



Mutrikuko Udala



UDAL KIROLDEGIA

POST COVID19 GOMENDIOAK

RECOMENDACIONES

MAIATZA 2020 MAYO



Mutrikuko Udak Kirok Zerbitzuak

Helbidea: Hirigibel Kalea- Udak Kirokdegia

Tel.: 943 60 31 75

mutrikukokirokdegia@gmail.com - udalkirolamutriku@gmail.com -
kirola@mutriku.net

Mikel Mariezkurrena Mindegia

COVID ONDORENGO GOMENDIOAK KIROL INSTALAZIOETARAKO

Dokumentu hau DIZIPLINA ANITZEKO HAINBAT TEKNIKARIK egin dute, mendian eta segurtasunean esperientzia eta prestakuntza handia dutenak, federazioetako eta dagokien arloetako arduradunek inplementatzeko objektuarekin.

Ez da jarduera-protokolo bat, GOMENDIO eta ADIBIDE multzo bat baizik, idazteko unean baimendutako baldintzetan oinarrituta.

Jarduera bakoitzaren beharretara EGOKITU BEHAR du, eta ezaugarrien arabera, baina, betiere, kutsatzeko arriskuaren kontrola eta Administrazio eskudunak une bakoitzean aplikatzen dituen arauak lehenetsiz.

Ezinbestekoa da murrizketei buruzko informazio ofiziala etengabe berrikustea, baimendutako mugikortasuna, pertsona-kopuruei dagokionez.

Recomendaciones postCOVID para instalaciones deportivas

Este documento está elaborado por un CONJUNTO DE TÉCNICOS MULTIDISCIPLINAR, con amplia experiencia y formación en montaña y seguridad, con el objeto de que del mismo pueda extraerse para su implementación lo que los responsables de federaciones y áreas determinen.

NO es un protocolo de actuación, sino un conjunto de RECOMENDACIONES y EJEMPLOS, basados en las condiciones permitidas en el momento de su redacción.

DEBE ADAPTARSE a las necesidades de cada actividad y en función de sus características, pero siempre anteponiendo el CONTROL DEL RIESGO DE CONTAGIO, y supeditado a las NORMAS que en cada momento aplique la ADMINISTRACIÓN competente.

Es IMPRESCINDIBLE revisar continuamente la información oficial en cuanto a restricciones, movilidad permitida, número de personas.



Han colaborado en este documento



- *Mutrikuko udaleko kirol zerbitzuak, FEDME-k egindako dokumentua eredu bezala hartu eta udal kiroldegira egokitu du.*

Índice

1. Introducción	5
2. Exposición	6
3. Análisis de Contexto	6-15
4. Polideportivo Municipal de Mutriku	16-23
4.1. Actuación previa a la apertura de las salas de actividades dirigidas y sala de fitness en la cancha polideportiva.	
4.1.1. Higiene, Limpieza y Desinfección.	
4.1.2. Control de accesos	
4.1.3. Recomendaciones generales.	
4.2. Protocolos de actuación en las salas de actividades dirigidas y sala de fitness.	
5.2.1. Al iniciar la jornada	
5.2.2. Durante la escalada	
5.2.3. Al acabar la jornada	
4.3. Prestación de servicios	
5.3.1. Alquiler y préstamos de material	
5.3.2. Vestuarios y duchas	
5.3.3. Servicios WC	
5.3.4. Gimnasio	
5.3.5. Salas de spinning y BTS (actividades dirigidas).	
4.4. Accidentes	
5. Gestión de residuos	24
6. Conclusión	25
7. Plan de Contingencia por riesgo de exposición a Coronavirus Sars-CoV-2 Elaborado por IMQ	26
8. Anexos y Documentos de referencia	27-19
9. Demás cartelería	30-34

1. Introducción

Estamos viviendo una situación extraordinaria, a raíz de las acciones tomadas para impedir y controlar el desarrollo de la pandemia producida por el COVID-19, que implican restricciones actuales para la práctica de los deportes de montaña y el disfrute de las actividades de ocio.

El transcurso de la pandemia y la evolución en nuestro país hace pensar que pronto las restricciones se irán levantando, y tendremos que dar respuesta a una práctica deportiva responsable, así como a la utilización de nuestros recursos e instalaciones de forma segura para impedir la propagación del virus entre nuestros deportistas y/o usuarios.

Existe hoy en día gran cantidad de información sobre recomendaciones y protocolos de actuación, pero ninguna específica reflejando la realidad de nuestros deportes y explicando de forma clara y concisa cómo deberemos comportarnos en nuestras actividades y en el uso de las instalaciones deportivas.

Las instalaciones deportivas y los alojamientos turísticos pronto podrán volver a abrir sus puertas y a alojar o ser utilizadas por usuarios, en este caso practicantes de deportes de montaña. Esta apertura será gradual y sujeta a condiciones de salubridad y uso diferentes a lo que estábamos acostumbrados.

Todas las recomendaciones que se expresan en el presente documento están basadas en aspectos generales de uso dentro de cada tipología de instalación, además de constituir normas básicas sin interferir y siempre teniendo en cuenta la normativa correspondiente en vigor, las pautas de obligado cumplimiento que interponga el gobierno correspondiente y las normas establecidas previamente para un uso normal de la instalación.

No podemos obviar que la mayoría de las instalaciones a tratar ya disponen, con carácter previo, de normativa propia de gestión y uso, y que ésta sigue en vigor y es de obligado cumplimiento, a pesar de la situación actual. Habrá que tener en cuenta, conocer, aplicar y cumplir las nuevas normativas, tanto por los gestores de las instalaciones como por los propios usuarios.

2. Exposición

Un equipo de trabajo de multidisciplinar, referidos en el *Anexo I: Filiación de elaboradores principales*, y los responsables de seguridad de las Federaciones Autonómicas de montaña han trabajado en la elaboración de una serie de **recomendaciones comunes**, para facilitar tanto a los clubes, deportistas, organizadores de eventos, gestores de refugios y/o albergues, etcétera, la gestión de una práctica correcta de los deportes de montaña, en una situación de levantamiento de restricciones, pero sin que recobren la normalidad plena.

Todos los protocolos y recomendaciones están basados en las recomendaciones generales que realicen o canalicen las diferentes fuentes oficiales, preferiblemente CSD y administraciones deportivas autonómicas, y siguiendo estrictamente los criterios básicos de prevención y seguridad establecidos.

