

MEDIDAS DE SEGURIDAD Y DE PREVENCIÓN INDIVIDUALES QUE SE COMPROMETEN A ACEPTAR LOS PARTICIPANTES DE LAS ACTIVIDADES.

0.- ACEPTACIÓN DEL RIESGO DE LA ACTIVIDAD DE SENDERISMO.

Todos los participantes de las salidas de Itxartu Mendigoizale Taldea planificadas para el año 2023, al apuntarse y tomar parte de ellas son conocedoras de que estas actividades implican la posibilidad de sufrir lesiones y/o pasar situaciones con algún tipo de riesgo propio a ésta, de acuerdo con la información facilitada por los organizadores. Por su parte los responsables de Itxartu Mendigoizale Taldea tomarán las precauciones que bajo su experiencia en el medio sean necesarias para reducirlo al mínimo posible.

Por lo tanto, al participar en dichas actividades todas las personas aceptan dicho riesgo, entendiendo además, que no se eximen de la responsabilidad de atender las recomendaciones y sugerencias que se recogen en las instrucciones del grupo para las actividades y respetarlas, para que las salidas montaÑeras planificadas para el año 2023 transcurran con la normalidad requerida.

1.- MEDIDAS DE SEGURIDAD Y DE PREVENCIÓN COVID-19.

Además de esto, los participantes en las actividades de Itxartu Mendigoizale Taldea (IMT) deberán cumplir con todas las normativas vigentes adoptadas por las autoridades sanitarias sobre “medidas de prevención necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID 19”.

A.- ANTES DE PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES

- Si tienes dudas sobre tu salud respecto al COVID-19 o te encuentras en alguno de los supuestos de confinamiento preventivo como consecuencia del seguimiento epidemiológico, deberás abstenerte de participar en la actividad.
- También deberás abstenerte si tienes algunos de los principales síntomas del COVID 19, tales como: fiebre, cansancio, tos seca, dolores o molestias, congestión nasal, abundante secreción nasal, dolor de garganta, diarrea, ...

B.- EN EL MEDIO DE TRANSPORTE

- Mientras permanezcas en el interior del medio de transporte (coche o autobús) deberás utilizar la mascarilla y seguir las instrucciones del Responsable de IMT

C.- DURANTE LA ACTIVIDAD

- Se recomienda utilizar la mascarilla, al menos, en los siguientes supuestos:
 - Durante el paso por espacios cerrados.
 - Si no se puede mantener la distancia de seguridad interpersonal. Salvo si se come o se bebe, en esos casos se mantendrá la distancia de seguridad.
 - En situaciones de contacto cercano para evitar peligros de montaña o donde no se pueda mantener la distancia.
- Durante la marcha se caminará en paralelo con una distancia mínima interpersonal, o se incrementará la distancia de seguridad siempre manteniendo el control visual del grupo. En caso de viales estrechos, donde no sea posible mantener la distancia caminando en paralelo, se caminará en fila de a uno, procurando no caminar justo detrás, manteniendo en todo caso la distancia de seguridad.
- El grupo se segmentará en unidades pequeñas, para un mejor control y mayor posibilidad de distancia de seguridad al caminar, pero primando siempre la seguridad del grupo.

ITXARTU MENDIGOIZALE TALDEA (enero 2023)

JARDUERETAN PARTE HARTZEN DUTENEK ONARTZEKO KONPROMISOA HARTZEN DUTEN BANAKAKO SEGURTASUN- ETA PREBENTZIO-NEURRIAK

0.- MENDI-IBILIEN ARRISKUA ONARTZEA.

2023rako antolatutako Itxartu Mendigoizale Taldearen irteeretan parte hartzen duten guztiek, izena ematean eta parte hartzean, badakite jarduera horiek lesioak izateko eta/edo berezko arriskuren bat duten egoerak pasatzeko aukera dakartela, antolatzaileek xehetasunez jakinarazi direnez. Bestalde, Itxartu Mendigoizale Taldeko arduradunek beharrezko neurriak hartuko dituzte, ingurunean duten esperientziaren arabera, arriskuak ahalik eta txikienak izan daitezzen.

Beraz, jarduera horietan parte hartzean, pertsona guztiek onartzen dute arrisku hori, eta ulertuz gainera, ez direla salbuesten taldearen jarraibideetan jardueretarako jasotzen diren gomendio eta iradokizunei erantzutetik eta horiek errespetatuz, 2023rako planifikatutako mendi-irteerak behar bezala joan daitezzen.

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

Horrez gain, Itxartu Mendigoizale Taldearen (IMT) jardueretan parte hartzen dutenek indarrean dauden araudi guztiak bete beharko dituzte, "COVID 19k eragindako osasun-krisiari aurre egiteko beharrezkoak diren prebentzio-neurriak" dagokienez.

A.- JARDUERETAN 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, ezul lehorra, minak edo molestiak, sudur-kongestioa, sudur-jariakin ugari, eztarriko mina, beherakoa, ...

B.- GARRAIOBIDEAN

- Garraio bidearen barruan zauden bitartean (autoan edo autobusean), maskara erabili beharko duzu, eta IMTko arduradunaren jarraibideak bete.

C.- JARDUERAK IRAUTEN DUEN BITARTEAN

- Maskara erabiltzea gomendatzen da, gutxienez, honako kasu hauetan:
 - Espazio itxietatik igarotzean.
 - Pertsonaleko segurtasun-distantzia mantendu ezin bada. Jan edo edaten ez bada, segurtasun-tartea mantenduko da.
 - Hurbileko kontaktu-egoeretan, mendiko arriskuak saihesteko edo distantzia mantendu ezin den lekuetan.
- Ibilaldian zehar, paraleloan ibiliko da, pertsonaleko distantziarekin, ahal bada, edo segurtasun-distantzia handituko da. 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 txikitan zatituko da, hobeto kontrolatzeko eta ibiltzean segurtasun-distantzia handiagoa izateko, baina beti taldearen segurtasuna lehenetsiz.

ITXARTU MENDIGOIZALE TALDEA (2023ak urtarrila)