

Eranskina: COVID-19 segurtasun eta prebentzio neurri indibidualak, XXXVIII. ALGORTAKO IBILALDI NEURTUA.

0.- MENDI-IBILIEIEN ARRISKUA ONARTZEA.

XXXVIII. Algortako IBILALDI NEURTUA, bertan izena ematean eta parte hartzean, jakitun dira jarduera horiek lesioak jasateko eta/edo berezko arriskuren bat duten egoerak pasatzeko aukera dakartela, antolatzaileek emandako informazioaren arabera. Bestalde, Itxartu mendigoizale Taldeko arduradunek beharrezko neurriak hartuko dituzte, ingurunean duten esperientziaren arabera, ahalik eta txikienak izan daitezzen.

Beraz, XXXVIII. Algortako IBILALDI NEURTUA pertsona guztiek onartzen dute arrisku hori, eta, gainera, ez dira salbuesten taldearen jarraibideetan jardueretarako jasotzen diren gomendio eta iradokizunei erantzutetik eta horiek errespetatzetik, XXXVIII. Algortako IBILALDI NEURTUA normaltasunez joango da.

1.- COVID-19 SEGURTASUN- ETA PREBENTZIO-NEURRIAK.

Horrez gain, XXXVIII. Algortako IBILALDI NEURTUAK indarrean dauden araudi guztiak bete beharko ditu, "COVID 19k eragindako osasun-krisiari aurre egiteko beharrezkoak diren prebentzio-neurriei" dagokienez.

A.- IBILALDIAN PARTE HARTU AURRETIK

- COVID-19ri dagokionez zure osasunari buruzko zalantzarik baduzu edo jarraipen epidemiologikoaren ondorioz prebentziozko konfinamendu-kasuren batean bazaude, ez duzu jardueran parte hartu beharko.
- Era berean, abstenitu egin beharko zara COVID 19ren sintoma nagusietako batzuk badituzu, hala nola: sukarra, nekea, ezdul lehorra, minak edo molestiak, sudur-kongestioa, sudur-jariakin ugari, eztarriko mina, beherakoa,...

B.- MARTXAK IRAUTEN DUEN BITARTEAN

- Maskara, gutxienez, honako kasu hauetan erabili beharko da:
 - Hiriguneetatik edo espazio itxietatik igarotzean.
 - Hasierako, kontroleko eta helmugako uneetan, 1,5 metroko segurtasun-distantzia mantendu ezin bada.
 - Atsedendietan, ezin bada pertsonen arteko segurtasun-distantzia 1,5 metrokoa izan. Jan edo edaten ez bada, segurtasun-tartea mantenduko da.
 - Hurbileko kontaktu-egoeretan, mendiko arriskuak saihesteko edo distantzia mantendu ezin den lekuetan.
 - Beste talde batzuekin gurutzatzen den bitartean.
- Ibilaldian zehar, paraleloan ibiliko gara, 1,5 metroko gutxieneko distantziarekin, ahal bada, edo segurtasun-distantzia 4-5 metroko tartera handituko dugu, betiere taldearen ikusizko kontrola mantenduz. Bide estuen kasuan, paraleloan ibiliz distantzia mantentzea ezinezkoa denean, batetik besterako ilaran ibiliko da, eta justu atzetik ez ibiltzen saiatuko da, betiere segurtasun-distantziari eutsiz.
- Taldea unitate txikietan zatituko da, hobeto kontrolatzeko eta ibiltzean segurtasun-distantzia handiagoa izateko, baina beti taldearen segurtasuna lehenetsiz.

ITXARTU MENDIGOIZALE TALDEA (2021eko irailan)