3. Análisis de Contexto

Con el fin de realizar un análisis exacto de los peligros y establecer unas medidas y recomendaciones lo más exactas posibles, hemos establecido diferentes situaciones basadas en la evolución actual de la pandemia y los diferentes estados de alarma en los países europeos, así como las recomendaciones en diferentes sectores que se encuentran ejerciendo su actividad.

Repartimos los diferentes estados en seis situaciones posibles, condicionadas por la evolución de la crisis y las decisiones que se tomen desde las autoridades pertinentes.

Fase 0

- Se mantiene el confinamiento total salvo situaciones especiales y actividades laborales concretas.
- Se mantiene el cierre de comercios no básicos, así como de actividades no esenciales y las de ocio.
- Parques e instalaciones deportivas cerradas.
- Paseos de niños, mayores y convivientes.
- Entrenamientos individuales de profesionales y federados.
- Actividad deportiva sin contacto siempre que se haga de forma individual y con la protección adecuada: en deportes no acuáticos, uso de mascarilla cuando no sea posible mantener una distancia superior a 2 metros, etcétera.

Fase 1

- Se permiten los paseos de forma generalizada.
- Movilidad con restricciones por zonas.
- Contacto social en grupos reducidos para personas no vulnerables ni con patologías previas.
- Limitación de ocupación de los vehículos privados, salvo en personas que residan en el mismo domicilio que podrían ir juntos.
- Apertura generalizada de los locales y establecimientos comerciales que no tengan carácter de centro o parque comercial. A un 30% de su capacidad.
- Apertura, de alojamientos turísticos, sin utilización de zonas comunes en y con restricciones, por ejemplo, en restauración- Apertura de terrazas: se limitará al 30% de las mesas permitidas.
- Turismo activo y de naturaleza para grupos limitados de personas.
- Apertura de instalaciones deportivas al aire libre sin público (solo para practicar deportes en los que no exista contacto).
- Ejercicio físico individual.
- Actividades deportivas individuales con previa cita en centros deportivos que no impliquen contacto físico ni uso de vestuarios.

DECRETO 9-2020, de 15 de mayo, del Lehendakari

Pautas actividad física y deporte.

Desescalada en Euskadi: Actividad física y deporte.

Fase 1, del 18 al 24 de mayo.

NORMAS GENERALES

Como norma general, se puede realizar actividad física y deporte al aire libre, siempre respetando las medidas de seguridad, salud e higiene.

Se deberá mantener una distancia interpersonal de al menos 2 metros, salvo en la utilización de bicicletas, patines y similares, en cuyo caso han de ser 10 metros.

HORARIOS

Las actividades físicas y deportivas se podrán desarrollar una vez al día, sin limitación de tiempo, en la franja correspondiente, dentro del territorio histórico de residencia. Esto es:

Mayores de 14 años de 06:00 a 10:00 h y de 20:00 a 23:00 horas.

Mayores de 70 años y personas dependientes de 10:00 a 12:00 h y de 19:00 a 20:00 horas.

Por razones médicas y por motivos de conciliación, las personas podrán realizar la práctica de actividad física fuera de las franjas horarias establecidas.

Siempre que se resida en un municipio de menos de 10.000 habitantes y la actividad física se desarrolle en el mismo municipio no se aplicaran las franjas horarias. En caso de residir en un municipio de menos de 10.000 habitantes y desplazarse a uno de más de 10.000 habitantes se aplicarán las franjas horarias de este último. En caso de desplazamiento de un municipio de más de 10.000 habitantes a uno de menos de 10.000 habitantes, se aplicarán las franjas horarias del primero.

ACTIVIDAD DEPORTIVA PROFESIONAL, DE ALTO NIVEL Y FEDERADA

Las personas con licencia federativa podrán hacer deporte dos veces al día, siempre en su municipio de residencia o colindantes. Acreditarán su condición con la licencia federativa en vigor, temporada 2019-2020 o 2020. En el caso de las y los federados menores de 14 años, en municipios de más de 10.000 habitantes realizarán su actividad en las franjas reservadas para mayores de 14 años (también en este caso podrán hacer deporte dos veces al día).

Las y los deportistas de alto nivel o profesionales pueden hacer deporte a cualquier hora y en todo el territorio. Puede acompañarles una persona que ejerza labor de entrenador o entrenadora, siempre guardando las medidas de seguridad.

Acreditarán su condición con la licencia deportiva emitida por la federación correspondiente o el certificado de deportista de alto nivel.

Anotaciones:

Si en la modalidad deportiva practicada participaran animales, se podrá realizar la práctica al aire libre, de manera individualizada, en el lugar donde estos permanezcan, mediante cita previa, y durante el mismo período de tiempo.

Las distancias no son exigibles en el caso del deporte adaptado, en cuyo caso se reducirán lo necesario para garantizar la práctica deportiva, debiendo utilizar ambos mascarilla y otras medidas que se consideren oportunas.

INSTALACIONES DEPORTIVAS

Las instalaciones deportivas de gestión pública permanecerán cerradas.

Las instalaciones de gestión privada al aire libre podrán abrir siempre que la actividad que se desarrolle sea individual o participen dos personas (siempre en el caso de modalidades de uno contra uno; por ejemplo, tenis o pádel).

En las instalaciones cerradas de gestión privada únicamente se permitirá el entrenamiento personal (entrenamiento individualizado: un cliente por cada entrenador/a).

En las instalaciones deportivas, sean al aire libre o cerradas, el acceso será siempre con cita previa, estableciendo turnos. No se permitirá el contacto físico y se mantendrán los dos metros de distancia. No se utilizarán los vestuarios.

Asimismo, se deberá respetar el 30 % de aforo y solo podrán acceder las personas que residan en el territorio histórico en el que ese encuentra la propia instalación.

El horario para la práctica deportiva en las instalaciones deportivas será el determinado por la propia instalación.

OTRAS PRECISIONES

El Centro de Tecnificación de Fadura permanecerá abierto para deportistas de Basque Team y para aquellos que estén preparando los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Tokio 2021.

Se podrá utilizar el vehículo para desplazarse a hacer deporte, siempre dentro del mismo territorio histórico.

Se permite la movilidad entre municipios colindantes de diferentes territorios.

