

UDAL KIROL EGITARAUA 2020 - 2021 IKASTURTEA



Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala

Gobierno
de Navarra  Nafarroako
Gobernua

ARANGUREN IBARREKO UDAL KIROL EGITARAUUA 2020/2021 IKASTURTEA

Covid-19aren ondorioz martxoan ezarritako osasun larrialdia zela eta, ez genuen aukerarik izan joan den denboraldiko jarduerak bukatzeko eta, horrez gain, udal kirol egitarauko jarduerak birpentsatu behar izan ditugu, bai eta haietan parte hartzeko modua eta 2020/2021 ikasturterako izena emateko prozedurak ere.

Horrela, 2020/2021 ikasturte honetarako ez da aurre-izenemate prozesurik izanen jarduerak egiten jarraitzeko; beraz, jardueretako batean parte hartu nahi duenak aurre-izenematea egin beharko du, plazak banatzeko zozketan sartuta.

Saioen iraupena laburragoa izanen da desinfekzio arloko protokoloak bete ahal izateko eta, era berean, jarduerak ematen diren areto eta tokietako edukiera maximoa murriztuko da.

Hasi baino lehen edo denboraldian zehar, aldaketak gerta daitezke COVID-19aren aurka ezartzen diren osasun gomendio eta arauetan, eta horrek eragina izanen du bai jardueretan, bai edukieretan, bai eta jarduerak egiten diren gunetan ere.

Hasiera batean, eta osasun gomendio berrien ondorioz baldintzak aldatzen ez badira, udal kirol egitarauko jardueretako parte-hartzea bi lauhileko hauetan ezarrita dago:

1. lauhilekoa.- 2020ko urriaren 1etik 2021eko otsailaren 6ra.
2. lauhilekoa.- 2021eko otsailaren 8tik ekainaren 5era.

Behin lehen lauhilekoa bukatuta, jarraitu nahi duten pertsonak jardueran beren jarraipena baieztatuz egin ahalko dute.

2. lauhilekorako sortutako hutsuneak betetzeko, aurre-izenemateko epea irekiko da.

Aurre-izenemate horietarako datak garaiz jakinaraziko dira.

AURRE-IZENEMATEA

Honako telefonoetara deituz:

948 012 012 (doakoa tarifa laua duten telefonoetatik)

012 (deiaaren prezioa 0,34 euro)

Ordutegia: 8:00etatik 19:00etara

Nafarroatik kanpoko deiak telefono honetara egin beharko dira: 948012012

2020ko irailaren 7an, 8an, 9an, 10ean eta 11n.

Lekuen esleipena zozketa bidez eginen da. Zozketak lehentasunen arabera hiru urrats izanen ditu. Lehenik eta behin, Aranguren Ibarrean erroldaturiko pertsonen artean eginen da. Bigarrenik, erroldatu gabeko Kirol Instalazioetako bazkideen artean eta, bukatzeko, izen-ematea egin duten gainerako pertsonen artean. Behin-behineko zerrendak jendaurrean izanen dira irailaren 16tik aurrera, asteazkena, Kiroldegiko iragarki-taulan edota 948 246 850 telefonora deituz.

IZENA EMATEKO PROZEDURA

Komunikatzaile bakoitzak familia unitate bereko kideak soilik inskribatu ahalko ditu. Pertsona bakoitzak gehienez bi jardueratan eman ahalko du izena eta, bietan plaza suertatuz gero, jarduera bakarrean parte hartuko du. Ez da aukeratuko, ez talderik, ez ordutegirik, baizik eta, behin zozketa egindakoa, taldea proposatuko da adinaren edo mailaren arabera.

Deia egitean, honako datu hauek eman beharko dira:

- Jarduera
- Maila eta hizkuntza erdara edo euskara (eskaintzan zehazturik dagoen jardueretan).
- Jardueran parte hartuko duenaren Izen-abizenak eta Nortasun Agiria (baldin badu).
- Parte-hartzailea adin-gabea izanez gero, gurasoaren edota tutore arduradunaren izen-abizenak.
- Jaiotze data
- Helbidea eta posta kodea.
- Telefono zenbakia (SMS bidezko oharrak errazteko eta plaza esleitzeko, telefono mugikor baten zenbakia ematea eskertuko dugu)

IGERILEKU ESTALIA

Instalazioetako bazkidea izatea nahitaezkoa izanen da

Igerileku Estaliko jardueretan parte hartzeko gomendioak.

