



Aurten, COVID-19a dela-eta egoera berezia bizi dugunez, gure jarduerak gaztetxoek beharretara eta egoera berri honetara egokitu ditugu.

Horretarako prestatu dugu jarraian aurkezten dizuegun jardunbide hau, jarduera ahalik eta aberasgarrien izan dakien parte-hartzaileei, eta era berean, ahal den neurrian, beraien eta ingurukoek segurtasuna babesteko eta COVID-19aren transmisioa saihesteko. Irakurtzera gonbidatzen zaituztegu, eta etxean dagokizuen zatia betetzeko eskatzen dizuegu, gure aldetik ere, jardueran halaxe egingo dugularik.

Nolanahi ere, neurri horiek aldatu egin daitezkeela gogora arazi nahi dizuegu, une bakoitzeko egoeraren arabera eta osasun-agintarien COVID-19arekiko aginduen arabera. Eta ondorioz jardunbide honek ere aldaketak jasan ditzake egoera aldakorrera egokitu ahal izateko. Gure konpromisoa hartzen dugu aldaketa horien berri adierazitako e-postaren bidez zuei hel arazteko.

Lehen topaketa

Parte-hartzaile guztiekiko bilera egingo dugu saioekin hasi aurretik. Bertan, jarduerak dirauen bitartean taldeak zein norbanakoak jarraitu beharreko jokamoldeak landuko eta adostuko ditugu, guztion inplikazioa ezinbestekotzat jotzen dugularik. Elkar ezagutzeko lehen abagunea izango da, elkar zaintzen hasteko unea.

Bertan *Bihotz Berdeak* Whatsapp taldea sortuko da eta saio bakoitzean, egun batzuk lehenago, gogora arazpenerako informazio zehatza bidaliko zaiela adieraziko zaie, bai eta saio bukaeran kontutan hartu beharreko bestelako informazioa ere. Gurasoei ere adierazitako e-postara bidaliko zaie informazio hau. Astero dinamizazio jarduera ere proposatuko zaie Whatsapp talde horretan.

Jarduerak taldetan banatuta egingo direla ere adieraziko da, eta talde bakoitzean nor izango den eta zein begirale dagokion ere zehaztuko da.

Eraman beharrekoak

- Telefono mugikorra bateria ondo kargatuta eta hurrengo aplikazioak erabilgarri:
 - Whatsapp
 - Plants-net (aukeran)
 - Ornithos (aukeran)
- Mendiko motxila ertaina
- Ura
- Hamaiketakoa (ahalik eta hondakin gutxienekin, eta bereziki plastikoak). Kutxa-Ekoguneko jardueretan erronka bat dugu: hondakin gabeko hamaiketakoa egiteko gai izango al gara?
- Bokanrola (antolakuntzak emandakoa)

- Mendirako arropa eroso
- Zira edota berokia (eguraldiaren arabera)
- Mendiko bota arinak edo zapatilak (eguraldiaren arabera arabera)
- Txanoa
- Bixera
- Eskularruak
- Aldatzeko arropa (eguraldiaren arabera)
- Behaketarako materiala (antolakuntzak emandakoa)
- Eguzkitako krema eta ezpainak babesteko barra
- Maskara
- Gel hidroalkoholikoa
- Behar dituen sendagai eta kremak
- Osakidetzako txartela
- Saio bakoitzari dagokion material zehatza, irteera aurretik taldeko komunikazio kanalean gogora araziko dena

Topaguneak

Topaguneak beti gune ez jendetsuetan izango dira, familiei entregatutako programan zehaztuta dauden moduan. Edozein kasutan ere, saio bakoitzaren kasuan, egun batzuk lehenago, gogora arazpenerako informazio zehatza bidaliko zaizue Whatsapp taldera eta gurasoek edo legezko tutoreak emandako e-postara.

- Taldeak bananduta egongo dira, bakoitza dagokigun begiralearen inguruan bilduko garelarik.
- Maskara jantzita egongo gara, eta eskuak hidrogelarekin garbituko ditugu.
- Elkarren artean distantzia soziala mantenduko dugu ahal den neurrian.
- Abiatze ordua baino 15 minutu lehenago egongo gara topagunean.
- Begiraleak zerrenda pasako du eta bakarren bat falta bada, telefonoz deituko dio falta den parte-hartzaileari, bai eta bere guraso edo legezko tutoreari ere behar izanez gero.
- Bi topagune dauden saioetan, ezinbestekoa izango da alde aurretik adieraztea antolakuntzari zein topagune aukeratu duen bakoitzak. Horretarako, jasotako mezuari (whatsapp bidezkoa gaztetxoaren kasuan eta e-posta bidezkoa guraso edo tutorearen kasuan) erantzutea nahikoa izango da.