Fase 2

- Convivencia generalizada con la situación.
- Contacto social en grupos más amplios para personas no vulnerables ni con patologías previas.
- Se permiten los viajes a segundas residencias siempre que estén en la misma provincia.

- Apertura de centros educativos y ludotecas con restricciones.
- Apertura al público de los centros o parques comerciales con restricciones.
- Aforo limitado al 40%. En establecimientos.
- Se mantiene la distancia física > 2 metros.
- Apertura de los centros educativos y de formación (autoescuelas, academias, etcétera).
- Recomendaciones y restricciones para grupos de riesgo y > 65 años.
- En Bares y restaurantes, consumo en el local con servicio en mesa con garantía de separación entre clientes.
- En alojamientos turísticos y hoteles apertura de zonas comunes limitadas a 1/3 de aforo.
- Turismo activo y de naturaleza para grupos más amplios de personas.
- Espectáculos y actividades deportivas al aire libre con aforo limitado, en términos similares a las actividades culturales y de ocio de esta Fase.
- Instalaciones deportivas en espacios cerrados sin público (solo para practicar deportes en los que no exista contacto o el riesgo de contagio sea bajo).

Fase 3

- Se mantienen las recomendaciones en grupos de riesgo.
- Protocolos de reincorporación presencial a las empresas para la actividad laboral.
- Contacto social para personas no vulnerables ni con patologías previas.
- Se levanta la prohibición de utilización de las zonas comunes y zonas recreativas de los centros comerciales.
- Aforo en establecimientos al 50%. Y distancia de seguridad de 2 metros.
- Turismo activo y de naturaleza.
- Espectáculos y actividades deportivas al aire libre con aforo menos limitado, en términos similares a las actividades culturales y de ocio de esta Fase.
- Espectáculos y actividades deportivas en espacios cerrados, sólo para practicar deportes en los que no exista contacto o el riesgo de contagio sea moderado.
- Actividades deportivas al aire libre.
- Un máximo de 1/3 del aforo de gimnasios, sin uso de vestuarios.
- Restricciones para grandes eventos y concentraciones de gente.
- Normas de distanciamiento en comercios, instalaciones deportivas y de ocio.
- Todos los servicios de transporte público al 100%.

Fase NUEVA NORMALIDAD

- Recomendaciones en grandes eventos y competiciones.
- Recomendaciones para grupos de riesgo.

Final

- Situación general normalizada.

Estos diferentes momentos o estados, nos permiten planificar la actividad dentro de los deportes de montaña de una forma más efectiva y realista a cada situación. En función de las restricciones establecidas para el desarrollo normal y de recomendaciones particulares.

FASES	CONDICIONES ACTIVAS	PUEDES	MEDIDAS DE HIGIENE Y DISTANCIA FISICA
0	<ul style="list-style-type: none"> - Se mantiene el confinamiento total salvo situaciones especiales y actividades laborales concretas. - Se mantiene el cierre de comercios no básicos, así como de actividades no esenciales y las de ocio - Parques e instalaciones deportivas cerradas. - Prohibición de actividades no esenciales y las de ocio. - Distancia física > 2m. 	<ul style="list-style-type: none"> - Paseos de niños, mayores y convivientes. - Entrenamientos individuales de profesionales y federados. - Actividad deportiva sin contacto siempre que se haga de forma individual y con la protección adecuada (distancia, mascarilla en deportes no acuáticos, cuando sea posible, etcétera). 	<ul style="list-style-type: none"> - Lavado de manos frecuente. - Uso de mascarilla en espacios cerrados o con distancia física < 2m (obligatorio en transporte público desde 4 de mayo).
1	<ul style="list-style-type: none"> - Contacto social en grupos reducidos para personas no vulnerables ni con patologías previas. - Limitación de ocupación de los vehículos privados, salvo en personas que residan en el mismo domicilio que podrían ir juntos. 	<ul style="list-style-type: none"> Turismo activo y de naturaleza para grupos limitados de personas. - Apertura de instalaciones deportivas al aire libre sin público 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Apertura generalizada de los locales y establecimientos comerciales que no tengan carácter de centro o parque comercial. A un 30% de su capacidad - Apertura, de alojamientos turísticos, sin utilización de zonas comunes en y con restricciones, por ejemplo, en restauración. - Apertura de terrazas: se limitará al 30% de las mesas permitidas 	<p>(solo para practicar deportes en los que no exista contacto.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio físico individual. - Actividades deportivas individuales con previa cita en centros deportivos que no impliquen contacto físico ni uso de vestuarios. 	
2	<ul style="list-style-type: none"> - Convivencia generalizada con la situación. - Contacto social en grupos más amplios para personas no vulnerables ni con patologías previas. - Se permiten los viajes a segundas residencias siempre que estén en la misma provincia. - Apertura de centros educativos y ludotecas con restricciones. - Apertura al público de los centros o parques comerciales con restricciones. - Aforo limitado al 40% en establecimientos. - Se mantiene la distancia física > 2m. - Apertura de los centros educativos y de formación (autoescuelas, academias, 	<ul style="list-style-type: none"> - Turismo activo y de naturaleza para grupos más amplios de personas. - Espectáculos y actividades deportivas al aire libre con aforo limitado, en términos similares a las actividades culturales y de ocio de esta Fase. - Instalaciones deportivas en espacios cerrados sin público (solo para practicar deportes en los que no exista contacto o el riesgo de contagio sea bajo). 	<ul style="list-style-type: none"> - Todas las anteriores. - Limpieza exhaustiva en centros deportivos e instalaciones.



	etc.) - Recomendaciones y restricciones para grupos de riesgo y > 65 años		
3	<p>Se mantienen las recomendaciones en grupos de riesgo.</p> <ul style="list-style-type: none">- Protocolos de reincorporación presencial a las empresas para la actividad laboral.- Contacto social para personas no vulnerables ni con patologías previas.- Se levanta la prohibición de utilización de las zonas comunes y zonas recreativas de los centros comerciales.- Aforo en establecimientos al 50%. Y distancia de seguridad de 2 metros.	<p>Turismo activo y de naturaleza.</p> <ul style="list-style-type: none">- Espectáculos y actividades deportivas al aire libre con aforo menos limitado, en términos similares a las actividades culturales y de ocio de esta Fase.- Espectáculos y actividades deportivas en espacios cerrados (solo para practicar deportes en los que no exista contacto o el riesgo de contagio sea moderado.- Actividades deportivas al aire libre.- Un máximo de 1/3 del aforo de gimnasios, sin uso de vestuarios.- Restricciones para grandes eventos y concentraciones de gente.- Normas de distanciamiento en comercios,	

		Instalaciones deportivas y de ocio.	
4	<ul style="list-style-type: none"> - Recomendaciones en grandes eventos y competiciones. - Recomendaciones para grupos de riesgo. 		
5	Situación general normalizada		

* Comienzo en la fase 0 a nivel provincial el día 3 de mayo de 2020. Salvo en algunas islas de Canarias y Baleares que comenzarán directamente en la fase 1. La revisión del proceso se realizará cada dos semanas por lo que en la situación más idónea estaremos a finales de la fase 3 y entrando en una "normalidad relativa" a finales del mes de junio.