- IGERILEKUEN ALDAGELAK.- Aldagelen edukiera mugatua dago, bai eta armairuen eta jarlekuetako espazioen erabilera ere; beraz, aldageletan ahalik eta denborarik laburrena egotea eskatzen da. Dutzak itxitak izango dira.
- Igerian ez dakiten adingabeok mahukak eraman beharko dituzte. Igeriketa ontzia pasatzen duten adingabeok txurroa, taula edo antzekoa ekarri beharko dute. Guztiek txanoa ekarri beharko dute.
- Ez da zilegi egotea igerileku ondoko beiratearen eremuan.
- Izena ematean, **ez da ordutegirik aukeratuko. Ordutegiak informazio gisa erakusten dira.**

<p>HAUR IGERIKETA (Jarduera hasi baino lehen 3 urte bete dituzten haurrentzat)</p> <p>KUOTA.- 32,00 euro/lauhilekoa</p> <p>Saioak 40 minutukoak dira.</p>	<p>MAILA.- HASTAPENA 0 (Ez daki igeri egiten) LEKUA.- Hidromasajeko ontzia</p>	1.Taldea	Astelehenetan.- 17:15
		2.Taldea (euskaraz)	Astelehenetan.- 17:15
		3.Taldea (euskaraz)	Astearteetan.- 18:15
		4.Taldea	Asteazkenetan.- 17:15
		5.Taldea	Asteazkenetan.- 17:15
		6.Taldea (euskaraz)	Ostegunetan.- 18:15
		7.Taldea	Ostiraletan.- 17:15
		8.Taldea	Ostiraletan.- 17:15
		9.Taldea	Larunbatetan.- 12:00
	<p>MAILA.- HASTAPENA 1 (Mahuka-erdirik gabe metro pare bat egiteko gai da) LEKUA.- Hidromasajeko ontzia</p>	1.Taldea	Astelehenetan.- 18:15
		2.Taldea	Astearteetan.- 17:15
		3.Taldea (euskaraz)	Astearteetan.- 17:15
		4.Taldea	Asteazkenetan.- 18:15
		5.Taldea	Ostegunetan.- 17:15
		6.Taldea (euskaraz)	Ostegunetan.- 17:15
		7.Taldea	Ostiraletan.- 18:15
		8.Taldea	Larunbatetan.- 11:00
	<p>MAILA.- BEHE MAILAKO HOBEKUNTZA (Mahuka-erdirik gabe igerilekuaren zabalera egiteko gai da) LEKUA.- Igeriketa ontzia.</p>	1.Taldea	Astelehenetan.- 18:15
		2.Taldea (euskaraz)	Asteazkenetan.- 18:15
		3.Taldea	Ostiraletan.- 18:15
4.Taldea		Larunbatetan.- 11:15	
<p>PERFECCIONAMIENTO ALTO (Bere kasa igeri egiteko gai da) LEKUA.- Igeriketa ontzia.</p>	1.Taldea	Astearteetan.- 18:15	
	2.Taldea	Ostegunetan.- 18:15	
	3.Taldea	Larunbatetan.- 12:15	

