian arropaz aldatzen ibili barik klase hasieran eta amaieran.
- Jarduera bukatzean, talde aldaketarik badago, sei ikasle arduratuko dira pista desinfektatzeaz, desinfektatzailez bustitako mopa erabilita; ikasle guztiak irten arte itzarongo dute. Ikasleek txandaka egingo dute lan hori. Bien bitartean, gainontzeko ikasleek materiala desinfektatuko dute desinfektatzailez bustitako papera erabilita eta



irakaslearen jarraibideak kontuan hartuta. Jarduera bukatu duen taldearen irakasleak antolatuko du garbiketa eta behar bezala egiten dela egiaztatuko du.

- Kiroldegira sartzean eta irtetean, derrigorrezkoa da eskuak gel hidroalkoholikoarekin garbitzea.
- Aldagelak eta dutxak: aforo muga gorde behar da.
- Komunak: aforo muga gorde behar da Distantzia gorde behar da. Sartu eta irteterakoan, eskuak garbitu.

### **TATAMIA:**

- Jarduera bukatzean, talde aldaketarik badago, lau ikasle arduratuko dira pista desinfektatzeaz, desinfektatzailez bustitako mopa erabilia; ikasle guztiak irten arte itxarongo dute. Ikasleek txandaka egingo dute lan hori. Bien bitartean, gainontzeko ikasleek materiala desinfektatuko dute desinfektatzailez bustitako papera erabilia eta irakaslearen jarraibideak kontuan hartuta. Jarduera bukatu duen taldearen irakasleak antolatuko du garbiketa eta behar bezala egiten dela egiaztatuko du.

### **KORRIDOREAK ETA IKD GUNEAK**

Banakako mahai batzuk jarri dira, banaka jesartzeko ikasleak; beste batzuk, bi laguntzeko, bi ikasle jesartzeko, bakoitza mutur batean. Gainontzeko lekuetan banaka jesarri behar dira. Edozelan ere, beti gorde beharko da pertsonen arteko gutxieneko distantzia. Erabili aurretik, erabiltzaileek derrigorrez desinfektatu beharko dituzte mahaiak eta aulkiak (mahai gaina eta azpia, aulkiaren jesarlekua eta lepoa).

Ikusiz gero baldintzak ez direla egokiak gunea erabiltzeko, kendu egingo dira altzariak eta ikasleei debekatu egingo zaie korridoreetan egotea.

Jantokia itxita egongo da eta ez da mikrouhinik egongo. Eraikinen kanpoko aldean baino ezin izango da jan eta kirol gunetatik kanpo.

### **TUTORETZAK ETA BILERAK**

Ahal dela, ez da tutoretza eta bilera presentzialik egingo. Egitekotan, maskara jantzita izan beharko da eta pertsonen arteko distantzia gorde. Bi irakaslerentzako prestatutako bulegoetan, banaka egingo dira tutoretzat, baldin eta bi irakasleak bertan badaude. Bilera geletan (B1.1 B1.2 B2.1 eta B2.2) banaka baino ezin izango dira egin bilerak. Taldeko bilera eta tutoretzetarako (ikasle batekin baino gehiagorekin egin beharrekoetarako), mintegia eta beste gunea batzuk erabili beharko dira, hitzordua eskatuta aldeztu aurretik eta nahikoa denboraz.

**AGIRI HAU EGUNERATU EGINGO DA ARLO HONETAN EGON DAITEZKEEN ALDAKETEN ARABERA.**