4. Polideportivo Municipal de Mutriku.

El objeto de este documento no es un protocolo de actuación en sí, sino un conjunto de recomendaciones y ejemplos, basados en las condiciones permitidas en el momento de su redacción.

Debe adaptarse a las necesidades de cada actividad y en función de sus características, pero siempre anteponiendo el control del riesgo de contagio, y supeditado a las normas que en cada momento aplique la administración competente.

Es imprescindible revisar continuamente la información oficial en cuanto a restricciones, movilidad permitida, número de personas.

4.1. Actuación previa a la apertura de las salas de actividades dirigidas y la sala de fitness en la cancha polideportiva.

Desinfección del centro deportivo por parte de la empresa de limpieza: usar productos homologados y empresas certificadas.

La empresa de limpieza limpiará y desinfectará diariamente 2 veces al día. Durante las 14.00 y las 16.30 y a partir de las 21.30.

4.1.1. Higiene, limpieza y desinfección.

Desinfección del centro deportivo: usar productos homologados y empresas certificadas. Dicha empresa deberá certificar la desinfección del centro y realizar un protocolo de desinfección de cada actividad o servicio reforzando el servicio de limpieza. Seguir en todo caso las normas de apertura fijadas por Sanidad para establecimientos deportivos. Los productos a utilizar diariamente son: BACTER QUAT BACTERICIDA, DERMI HIGIENI, GEL HIDROALCOHOLICO DERMISEPT y SANIT COMPLET.

En lo que respecta a las labores de limpieza, higiene y desinfección, el sector hace un especial hincapié en:

- Colocar cartelera en lugar visible en la instalación para informar y recordar a usuarios, usuarias, trabajadores y trabajadoras la obligación de cumplir las medidas de higiene y protección establecidas por la autoridad sanitaria contra el Covid-19.

- Reforzar e intensificar los servicios de limpieza de las instalaciones, especialmente vestuarios y aseos, garantizando una desinfección permanente durante el periodo de apertura al público.
- Se hará especial hincapié en la frecuencia de limpieza y desinfección de superficies de alto contacto (recepción, mostradores, material de entrenamiento, máquinas, otros) y elementos de uso recurrente.
- Instalación de estaciones de limpieza y desinfección en todos los espacios deportivos interiores y vestuarios, para facilitar la limpieza y desinfección del equipamiento, los bancos y las taquillas guardarropa por parte de las personas usuarias, antes y después de cada uso, complementario al servicio de limpieza del centro deportivo o gimnasio.
- Dichas estaciones de limpieza y desinfección dispondrán del siguiente material: pulverizador desinfectante, dispensadores de papel con papelera para depositar deshechos y dispensador de gel desinfectante de manos.

4.1.2. Control de accesos.

- La prohibición del acceso a las instalaciones de cualquier persona que tenga síntomas compatibles con el Covid-19 o haya estado en contacto con personas contagiadas.
- En la medida de lo posible eliminar todos los accesos de contacto, por ejemplo, con huella dactilar, sustituyéndolos por otros de contacto cero.
- Instalar bandejas con moqueta impregnada en desinfectantes en la entrada de la instalación para el calzado de calle, así como dosificadores de hidrogel desinfectante, a poder ser con dosificador automático antes de la entrada en la instalación deportiva.
- La entrada de los y las usuarias será previa cita previa. Como máximo se admitirán 8 usuarios en la sala de fitness y 8 usuarios en la sala BTS y 11 usuarios en la Sala de Spinning, por hora.
- El personal de la instalación cogerá la temperatura a cada usuario y usuaria para poder permitir el acceso a la misma. La temperatura corporal deberá ser inferior a los 37.5°C para ser apto/a.
- Una vez se autorice al usuario la entrada al recinto deportivo, el personal de la instalación desinfectará al usuario con pulverizadores desinfectantes.
- El calzado se desinfectará con líquido desinfectante que estará ubicado a la entrada de la propia instalación en una cubeta o palangana.
- El usuario deberá utilizar calzado deportivo que traiga en una bolsa herméticamente cerrada. Se procederá a desinfectar el calzado a utilizar en la instalación.

- Disponer de suficientes cubos de basura para depositar los guantes, mascarillas, pañuelos, etcétera, con al menos uno de ellos en la entrada y retirada diaria de los residuos.
- El pago en metálico está totalmente eliminado, tal y como se recoge en las ordenanzas fiscales del 2020.
- Requerir a los abonados el uso de mascarilla por el centro en todo momento donde corresponda hasta que lo establezcan las autoridades sanitarias, así como lavarse las manos constantemente.
- Con el objetivo de evitar aglomeraciones, las reservas y limitaciones de horarios deberán realizarse mediante correo electrónico, telefónicamente o cualquier otro procedimiento, como por ejemplo en la propia instalación.
- No se podrá reservar la hora cuando se quiera, para un plazo mayor de 48 horas. Se reservará la hora con un margen máximo de 48 horas, pudiendo llamar a la instalación y tras verificar que hay horas libres el mismo día, se podrá realizar la reserva para el mismo día, con dos horas máximas por día, en tramos diferentes.
- Respetar y hacer cumplir las regulaciones de acceso a la instalación por colectivos de riesgo y la capacidad de aforo máximo marcada para cada fase de la desescalada.
- Instalar dosificadores de hidrogel desinfectante (a poder ser automáticos) en las salas de escalada.
- Se establecerán intervalos de tramos de 1 hora, dejando 15 minutos para la ventilación y desinfección de la instalación entre tramo y tramo. (Tramos reales.: 09.00-10.00, 10.15-11.15, 11.30-12.30, 12.45-13.45 por la mañana y 16.30-17.30, 17.45-18.45, 19.00-20.00, 20.15-21.15).
- Se establecerán intervalos de horarios de limpieza para poder llevar a cabo tanto la desinfección de la instalación, así como el material utilizado.
- En instalaciones de gran altura se hará necesario el uso de medios auxiliares para su correcta desinfección en las partes altas (uso de pértigas o similar). En caso de no ser esto posible se deberán extremar las medidas individuales de los usuarios y prestar especial cuidado al lavado de manos con gel hidroalcohólico momentos antes de la escalada.
- Instalar bandejas desinfectantes con esponjas con una dilución de alcohol de 96º diluido en 7 partes de alcohol por 3 de agua, para obtener una concentración del 70% para limpiar la goma de los pies.
- Se desestima la utilización de cañones de Ozono por no estar contemplada dentro del listado de productos desinfectantes de COVID recomendados por el Ministerio de Sanidad. Esta práctica puede resultar altamente tóxica para las personas si no es ejecutado de forma correcta, además de incentivar el proceso de oxidación de los materiales.