<p>IGERIKETA ESKOLA. (Igeriketa maila ona). LEKUA.- Igeriketa ontzia. Taldea honetan parte hartzea monitoreak erabakiko du, mailaketa proba baten bidez. KUOTA.- 34,00 euro/lauhilekoa</p>	Taldea bakarra	Larunbatetan.- 10:00 – 11:00
<p>HELDUENTZAKO IGERIKETA (Hobekuntza) LEKUA.- Igeriketa ontzia. KUOTA.- 67,50 euros/cuatrimestre</p>	Taldea bakarra	Astelehen eta asteazkena.- 19:15 – 19:55
<p>AQUAEROBIC LEKUA: Hidromasajeko ontzia. KUOTA. - 67,50 euro/lauhilekoa</p>	Taldea bakarra	Astearte eta osteguna.- 19:15 – 19:55
<p>URETAKO FITNESA LEKUA: Hidromasajeko ontzia. KUOTA. - 67,50 euro/lauhilekoa</p>	Taldea bakarra	Astelehen eta asteazkena.- 19:15 – 19:55
<p>* URETAKO SOINKETA ARINA LEKUA: Hidromasajeko ontzia. KUOTA. - 67,50 euro/lauhilekoa</p>	1.Taldea	Astelehen eta asteazkena.- 10:15 – 10:55
	2.Taldea	Astelehen eta asteazkena.- 11:15 – 11:55

URETAKO SOINKETA ARINA jarduera Ibarrean erroldatutako bazkideentzat da, jarduera hasi baino lehen 65 urte bete dituztenentzat, bereziki (jarduera hasi baino lehen urteak bete dituztenak). Salbuespenez, 65 urtetik gorakoen eskaerak ere aintzat hartzeko ahalko dira.

HAURRENTZAKO JARDUERAK

Haurrentzako jardueretan parte hartzeko gomendioak

- Instalazio bakoitzean indarrean diren unean uneko osasun arauak bete beharko dira jarduerak egiten diren instalazioetan sartzeko.
- Aldagela orokorrak itxitak izango dira.
- Aurreko denboraldietan, tenis eta eskupilota jardueretan aritu ez diren haurrei mailaketa proba bat proposatuko zaie taldea eskaintzeko.
- Adin tarteak orientazio gisa proposatu dira. Haur bakoitzaren maila ere hartuko da kontuan.
- Izena ematean, **ez da ordutegirik aukeratuko. Ordutegiak informazio gisa ageri dira.**

GIMNASIA ERRITMIKOA KUOTA errolatuak.- 53,00 euro/ lauhilekoa KUOTA errolatu gabeak. 106,00 euro/ lauhilekoa	1.Taldea. 5 – 6 urte	Astearte eta ostegunetan.- 17:30 – 18:15
	2.Taldea. 7 – 8 urte	Astearte eta ostegunetan.- 18:30 – 19:15
	3.Taldea. 9 urtetik aurrera	Astearte eta ostegunetan.- 19:30 – 20:15
HAURRENTZAKO JUMPING (6 - 9 URTE) KUOTA errolatuak.- 26,50 euro/ lauhilekoa KUOTA errolatu gabeak.- 53,00 euro/ lauhilekoa	Adina - 6 - 9 urte	Larunbatetan (11:15 - 12:00)
KARATEA KUOTA errolatuak. - 53,00 euro/ lauhilekoa KUOTA errolatu gabeak. 106,00 euro/ lauhilekoa	1.Taldea. Hastapena.- 5 – 7 urte	Astelehen eta asteazkenetan.- 17:30 – 18:15
	2.Taldea. 8 – 10 urte	Astelehen eta asteazkenetan.- 18:30 – 19:15
	3.Taldea. 9 urtetik gora	Astelehen eta asteazkenetan.- 19:30 – 20:15

