



EGUNEROKOA:

-Ezagunak diren sintomak izan ezkerro ez etorri igeri egitera (sukarra, eztula, eztarriko mina, airea falta zaizun sentiazioa, usaimena edo daztamenaren galera).

-Elkarguneko sarrera orokorretik sartu eta aterako gara ahalik eta sakabanatuen. Eguerdiko taldeak adinen arabera sartuko dira, entrenatzaileen esanetara beti ere.

-Igerilariei temperatura hartuko diegu egunero. Sukarrarekin badago (37º) emandako tlfra deituko dugu eta etxera bideratu esaten zaigun moduan (ziurtasuna izateko bi aldiz neurtuko diogu 5'-ren tartean 37tik gora ematen badu lehenengo neurketan).

-Sartzerako eskuak gelez garbituko ditugu beti.

-Beheko aldagela handiak erabiliko ditugu. Aldageletan beti pertsona berdinen artean egoten saiatu behar gara hasieran zein amaieran izan eta beti toki berean distantziak mantenduz ahal den neurrian (batera eta bestera jolasean ibili gabe).

-Motxilak takillatan utziko ditugu (giltzarik ez dugu behar, bakarrik egongo gara igerilekuan). Lekurik ez balego, igerilekura bertara igo behar ditugu, ezin ditugu aldageletan utzi.

-Xaboi dun dutzarik ez dugu hartuko, apur bat busti kloroa kentzeko eta etxera. Dutzak lagunekin egoteko eta lasaitzeko momentu atseginak dira, baina behin behinean neurri hau hartzea komeni da. Zenbat eta denbora gehiago egin leku itxi batean arriskua handitu egiten da, beraz, gaur gaurkoz arau hau betetzea garrantzitsua dela deritzogu.

-Etorritako igerilarien zerrenda egunero jasoko dugu kasuren bat ematen bada trazabilitate egokia egin dezagun.

-Uretan taldeen distantziak mantentzen saiatuko gara. Igerilekuaren alde ezberdinetan hasi eta bukatuko dugu egin beharrekoa kalearen arabera.

POSITIBO BATEN AURREAN NOLA JOKATU:

-Igerilariren batek positibo ematen badu, ahalik eta eperik motzenezan entrenatzaileei abisatu behar zaie.

-Igerilari horrekin kalea partekatzen dutenak eta aldageletan ondoz ondo daudenak "hurbileko kontaktu" izendatuko ditugu eta abisua emango diegu. Behin behineko neurri gisa, igerilekura ez etortzeko eskatuko diogu talde zehatz horri 10 eguneko epean.

-Osasun saileko "rastreadoreek" 48 orduko tartean izan ditugun harremanez galdetzen dute. Igeriketara etorri direnaren berri eman behar zaie BETI, egoki ikusten badute taldearekin harremanetan jar daitezten eta hartu beharko ditugun bestelako neurriaz informatu gaitzaten.

-Igeriketa taldetik kanpo harreman hurbila izan badugu norbaitekin eta konfinatzen bagaituzte ere abisua pasa entranatzaileei. Adi egotea garrantzitsua da horrelakoetan eta eskertzekoa da ematen den edozein abisu.