- Se emplearán los detergentes y desinfectantes habituales autorizados para tal fin.
- La limpieza y desinfección general se hará dos veces al día, siempre en húmedo, desde las zonas más limpias a las más sucias. Las dos limpiezas las realizará la empresa de limpieza contratada por el ayuntamiento y actuarán cuando no hay usuarios o usuarias en la instalación. Horario: 14.00-16.30 y a partir de las 21.30, ambas con la instalación cerrada.
- Los trabajadores responsables de la limpieza de las instalaciones deberán cumplir siempre las instrucciones del Servicio de Prevención para evitar el contagio en su actividad laboral.
- El material de limpieza utilizado desechable, se introducirá en un contenedor de residuos con tapa. El contenedor de residuos una vez lleno se cerrará y antes de su retirada se desinfectará en su superficie con un paño desechable impregnado en desinfectante.
- Colocación de Carteles informativos, pictogramas para los usuarios para que recuerden las normas de la instalación.
- Indicar de forma visual mediante cintas en el suelo y colchonetas por donde deben desplazarse en la instalación.
- Las zonas de paso estarán correctamente señalizadas en el suelo con cinta adhesiva, y demás señales direccionales y solamente habrá pasillos con un solo sentido, siendo imposible el que se crucen los usuarios y usuarias, con el objeto de facilitar poder mantener la distancia de seguridad mínima de 2 metros.

4.1.3. Recomendaciones generales

- Informar de las **Buenas Prácticas** en los centros de trabajo al personal laboral.
- Si alguien en el trabajo presenta cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etcétera) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no debe acudir al trabajo y tiene que contactar con el teléfono de atención dispuesto por las autoridades para tal fin. No debe acudir a su puesto de trabajo hasta que le confirmen que no hay riesgo para su propia salud o para el resto del personal laboral.
- Contar con equipos de protección suficientes (guantes, mascarillas, etcétera) para que los trabajadores del centro deportivo los utilicen en todo momento.
- Establecer circuitos de entrada y de salida, delimitar espacios de espera.

- Garantizar el distanciamiento social mínimo de 2 metros entre personas mediante la separación o alternancia de máquinas/equipamiento; el marcado de suelo; la vigilancia por parte del personal o cualquier otro método efectivo.
- Precintar las fuentes de agua y promover el uso individual de botellas de agua o bebidas isotónicas.
- Limpieza de la ropa de trabajo o vestuario laboral diariamente con temperaturas superiores a 60 grados.
- Limitar el aforo de las clases colectivas o grupales, garantizando un espacio mínimo de 2x2 metros por usuario al margen del profesor o profesora (se recomienda el marcado en el suelo con cinta adhesiva o pintura).
- El personal laboral deberá respetar en todo momento los protocolos que se establezcan e impartir la normativa de pautas a seguir a los/as socios/as o abonados/as. Dicha normativa será comunicada a los usuarios mediante los canales de comunicación del Club o la empresa (redes sociales, página web, newsletter, etcétera).
- Las reuniones entre trabajadores se organizarán en salas cumpliendo con las medidas de seguridad y protecciones específicas.
- Conocer y establecer protocolos en caso de que una persona trabajadora manifieste síntomas en su puesto de trabajo, para protegerla y proteger al resto de la plantilla, socios y clientes (seguir recomendaciones Procedimiento para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARSCoV-2 (COVID19) del Ministerio de Sanidad).

4.2. Protocolos de actuación en las salas de actividades dirigidas y sala de fitness

4.2.1. Al iniciar la jornada

- Mantener el local aireado una hora antes de la apertura al público.
- Comprobar que las papeleras están vacías y los dispensadores de hidrogel y pulverizadores están llenos.
- Comprobar que hay papel de los secamanos en los servicios.

4.2.2. Durante la actividad dirigida

Estas son las recomendaciones generales:

- Existencia de una persona responsable designada para el cumplimiento de la normativa que se establece. Funciones de esta persona: o Colocar en lugar visible de la instalación documento gráfico informativo con las medidas higiénicas a tomar dentro de la instalación. o Control de la limpieza y

desinfección diaria: antes, durante y después de la actividad. o Asegurar que las y los usuarios dispongan en todo momento de dispensadores de geles hidroalcohólicos, toallitas o pulverizadores desinfectantes. o Asegurar en los baños jabón para la limpieza de manos y eliminar los seca manos de aire. Asegurarse del vaciado de las papeleras y del aprovisionamiento de los rollos de papel. o Control del aforo de la instalación y de los cupos de personas practicantes en cada momento y en grupo. o Control de la distancia de seguridad. o Supervisión del cumplimiento de las obligaciones de las y los usuarios