<p>MULTIKIROLA</p> <p>KUOTA erroldatuak. - 40,00 euro/ lauhilekoa. KUOTA erroldatu gabeak.- 79,50 euro/ lauhilekoa.</p>	<p>1.Taldea. 4 – 7 urte.- (euskaraz)</p>	<p>Astearte eta ostiraletan.- 17:30 – 18:10</p>
<p>IRRISTAKETA</p> <p>KUOTA erroldatuak. - 53,00 euro/ lauhilekoa. KUOTA erroldatu gabeak. 106,00 euro/ lauhilekoa.</p>	<p>2.Taldea. 4 – 7 urte .- (gaztelaniaz)</p> <p>Talde bakarra 7 urtetik aurrera</p>	<p>Astearte eta ostiraletan.- 18:30 – 19:10</p> <p>Asteazken eta ostiraletan.- 18:00 – 18:45</p>
<p>ESKUPILOTA</p> <p>KUOTA erroldatuak.- 53,00 euro/ lauhilekoa. KUOTA erroldatu gabeak. 106,00 euro/ lauhilekoa.</p> <p>Jardueran aurreko denboraldietan aritu ez direnek mailako froga bat egin behar dute. Irailaren 17an, arratsaldean (ordua sms bidez zehaztuko da).</p>	<p>7 urtetik aurrera</p> <p>Taldeak adinaren edota mailaren arabera egokituko dira. Astearte eta ostegunetan, 17:00ak eta 20:00ak bitartean.</p>	
<p>HAURRENTZAKO TENISA</p> <p>Hastapen maila.- 8 urtetik aurrera. Maila ertaina eta hobekuntza.- 7 urtetik aurrera.</p> <p>Mailaketaren proba.- Irailaren 21ean, arratsaldean (ordua sms bidez zehaztuko da).</p>	<p>*45na minutuko 2 saioko taldeak astean zehar Astelehenetik ostegunera.</p> <p>KUOTA erroldatuak. - 70,50 euro/ lauhilekoa. KUOTA erroldatu gabeak. 164,00 euro/ lauhilekoa.</p> <p>*75na minutuko saio bakarreko taldeak astean zehar: ostiral arratsaldeetan edo larunbat goizetan.</p> <p>KUOTA erroldatuak. - 53,00 euro/ lauhilekoa. KUOTA erroldatu gabeak. 146,50 euro/ lauhilekoa.</p>	

GAZTE ETA HELDUENTZAKO JARDUERAK.- 16 urtetik gorakoak.

16 urtetik gorakoentzako jardueretan parte hartzeko gomendioak.

- Instalazio bakoitzean indarrean diren unean uneko osasun arauak bete beharko dira jarduerak egiten diren instalazioetan sartzeko.
- Aldagela orokorrak itxita izango dira.
- Bakoitzak bere eskuoihala eta/edo esterillak eramanen ditu.
- Aurreko denboraldietan, tenis edo padel jardueretan aritu ez direnei mailaketa proba bat proposatuko zaie taldea eskaintzeko.
- Jardueretan izena ematean, **ez da ordutegirik aukeratu. Ordutegiak informazio gisa ageri dira.**

GAP KUOTA erroldatuak. - 81,50 euro/ lauhilekoa. KUOTA erroldatu gabeak. 108,00 euro/ lauhilekoa.	Talde bakarra	Astearte eta ostegunetan.- 18:00 – 18:45
MANTENTZE-GIMNASIA KUOTA erroldatuak. - 81,50 euro/ lauhilekoa. KUOTA erroldatu gabeak. 108,00 euro/ lauhilekoa.	1.Taldea.- Intentsitate ertaina	Astearte eta ostegunetan. - 17:00 – 17:45
	2.Taldea.- Intentsitate altua	Astelehen, asteazken eta ostiraletan.- 9:30 – 10:15
MANTENTZE-GIMNASIA (2. Taldea – hiru egun) KUOTA erroldatuak. - 91,50 euro/ lauhilekoa. KUOTA erroldatu gabeak. 158,50 euro/ lauhilekoa.	3.Taldea.- Intentsitate ertaina Taxoarengo taldea	Astelehen eta asteazkenetan.- 20:00 – 20:45
PADELA KUOTA erroldatuak. - 118,00 euro/ lauhilekoa. KUOTA erroldatu gabeak. 180,00 euro/ lauhilekoa. Mailaketa proba.-irailaren 22an, arratsaldean eginen da (ordua sms bidez zehaztuko da).	Hastapen maila eta maila ertaineko taldeak, astean 45 minutuko saio bakarra eginen dutenak. Astelehen, astearte, asteazken edo ostegunak, 18:00etatik 20:00etara bitarteko ordutegiarekin. (talde bakoitzean lau pertsona egongo dira gehienez).	