Nola arituko gara saioan?

- Taldeetan banatuta arituko gara, bien artean harreman fisikorik izango ez delarik.
- Talde bakoitzak begirale bat izango du izendatuta. Begirale hori bera izango du txango guztietarako, eta ez da beste taldearekin harremanduko, oso kasu berezietan izan ezik.
- Begiralea izango da jarduera segurtasunez burutzeko hartu beharrezkoak diren neurriak gogora araziko eta bete araziko dituen, COVID-19 delakoaren ondoriozkoak zein bestelakoak, garraioan zehar zein jardueraren zehar.
- Soinean ez ditugun arropak norberak bere motxilan gordeta edukiko ditu.
- Bakoitzak bere kantinplora eta hamaiketakoa ekarri beharko ditugu eta ezin izango ditugu inolaz ere partekatu.
- Gerta daiteke kasuren batetan telefonoan, *Bihotz Berdeak* Whatsapp taldean, geolokalizazioa partekatuta edukitzeko eskatzea.
- Begiraleak agindu oro taldean bilduko gara, ibilbideko interesguneak, bidegurutzeak zein arriskuguneak direla-medio.

- Oinez goazela, begi bistan aurrekoa zein atzekoa edukitzen saiatuko gara, ilaran mozketarik izan ez dadin.
- Egungo zirkunstantziak direla-eta, eta ahal den neurrian, taldean ere segurtasun-distantziak errespetatuko ditugu, eta etengabeko kontaktua duten jarduerak eta ariketak egitea saihestuko dugu.
- Telefonoa modu egokian eta beharrezkoa denean erabiliko dugu, eta bereziki zainduko ditugu telefonoarekin ateratako argazkiak eta bidalitako mezuak. Ez dugu gure taldekideren batentzat kaltegarri edo iraingarri izan daitekeen argazkirik edota mezurik aterako/bidaliko/argitaratuko.
- Hamaiketakoa eta ura norberak berea ekarri beharko dugu eta ezingo dugu partekatu. Begiraleak adieraziko digu noiz jan eta noiz edan ura, ibilbideko esfortzuak kontutan hartuz. Une honetan ere bi taldeak bananduta egongo dira.
- Bakoiak bere materiala erabiliz egin daitezkeen jarduerak lehenetsiko ditugu. Materiala partekatzea beharrezkoa den kasuetan, lan-material berezia erabiliko dugu talde bakoitzerako. Material hau erabili aurretik eta ondoren beti eskuak hidrogelarekin garbituko ditugu. Eta saioa bukatutakoan material horien garbiketa eta desinfekzio sakona egingo du antolakuntzak.
- Gonbidatu, begirale, arduradun zein parte-hartzaileok, guztiok, *Bihotz berdeak* taldea osatzen dugu eta elkar zainduko dugu.

Saiora joan aurretik etxean egin beharrekoak

- *Bihotz Berdeak* Whatsapp taldean partekatutako informazioa ondo irakurri. Gerta liteke baldintza meteorologikoen ondorioz, eta guztion segurtasunerako, ibilbidea eta topagunea aldatu behar izatea, edota saioa bertan behera utzi behar izatea, beste egun batetarako utziz.
- Motxila ondo prestatu, beharrezkoa den guztia hartu dugula ziurtatuz.
- Arropa eta oinetako egokiak aukeratu ditugula ziurtatu. Ez da eguraldi txarrik, arropa desegokia baizik. Zalantzak izanez gero, galdetu Whatsapp taldean.
- Etxetik irten aurretik eguzkitako krema eman behar dugu.
- Tenperatura etxean neurtuko dugu eta inolako sintomatologiarik ez dugula egiaztatuko dugu (sukarra, eztula, arnasteko zailtasuna, ondoeza orokorrean...).
- 37 gradu edo gehiago neurtuz gero, 10 minutu itxaron eta berriro ere tenperatura neurtzea komeni da; beharrezkoa bada, 5 minutu igaro ondoren beste neurketa bat egingo dugu. Behin eta berriz 37 gradu baino gehiago neurtuz gero, ezingo dugu saiora joan eta dagokigun osasun zentzura deitu beharko dugu jardunbideak jaso ahal izateko. Begiraleari ere honen berri eman beharko diogu, zerrenda pasatzerakoan jakinaren gainean egon dadin eta alferrik zain egon ez dadin taldea.

Etxera itzulitakoan egin beharrekoak

- Kalparrak baditugun ondo begiratu. Batzuetan oso txikiak izaten dira eta lupa erabiltzea erabilgarri izan daiteke. *Bihotz Berdeak* Whatsapp taldean jasoko dugu horri buruzko informazioa, eta zalantzarik izanez gero, galdetu lasai.
- Erabili dugun materiala garbitu

Nola jokatu dugu muturreko eguraldia izanez gero?

