

Momentua	Covid-19 aurrean babes neurriak eta jarraibideak
Etxean motxila prestatu	<ul style="list-style-type: none"> Gorputz hezkuntza saioa baino egun bat arinago argi izan zein jarduera egingo dugun, zein lekutan eta jantzi berezirik ekarri behar den. Aurten ikastolako jardueretan bakarrik erabiliko ditugu aldagelak beraz, kirol arropa etxetik jantzita ekarri dezakezue. Ez ahaztu hurrengo gauzak motxilan sartzea: Oinetako eta jantzi egokiak jarduera fisikoa egiteko, toaila txiki bat sikatzeko, zapi-buzti paketea izerdia kentzeko (proposamena), aldatzeko jantziak (gutxienez kamiseta garbi bat), gorputz hezkuntza saiorako aho-maskara (1 saioan banatuko da), ur botila bat, ilea luzea duzenok ilea batzeko zeozer, eskuak garbitzeko gel hidroalkolikoa. Uretako saioetarako txankletak, bainu jantzia, toaila handia, likrazko kamiseta, neoprenozko trajea (duzenok).
Bidea eta itxaroteko unea	<ul style="list-style-type: none"> Aho-maskara ipinita izan behar dute ikasleek une oro. Bidean ezin izango dute janari edo gozokirik erosi. Gelako babes-taldeko kideekin egon, hau da, kolore berdineko eskumuturrekoa dutenekin. Saihestu kontaktu fisiko egoerak. Goizeko eta arratsaldeko 1. saioan tenperatura hartuko dugu.
Aldagela eta jantziak aldatzeko unea	<ul style="list-style-type: none"> Aho-maskara ipinita izan behar dute ikasleek une oro. Ikastolako aldageletan, aldatzeko eta motxila-arropak uzteko, norbere kabina-lekua erabili bakarrik. Kiroldegiko saioetan kantxan edo frontoian bertan aldatu eta utziko ditugu motxilak. Uretako saioetan ezin izango ditugu arraun elkarteko eta karraspioko aldagelak erabili: <ol style="list-style-type: none"> Kalean aldatuko gara (San Pedropean Ur-tantak jardueretan eta Karraspion, Leaktibai jardueretan). Etxetik jantzita ekarri bainu jantzia. Motxilak uzteko kutxak egongo dira prest.
Gorputz hezkuntza saio unea	<ul style="list-style-type: none"> Gorputz hezkuntza saioetarako banatutako aho-maskara erabili (1. saioan jasoko dute). Eskuak garbituko ditugu saioa hasi aurretik eta bukaeran. Gelako babes-taldeak (kolore berdineko eskumuturrekoa dutenak) errespetatuko dira saioan zehar. Ikasle bakoitzak bere ur botila izango du. Kontaktu fisiko jarduerak zein jolas egoerak saihestuko dira. Jarduera fisiko edo jolas bizietan aho-maskara kentzeko aukera izango dute ikasleek: <ol style="list-style-type: none"> Irakasleak baimena eman behar du (arnasaldiak). Bakarkako jardueretan eta 1,5m tartea zainduz.
Garbitu eta aldatzeko unea	<ul style="list-style-type: none"> Aho-maskara ipinita izan behar dute ikasleek une oro. Ikastolako aldageletan, aldatzeko eta garbitzeko, norbere kabina-lekua erabili bakarrik. Kiroldegian kantxan bertan eta uretako saioetan kalean aldatuko dira ikasleak. Ezin izango dira dutxak erabili. Izerdia kentzeko paper-zapi bustiak erabili ditzakete ikasleek. Saioan erabilitako aho-maskara aldatu (hurrengo asterako garbituta ekarri).