<p>PILATES KUOTA erroldatuak. - 118,00 euro/ lauhilekoa.. KUOTA erroldatu gabeak.-180,00 euro/ lauhilekoa</p>	<p>Astelehenetik ostegunera, goizez eta arratsaldez, 45na minutuko bi saioko taldeak (baxu, erdi eta erdi-altuko mailak)</p>	
<p>HIPO PILATES Pilates eta hipopresibo ariketak. KUOTA erroldatuak.- 118,00 euro/ lauhilekoa. KUOTA erroldatu gabeak.-180,00 euro/ lauhilekoa.</p>	<p>Talde bakarra.</p>	<p>Astelehen eta asteazkenetan.- 9:00 – 09:45</p>
<p>3. ADINEKOENTZAKO PILATES Pilates jarduera, 65 urtetik gorako pertsonen egokitua, ahal bada. KUOTA erroldatuak. - 118,00 euro/ lauhilekoa. KUOTA erroldatu gabeak.-180,00 euro/ lauhilekoa.</p>	<p>1.Taldea</p>	<p>Astelehen eta asteazkenetan.- 10:00 – 10:45</p>
<p>FITNES PROGRAMA Ariketa fisikoa egiteko programa, astean zehar, hainbat jarduera mota egiteko (Ikusi egutegia). Programa honetan eskaintzen diren jardueretan parte hartzeko, egoera fisiko ona izatea ezinbestekoa da. Halaber, izena eman baino lehen, sendagilearekin hitz egitea GOMENDATZEN DUGU. KUOTA erroldatuak. - 118,00 euro/ lauhilekoa. KUOTA erroldatu gabeak. - 180,00 euro/ lauhilekoa.</p>	<p>2.Taldea</p>	<p>Astearte eta ostegunetan.- 10:00 – 10:45</p>

<p>HELDUENTZAKO TENISA</p> <p>KUOTA erroldatuak. - 124,50 euro/ lauhilekoa. KUOTA erroldatu gabeak.- 219,00 euro/ lauhilekoa.</p> <p>HELDUENTZAKO TENISA (ostirala)</p> <p>KUOTA erroldatuak. - 93,50 euro/ lauhilekoa. KUOTA erroldatu gabeak.- 164,50 euro/ lauhilekoa.</p> <p>Mailaketa proba.- Irailaren 22an, arratsaldez (sms-a bidaliko da).</p>	<p>Hastapenetik hobekuntzara bitarteko mailetako taldeak. 45na minutuko 2 saio astean. Astelehenetik ostegunera (19:30etik aurrera).</p>	
	<p>Hastapenako maila taldea ostiraletan 19:30 - 20:45</p>	
<p>YOGA</p> <p>KUOTA erroldatuak. - 91,50 euro/ lauhilekoa. KUOTA erroldatu gabeak.- 158,50 euro/ lauhilekoa.</p> <p>YOGA (egun bat)</p> <p>KUOTA erroldatuak. - 45,75 euro/ lauhilekoa. KUOTA erroldatu gabeak. - 79,25 euro/ lauhilekoa.</p>	<p>1.Taldea. - Maila ertaina</p> <p>2.Taldea. - Maila ertaina</p> <p>3.Taldea. - Maila, hastapena -ertaina</p> <p>4.Taldea. -Maila, hastapena -ertaina</p>	<p>Astelehen eta asteazkenetan.- 17:00 – 18:15</p> <p>Astelehen eta asteazkenetan.- 18:30 – 19:45</p> <p>Astearte eta ostegunetan.- 18:00 – 19:15</p> <p>Asteartean.- 19:30 – 20:45</p>
<p>3. ADINEKOENTZAKO MANTENTZE-GIMNASIA</p> <p>KUOTA erroldatuak. - 29,00 euro/ lauhilekoa. KUOTA erroldatu gabeak. - 71,50 euro/ lauhilekoa.</p>	<p>Talde bakarra 65 urtetik gorako pertsoneri edo sasoi betean ez dauden pertsoneri egokitua.</p> <p>Astearte eta ostegunetan.- 11:30 – 12:15</p>	
<p>TAI JI</p> <p>KUOTA erroldatuak. - 91,50 euro/ lauhilekoa. KUOTA erroldatu gabeak.- 158,50 euro/ lauhilekoa.</p>	<p>Talde bakarra.- Maila ertaina</p> <p>Astelehen eta asteazkenetan.- 20:00 – 21:15</p>	

PROGRAMA FITNESS (EGUTEGIA)

(egutegi hau 2. lauhilekorako alda daiteke, parte-hartzearen eta interes orokorraren arabera).