- Obligaciones de las y los usuarios:
 - Disponer de material propio para el desarrollo de la práctica.
 - Cumplimiento de higiene de lavado de las manos.
 - El usuario o usuaria deberá traer mascarilla propia individualmente.
 - Entrar con calzado diferenciado. El calzado tendrá que ser deportivo y el usuario deberá traer calzado deportivo a parte para el uso exclusivo en la instalación.
 - No se permiten pies descalzos en ningún tipo de superficie. Ni siquiera se podrá acceder a la instalación con sandalias.
 - El usuario o usuaria deberá traer y hacer uso de toalla propia para la práctica de deporte.
 - Uso de botellín propio.
- Mantenerse continuamente a la mínima distancia de 2m frente a otras personas, y asean usuari@s o responsables o monitores de la instalación.
- Queda prohibido el saludo con contacto físico, saludos con la mano, besos, abrazos, choques de puño, chasqueo de manos, etcétera.
- Prohibición de tumbarse y sentarse en las colchonetas. Hay que utilizar las sillas y los bancos siempre con la utilización de una toalla de uso personal para no dejar sudor en el asiento.
- Respetar las indicaciones de los Carteles Informativos y pictogramas con las normas de la instalación.
- Respetar las indicaciones visuales y separaciones de distancia de las cintas en el suelo.
- Obligatoriedad de usar una toalla y mascarilla que el propio usuario debe traer obligatoriamente.
- Antes de comenzar a hacer ejercicio, lavarse las manos y desinfectarse con dilución de hidrogel (hacerlo asiduamente).
- Mantener siempre la distancia de seguridad con el resto de los usuarios y establecer el uso de mascarilla obligatorio cuando esto no sea posible.

- Cada vez que se utilice cualquier material de la instalación, y asean mancuernas, discos... deberán ser desinfectados por los propios usuarios, ya sea antes de la utilización, como después de la misma.

4.2.3. Al acabar la jornada tanto de mañana como de tarde.

- Desinfección completa de toda la instalación: Proceder a la de limpieza y desinfección de las superficies de la sala de fitness y materiales de las salas de fitness y actividades dirigidas y de los espacios comunes, tanto de entrada como de salida de la propia instalación, así como los baños.
- El uso de las duchas estará prohibido.
- Fregar todos los materiales expuestos y de uso, cada vez que se usen con el material de desinfección que la propia instalación abastecerá.

4.3. Prestación de los servicios

Cualquier usuario o usuaria deberá cumplir con la normativa de uso tanto en la sala de fitness como en las salas de actividades dirigidas.

4.3.1. Alquiler y préstamos de material

No se alquilará ni prestará ningún material de la instalación. El uso del mismo deberá estar supeditado a la normativa de uso de la instalación y la desinfección deberá hacerse en cada uso.

4.3.2. Vestuarios y duchas

- Reducir el aforo del vestuario, en función de la normativa vigente para cada fase de la escalada. El socio o abonado se duchará en casa.
- Control de registro de limpieza diario por parte del personal encargado en la limpieza del recinto.

4.3.3. Servicios WC

- Los servicios que conlleven contacto con el socio o abonado, así como distancias inferiores a dos metros, deberán restablecerse cuando lo indique el órgano competente y haciendo siempre uso de la mascarilla.
- Eliminar las toallas textiles y sustituirlas por el uso de toallas secamanos de papel desechables a través de dispensadores automáticos. Aconsejable el uso

de dispensadores de papel que no requieran la manipulación de los portarrollos por parte del usuario.

4.3.4. Gimnasio o sala de fitness.

- Instalar dosificadores de hidrogel desinfectante (a poder ser automáticos).
- Mantener la distancia de seguridad mínima de 2 metros alrededor de los aparatos (bicicletas, máquinas, pesas, etcétera).
- Uso obligatorio de la toalla. Se recomienda el uso de guantes cortos, así como muñequeras y cintas/pañuelos para la cabeza. Se recomiendan dos toallas: una para el sudor y otra para colocar encima de la maquinaria.
- Una vez finalizada la actividad, el usuario deberá desinfectar la máquina, ya sea cardiovascular como de musculación utilizada, así como el suelo en caso de sudoración. Así mismo, se pondrá de nuevo la mascarilla una vez termine la actividad.
- Mantener abiertas las puertas y ventanas al exterior y facilitar en lo posible la renovación del aire.

4.3.5. Salas de Spinning y BTS (actividades dirigidas)

- Instalar dosificadores de hidrogel desinfectante (a poder ser automáticos).
- Mantener la distancia de seguridad mínima de 2 metros alrededor de los aparatos (bicicletas, discos, barras, etcétera).
- Uso obligatorio de la toalla. Se recomienda el uso de guantes cortos, así como muñequeras y cintas/pañuelos para la cabeza. Se recomiendan dos toallas: una para el sudor y otra para colocar encima de la maquinaria.
- Una vez finalizada la actividad, el usuario deberá desinfectar la máquina, y asea cardiovascular como de musculación utilizada, así como el suelo en caso de sudoración. Así mismo, se pondrá de nuevo los guantes y mascarilla.
- Mantener abiertas las puertas y ventanas al exterior y facilitar en lo posible la renovación del aire.

4.4. Accidentes

- En caso de accidente o lesión se extremarán al máximo las precauciones de higiene y protección. Ante cualquier duda, llamar siempre al 112.

- En caso de que algún fluido corporal (sangre, vómitos, etcétera) manchara alguna zona, maquina o cualquier superficie de la instalación, se procederá al cierre de la zona afectada hasta su completa desinfección.

5. Gestión de residuos

Con la intención de garantizar la seguridad de los usuarios y deportistas se están estableciendo una serie de recomendaciones que generan un gran número de residuos no convencionales y que conviene tratar de una forma especial.

Comprometidos, además, con el medio ambiente, como no podría ser de otra forma en la práctica de los deportes de montaña, pedimos a los deportistas que sean prudentes en el uso de estos materiales y los desechen de la forma adecuada y en los puntos de recogida establecido para ello.

A continuación, reflejamos una serie de medidas para una gestión adecuadas de los residuos.

- Se deberán colocar recipientes con bolsas de basura adecuadas de forma extra y separados de los residuos normales.
- Estos puntos de recogida deberán estar señalizados de forma correcta y se recomienda el uso de pictogramas explicativos de cómo quitarse mascarilla y guantes de una forma correcta.
- En zonas singulares de gran afluencia o en instalaciones deportivas cerradas la recogida de los recipientes de residuos se realizará antes de que el recipiente se encuentre a $\frac{3}{4}$ partes, con la finalidad de que los materiales desechados no rebosen ni sobresalgan del recipiente.
- Se recomienda un uso responsable de estos residuos por parte de los usuarios.