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
10:30 - 11:15 GAP	9:30 - 10:15 AEROBIC		9:30 - 10:15 AEROBIC	10:30 - 11:15 JUMPING+ZUMBA
17:30 - 18:15 STEP		17:30 - 18:15 ZUMBA		17:45 - 18:30 JUMPING+ZUMBA
18:30 - 19:00 YOGA BALANTZEA	19:00 - 19:45 ENTRENAMENDU METABOLIKOA	18:30 - 19:00 COMBAT FIT	19:00 - 19:45 ENTRENAMENDU METABOLIKOA	
19:15 - 19:45 BODY TONIC	20:00 - 20:45 GAP+CORE	19:15- 19:45 POUND	20:00 - 20:45 GAP+ STRECHING	
20:00 - 20:45 ZUMBA		20:00 - 20:45 BODY TONIC		

Saioetan sartzea libre izanen da izena eman duten pertsonentzat, betiere gelako gehienezko edukiera errespetatuz (14 pertsona inguru).

IBILKETA NORDIKOAK PROGRAMA (Urriaren 11tik aurrera).

Ibilketa nordikoak (16 urtetik gora), Aranguren Ibarreko Udal Kiroldegitik abiatuta. Aranguren Aranaren inguruko ibilbideak monitore trebe batekin egingo dira.

Egunak.- Igandeetan.

Ordutegia.- 9:30etatik 12:00etara.

Ibilketa bakoitzerako izen-ematea astean zehar egin behar da, Kiroldegiko sarbide-kontrollean.

Kuota errolatuak.- 7 euro

Kuota errolatu gabeak.- 10 euro

S.D.R.G TAJONAR ELKARTEAREKIN LANKIDETZAN ANTOLATUTAKO JARDUERAK

(Elkarteko instalazioetan eginen dira)
(Aranguren Ibarrean erroldatuta daudenentzat soilik)

Elkarte horrekin dugun hitzarmenari jarraikiz, Aranguren Ibarrean erroldatutakoek elkarte horretako kideen prezio berean parte hartu ahal izanen dute eskaintza horretako jardueretan (Kirol Bonorako eta denboraldi barean espresuki markatuak dauden beste jarduera batzuetarako izan ezik).

Izen-ematea Aranguren Ibarreko Kirol Zerbitzuko kirol programaren gainerako izen-emateekin batera eginen da (Kirol Bonoan izen emateko izan ezik). Jarduerak 2020ko irailaren 14tik aurrera eginen dira.

INDOOR ZIKLOA

1. Taldea – astelehen eta asteazkenetan (18:30-19:30)
2. Taldea – astelehen eta asteazkenetan (19:30-20:30)
3. Taldea – astelehen eta asteazkenetan (20:30-21:30)
4. Taldea – astearte eta ostegunetan (18:15-19:15)
5. Taldea – astearte eta ostegunetan (19:15-20:15)
6. Taldea – astearte eta ostegunetan (20:15-21:15)
7. Taldea – astelehen eta ostegunetan, goizez (10:15 – 11:15)

HAURRENTZAKO PADELA

Izena emandakoen zerrenda bakarra

5 urtetik gorako haurrentzat. Hastapen eta hobekuntza mailak.

Mailaketa proba eta ordutegi banaketa egiteko deialdia telefonoz eginen da.

HELDUENTZAKO PADELA (hobekuntza)

Izena emandakoen zerrenda bakarra

Mailaketa proba eta ordutegi banaketa egiteko deialdia telefonoz eginen da.

JARDUERAK-BONO PROGRAMA

(izen-ematea S.D.R.G TAJONAR elkartean egindo da).

Bono honek hainbat jardueraz osaturiko programa batean parte hartzeko aukera ematen dizu. Badituzu hainbat aukera: arratsaldez bakarrik, goizez bakarrik edo txandaka.

Argibideetarako (jardueraz, kuotez eta Kirol-bono programarako izen-emateko datez).

TF: 948 230 046 e-mail: oficina@tajonar.org

KLUBEK ANTOLATUTAKO KIROL JARDUERAK

(Aranguren Ibarreko Udalarekin sinatutako hitzarmenaren bidez)

Osasun arloko agintariek ezartzen dutenari jarraikiz ezarriko dira bai parte hartzeko adinak bai entrenamendua egiteko ordutegiaren banaketa.

★ TRIATLOIA

HAURRAK (Eskola/Taldea) (2002 – 2013).

HELDUAK (Taldea) (2001etik aurrera).

Bizikleta ateraldiak/entrenamenduak WhatsApp taldearen arabera.

Argibideak eta izen-ematea: triatlonaranguren@hotmail.es

★ SASKIBALOA

Argibideak: www.mutilbasket.com - deportes@mutilbasket.com

★ FUTBOLA

Argibideak eta izen-ematea: mutilvera@mutilvera.com

★ TXIRRINDULARITZA

Argibideak: www.asociacionciclistaaranguren.com edo clubciclistaermitagana@gmail.com

GARRANTZITSUA

★ **Borondatezko kirol jarduera hauetan izaniko istripu edo lesioak, norberak duen aseguruaren kargu joanen dira. EDOZEIN JARDUERA EGIN AURRETIK MEDIKUARI GALDETZEA AHOLKATZEN DA.**

★ Jarduera egingen da, gutxieneko jende kopuru batek izena eman badu. Behar hainbatek izena eman ez badute, jarduera bertan behera geldituko da. **Era berean, COVID-19aren aurka ematen diren osasun gomendio eta arauak eragina izan dezakete bai jardueretan, bai edukieretan, baita jarduerak egiteko tokietan ere. Hori une bakoitzean jakinaraziko da.**

★ Igerileku estaliko ikastaro guztiak Aranguren Ibarreko Kiroldegian abonatuak daudenentzat dira (hitzar-men edota gizarte babeseko egoerak izan ezik). Erroldaturik ez dauden abonatuak uretako jardueretan parte har dezakete, baldin eta hutsune bat badago.

★ Igeriketa ikastaroetan parte hartzen dute adingabekoez heldu baten laguntza beharko dute aldageletara sartzeko, eta igerilekuko sarreraraino ere heldu batek lagunduta joan beharko dute. Ikastaroa bukatu eta gero, helduak leku horretan bertan jaso beharko du adingabekoa. Gogorarazten da bainujantzia eta oinetako egokiak behar direla igerilekura sartzeko, baita uretako txanoa ere.

★ Zerrendak zozketaren araberrako hurrenkeran jarriko dira jendaurrean, plazak proposatu eta esleitzeko. Bi jardueratan plaza eskuratu dutenek uko egin beharko diote espresuki haietako bati; bestela, Kirol Zerbitzuak esleitu du plaza.

★ **HOBARIA KUOTEETAN.- Kuotan hobaria eska dezake hurrengo kasuetan:**

- %10eko deskontua haurrentzako jardueretan familia ugariko neska-mutilei, baldin eta Pertsona Fisikoen Errentaren gaineko Zergaren zerga-oinarriak familia unitateko kide bakoitzeko lanbidearteko gutxieneko soldata gainditzen ez badu.
- %50eko deskontua helduentzako jardueretan (3. Adinekoentzako mantentze gimnasia izan ezik) 2019. urtean edo lehenago 65 urte bete dituztenei, baldin eta Pertsona Fisikoen Errentaren gaineko Zergaren zerga-oinarriak familia unitateko kide bakoitzeko lanbidearteko gutxieneko soldata gainditzen ez badu.

Bi kasu hauetan hobariaren eskaera 2019 urtearen errenta-aitorpenaren kopia batekin ere egin behar da.