En caso de ser un usuario con posible contagio, lo que se debe hacer es no salir, por lo que los residuos se gestionarán en el hogar y de la forma que comuniquen las autoridades sanitarias.

6. Conclusión

El levantamiento del Estado de Alarma puede potenciar el tejido social que practica estos deportes, y favorecer la práctica del Deporte-Salud. En esta línea, el principal objetivo siempre debe ser impedir al máximo la propagación del virus en la práctica de los deportes de montaña y las instalaciones deportivas. Por ello, se pretende contar con unos **protocolos y recomendaciones**, claros y propios de nuestra práctica deportiva, que se difunda a todas las federaciones autonómicas, y que transmita cierta tranquilidad y serenidad a nuestros federados, a la vez que ayude a las administraciones y responsables en la toma de decisiones en el levantamiento de restricciones.

7. Plan de Contingencia por riesgo de exposición a Coronavirus Sars-CoV-2.

Elaborado para el Ayuntamiento de Mutriku por IMQ.

DOCUMENTO- ANEXO 1

ANEXO 2: PLAN DE ACCIONES PARA EVITAR EL CONTAGIO Y SEGUIMIENTO DE LAS MEDIDAS ADOPTADAS

ANEXO 3: BUENAS PRÁCTICAS Y MEDIDAS

- ANEXO 3.1. –GÚIA BUENAS PRÁCTICAS CENTRO DE TRABAJO
- ANEXO 3.2. - MEDIDAS PREVENTIVAS GARANTIZAR SEPARACIÓN 2 METROS

ANEXO 4: DOCUMENTOS INFORMATIVOS

- ANEXO 4.1. - ¿CÓMO PROTEGERME?
- ANEXO 4.2. - ¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?
- ANEXO 4.3. - ¿CÓMO COLOCAR/RETIRAR MASCARILLA?
- ANEXO 4.4. - ¿CÓMO RETIRAR GUANTES?
- ANEXO 4.5. – CONSEJOS TELETRABAJO

ANEXO 5: PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN EN TELETRABAJO

ANEXO 6: TEST DE TELETRABAJO. AUTOEVALUACIÓN

ANEXO 7: PROTOCOLOS ESPECÍFICOS DEL SECTOR

8. ANEXOS Y DOCUMENTOS DE REFERENCIA.

[ANEXO I.- Plan de Contingencia por riesgo de exposición a Coronavirus Sars-CoV-2. Elaborado para el Ayuntamiento de Mutriku por IMQ.](#)

ANEXO 2: PLAN DE ACCIONES PARA EVITAR EL CONTAGIO Y SEGUIMIENTO DE LAS MEDIDAS ADOPTADAS

ANEXO 3: BUENAS PRÁCTICAS Y MEDIDAS

- [ANEXO 3.1. –GÚIA BUENAS PRÁCTICAS CENTRO DE TRABAJO](#)
- [ANEXO 3.2. - MEDIDAS PREVENTIVAS GARANTIZAR SEPARACIÓN 2 METROS](#)

ANEXO 4: DOCUMENTOS INFORMATIVOS

- [ANEXO 4.1. - ¿CÓMO PROTEGERME?](#)
- [ANEXO 4.2. - ¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?](#)
- [ANEXO 4.3. - ¿CÓMO COLOCAR/RETIRAR MASCARILLA?](#)
- [ANEXO 4.4. - ¿CÓMO RETIRAR GUANTES?](#)
- [ANEXO 4.5. – CONSEJOS TELETRABAJO](#)

ANEXO 5: PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN EN TELETRABAJO

ANEXO 6: TEST DE TELETRABAJO. AUTOEVALUACIÓN

ANEXO 7: PROTOCOLOS ESPECÍFICOS DEL SECTOR

ANEXO 8.-Panel de indicadores integral. Disponible en: <https://bit.ly/3baU146>

ANEXO 9.- Previsión orientativa para el levantamiento de las limitaciones de ámbito

nacional establecidas en el estado de alarma, en función de las fases de transición a una nueva normalidad. Disponible en: <https://bit.ly/3dnDfjK>

ANEXO 10.- Cronograma orientativo para la transición hacia una nueva normalidad. Disponible en: <https://bit.ly/2W8onjh>

Cartel Tu itinerario de protección frente al Covid-19 en obras de construcción:

Desplazamientos (12/04/20). Disponible en: <https://bit.ly/3cbwX6m>

¿Cómo lavarse las manos? Disponible en: <https://bit.ly/2A4RBHo>

COVID-19 and equipment disinfection. Singing Rock. Disponible en: <https://bit.ly/3c7M6G4>

COVID 19: Derecho Europeo Estatal y Autonómico. «BOE» 21 Abril 2020. Disponible en: <https://bit.ly/35I3639>

COVID-19 Disinfection of Petzl products. Disponible en: <https://bit.ly/2SWJYJN>

El coronavirus. protégete, protégelos. ASPRIMA. Disponible en: <https://bit.ly/3fq1tvp>

Especificaciones técnicas de los equipos de protección individual y otros elementos recomendados en las obras de construcción contra el contagio del COVID 19. Disponible en: <https://bit.ly/35Lptow>

Guía de actuación en materia preventiva por causa del covid-19 en las obras de construcción. Disponible en: <https://bit.ly/2W6LQkQ>

Infografía uso de mascarillas medicas o quirúrgicas en la población general. Disponible en: <https://bit.ly/2W9i6nG>

Medias máscaras filtrantes (mascarillas autofiltrantes) rev. 3(Marzo 2020). Disponible en: <https://bit.ly/2YFTep3>

Medidas para la prevención de contagios del COVID-19 en los centros de trabajo. Disponible en: <https://bit.ly/3frucjC>

Modificación del Real Decreto Real Decreto 463/2020. Disponible en: <https://bit.ly/2YLpE1k>

Orden SND/340/2020, de 12 de abril, por la que se suspenden determinadas actividades relacionadas con obras de intervención en edificios existentes en las que exista riesgo de contagio por el COVID-19 para personas no relacionadas con dicha actividad.

«BOE» 102, de 12 de abril de 2020, páginas 28908 a 28909. Referencia: BOE-A-2020-4424. Disponible en: <https://bit.ly/2Wuz4vH>

Orientaciones preventivas frente al covid-19 en las obras de construcción.
Disponible en: <https://bit.ly/2YFBwCk>

Plan Para la Transición a la Nueva Normalidad. (28 de Abril de 2020) Disponible en: <https://bit.ly/3c9i9p9>

Prevención de riesgos laborales vs. COVID-19. Disponible en: <https://bit.ly/2WvW8Kz>

Primeros Auxilios para Montañeros. Como Proceder en la Valoración Inicial en Tiempos de COVID-19. Disponible en: <https://bit.ly/2yxDXMu>

Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al sars-cov-2 (30 de abril de 2020) . Disponible en: <https://bit.ly/2WFHtN0>

Productos virucidas autorizados en España. Disponible en: <https://bit.ly/35AGzFq>
Protocol d'actuació contra el COVID-19 en Refugis de Muntanya. FEEC Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (borrador). Disponible en: <https://www.feec.cat>

Uso de mascarillas higiénicas no reutilizables. Disponible en: <https://bit.ly/2WvvHEO>

Rapport sur la question des risques en matiere de sports de montagne. Ensm / Risques en matière de sports de montagne . Ministère des Sports . mai 2019.
Disponible en: <https://bit.ly/2YSS4H9>

Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. Núm.67 «BOE» 14 de marzo de 2020. Referencia: BOE-A-2020-3692.
Disponible en: <https://bit.ly/2WDhbLk>

Real Decreto-ley 8/2020, de 17 de marzo, de medidas urgentes extraordinarias para hacer frente al impacto económico y social del COVID-19. «BOE» Núm. 73 18 de marzo de 2020. Referencia: BOE-A-2020-3824. Disponible en: <https://bit.ly/2ziCc60>

Rope desinfection: Covid-19 (Corona Virus). Disponible en:
<https://bit.ly/3dnnKIE>

GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA UNA NUEVA NORMALIDAD EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE Versión 1 junio. Documento elaborado por la Mesa de Trabajo del Gobierno Vasco, las 3 Diputaciones Forales, EUDEL y las 3 capitales de los tres territorios históricos.

9. DEMÁS CARTELERÍA.

CORONAVIRUS

¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGERME?

- 

LÁVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE.
- 

AL TOSER O ESTORNUDAR CÚBRETE LA BOCA Y LA NARIZ CON EL CODO O CON UN PAÑUELO.

TIRA EL PAÑUELO INMEDIATAMENTE Y LÁVATE LAS MANOS CON UN DESINFECTANTE DE MANOS A BASE DE ALCOHOL, O CON AGUA Y JABÓN.


- 

MANTÉN UNA DISTANCIA DE AL MENOS UN METRO DE LAS PERSONAS QUE TOSEN, ESTORNUDEN Y TENGAN FIEBRE.
- 

EVITA TOCARTE LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA.
- 

AUMENTA LA LIMPIEZA DE SUPERFICIES QUE ESTÉN EN CONTACTO CON MANOS EN EL HOGAR Y EN LUGARES PÚBLICOS.

 EN LA WEB DE OSAKIDETZA Y DEL DEPARTAMENTO DE SALUD

RECOMENDACIONES GENERALES PARA ACUDIR AL HOSPITAL DONOSTIA



Si presenta fiebre, síntomas respiratorios (tos, dolor de garganta o dificultad para respirar), ha perdido el olfato o el gusto, o si ha estado en aislamiento o en contacto estrecho con una persona diagnosticada de COVID-19, consulte telefónicamente antes de acudir al hospital, salvo que acuda a Urgencias.



Si no puede acudir solo o sola, lo hará con una o un único acompañante (que no tenga síntomas de COVID)

LAS SIGUIENTES INDICACIONES SERÁN PARA PACIENTE Y ACOMPAÑANTE (SOLO UNO)



Deberá realizar higiene de manos tanto a la llegada como a la salida del hospital, así como tras el contacto con superficies comunes. Si lleva guantes quíteselos y realice higiene de manos.



Llevar una mascarilla bien colocada, tapando nariz y boca en todo momento:

- La mascarilla será sin válvula
- No debe utilizarse en niños y niñas menores de 2 años, en personas que tengan problemas para respirar o en personas que estén inconscientes, incapacitadas o que no puedan quitarse la mascarilla sin ayuda
- No tocarse la cara ni la mascarilla



Para que su trayecto al centro sanitario sea seguro: salga de casa con la mascarilla puesta, realice higiene de manos y mantenga la distancia de seguridad.



Mantener en todo momento la distancia de 2 metros con el resto de personas.



Evitar el saludo con contacto físico.



Acudir a la hora programada.



Respetar la restricción de uso de los ascensores.

DURANTE EL INGRESO, ADEMÁS DE LO ANTERIOR

El o la paciente puede quitarse la mascarilla cuando esté en su habitación.

En caso de habitaciones compartidas, los pacientes deben mantener la distancia de seguridad, las cortinas de separación deben de estar cerradas y deben ponerse la mascarilla en las zonas de la habitación que compartan con los y las pacientes.

No se podrá salir de la habitación, salvo por indicación médica. En ese caso deberá llevar la mascarilla bien colocada.

Sólo se permitirá una o un acompañante (a poder ser, siempre la misma persona), que llevará una mascarilla bien colocada y realizará higiene de manos frecuente. Si presenta sintomatología compatible con Covid, deberá abandonar el hospital con la mascarilla puesta y contactar telefónicamente con su Centro de Salud.





Babestu zeure burua eta gainontzekoena Protégete y protege a los demás



**Garbitu
eskuak sarritan**
Lávate las manos
con frecuencia



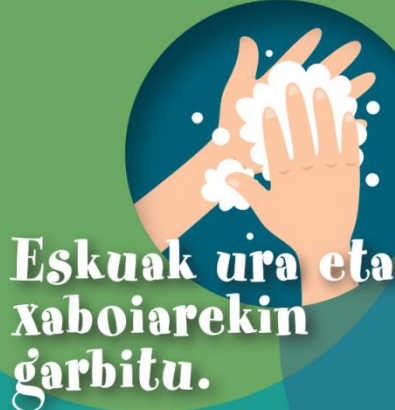
**Eztulka edo doministikuka
bazabiltza, jarri maskara bat**
Si tienes tos o estornudos,
ponte una mascarilla

Gaixotasunik ez transmititzeko bidea da.
Evitarás el contagio de enfermedades.

KORONABIRUSA

oso kutsakorra da

Ez zaitzan harrapatu:



Zergatik garbitu behar dituzu eskuak?