★ **BERRESPENA.-** Jardueraren nahiz esleitutako taldearen eta orduaren berrespen idatzia egin beharko da, eta kasua bada, kuota kobratzeko baimena aurkeztu beharko da, jarduera hasi baino lehen. Dokumentazio hori kiroldegiko harreran aurkeztuko da edo posta elektronikoko honen bidez: kviedma@aranguren.es

★ Udalaren kirol jardueretan eta haien erakustaldietan, argazkiak edo bideoak egiten ahalko dira udal-za-balkundearen erabiltzeko. Inork bere irudia edo bere ardurapeko adingabekoena ez badu erreproduzitu izatea nahi, jo mesedez Udalaren kirol zerbitzura, 948 246 850 telefonora deituz edo posta elektronikoko honen bidez: kviedma@aranguren.es

★ **DATUEN BABESA.-**

Tratamenduaren arduraduna: Aranguren Ibarreko Udala.

Xedea: Izen-emateak kudeatzea udal kirol egitarauko jardueretan parte hartzeko.

Eskubideak: datuak eskuratu, zuzendu eta ezabatzeko eskubidea duzu, bai eta beste eskubide batzuk ere, **udal bulegoetara joz edo posta bat helbide honetara bidaliz:** dpd@aranguren.es

Argibideak: <http://www.aranguren.es/> webguneko pribatutasun politika

JARDUERETAKO PARTE HARTZAILE ETA KIROLDEGIAN ABONATU GABEKO KIROLARIENTZAKO INFORMAZIOA.

KIROLDEGIAN EGITEN DIREN
JARDUERETAN PARTE HARTZEN DUTEN
ABONATU GABEKO KIROLARIEK, ETA
HAUEN LAGUN EZ ABONATUEK

KIROLARI-TXARTELA

ESKATU BEHARKO DUTE,


HORRETARAKO FITXA BAT BETE ETA HAU
ATEZAIANTZAN ENTREGATU BEHARKO
DUTE ARGAZKI BATEKIN.

AIPATURIKO FITXAREN
ESPEZIOARENGATIK 10 EURO
ORDAINDUKO DIRA, HORIETATIK
6 EURO FIDANTZA MODUAN,
KANTITATE HAU TXARTELA
ITZULTZERAKOAN
BUELTATUKO DA.

Normaltasun berria Zure konpromisoa ez da aldatzen

1


Zer da Covid-19a?



Koronabirus berri batek eragindako gaitasuna, **birusa duen pertsona batekin kontaktu estua izatean kutsatzen dena**, hitz egitean, eztaba egitean, doministiku egitean... botatzen diren tanton bidez.

2


Zein dira sintomak?



37 gradutik gorako **sukarra**
Eztula
Arnasa hartzeko zailtasuna
Usaimena edo dastamena galtzea
Beharokoa, eztarriko mina, giharretako minak... ohikoak ez direnak edo arrazoi ezeguna ez dutenak.

3

Sintomaren bat badugu, zer egin behar da?




Maskara jarri, bakartu eta osasun-etxera deitu.
Osasun-etxearen ordutegitik kanpo: **948 290 290** zenbakira deitu.

4


Zein dira oinarritzko prebentzio-neurriak?

SINTOMARIK IZANEZ GERO, ETXETIK EZ ATERATZEA, BAKARTZEA ETA OSASUN-ETXERA DEITZEA


Segurtasun-distantzia gordetzea
beste pertsona batzuekiko gutxienez, 1,5 metrokoa



Maskara erabili eta botatzea era egokian.




Eskuak ongi eta maiz garbitzea, ura eta xabola edo gel hidroalkoholicoa erabilita.




Nola erabili maskara?


Beste prebentzio-neurri batzuen osagima da. Gehitu egiten du ez ordertu.



Nahitaez erabili behar da garraioan, bide publikoan, aire zabaleko espazioetan eta erabileren publikoak izan ezan, salbuespen batzuekin.



Corrantzizua da eskuak garbitzea jarri aurretik, ongi egokitzea ahoa eta sukura estaltzeko, erabiltzen den bitartean ukiztea saiheszea, arzetatik kentzea eta eskuak garbitzea erabi eta gero.



ZAINDU ZAITEZ, ZAINDU GAITZAZU