- Muturreko eguraldiari buruzko alerta-mailak Euskalmetek, Euskal Meteorologia Agentziak emandako aurreikuspenen arabera eta aurreko egunetako eguraldiaren arabera zehaztuko ditugu.
- Honako hiru protokolo hauek dira muturreko eguraldia izanez gero aktibatu daitezkeenak: haize eta euriari dagokiona, muturreko tenperatura altuei dagokiona, elurra eta izotzari dagokiona.
- Era berean, protokolo bakoitzean, alerta maila ezberdinak daude zehaztuta: horia, laranja eta gorria. Ondoren duzue kasu bakoitzean nola jokatu dugu.
 - Muturreko haize eta euri egoera:
 - Alerta-maila horia: kasuan kasu aztertuko da.
 - Alerta-maila laranja edo gorria: irteera bertan behera geratuko da eta beste data batetan burutuko dugu.
 - Muturreko tenperatura altuak:
 - Alerta-maila horia: kasuan kasu aztertuko da.
 - Alerta-maila laranja edo gorria: irteera bertan behera geratuko da eta beste data batetan burutuko dugu.
 - Elurra eta izotza:
 - Alerta-maila horia: kasuan kasu aztertuko da.
 - Alerta-maila laranja edota gorria: irteera bertan behera geratuko da eta beste data batetan burutuko dugu.
- Alerta hauek batzuetan egun batzuk lehenago jada jakiten dira, baina beste batzuetan epe laburragoan ematen dira. Taldean ezarritako komunikazio kanalak erabiliz egoeraren berri emango dugu beranduenez ere irteera ordua baino 24 ordu lehenago.
- *Bihotz Berdeak* programaren antolakuntzak muturreko egoera hauen aurrean funtzionatzeko ordezko plan bat diseinatu du non irteeraren ordezko eguna edota natur-eremua proposatzen den. Ordezko plan hau egitarauarekin batera emango zaie familiei.

Zer egin COVID-19 sintomarik agertuz gero?

- Saio aurretik COVID-19arekin lotutako sintomatologiarik baduzu (sukarra, eztula, arnasteko zailtasuna, hotzikara, usaimena eta dastamena galtzea, eztarriko mina, giharretako minak, buruko mina, beherakoa edo gorakoa, ondoeza orokorrean ...) ez duzu saiora etorri behar, ez eta COVID-19 birusak jotako pertsona batekin harremana izan baduzu ere. Zure osasun zentrorra deitu beharko duzu jarraibideak jasotzeko eta, aldi berean, begiralearekin modu pribatuan harremanetan jarri egoera horren berri emateko.
- Saioan gaudela COVID-19 gaixotasunarekin zerikusia duten sintomak somatuz gero, begiraleari adierazi behar diogu. Beharrezkotzat joz gero, hark gurasoei edo legezko tutoreari deituko dio bila etor daitezen.
- Eta saioaren ondorengo egunetan agertuko balira sintoma horiek, zure osasun zentrorra deitu beharko duzu jarraibideak jasotzeko eta begiraleari modu pribatuan eman beharko diozu egoeraren berri, hark antolakuntzari jakin arazi diezaion.

Zer egin COVID-19 kasu egiaztatu bat agertuko balitz?

- Jarduerako langileen edo parte-hartzaileen artean COVID-19 kasu bat baieztatuz gero, jarduerako arduradunek telefono bidezko arreta-zerbitzuari edo dagokion osasun-zentroari jakinaraziko diote argibideak jasotzeko. Ezarritako jarraibideak beteko dira,

osasun agintariekiko modu koordinatuan jokatuz. Era berean, taldeko familiei edo legezko tutoreei egoeraren berri emango dizuegu.

- Baieztatutako kasu horren ondorioz partaideren batek berrogeialdian egon behar badu eta ondorioz ezin badu saioa egin, ezin izango du konpentsazio ekonomikorik jaso.
- Bereziki zainduko dugu infektatutako pertsonaren pribatutasuna eta konfidentzialtasuna, horretarako sortutako protokoloei jarraikiz eta datuen babesari buruz indarrean dagoen legeria errespetatuz.
- Hurrengo saioa bertan behera uztea beharrezkoa izatea gerta liteke, berrogeialdian sartuz taldeko parte-hartzaileak, begiraleak zein gonbidatua, osasun-zentroak hala adierazten badu.
- Jarduera bertan behera uztea beharrezkoa izanez gero, burutu gabe geratu den hurrengo saioa beste data batetan egingo da.
- Kutxa Ekoguneak (KUTXAGESTION ZERBITZUAK S.L.U.-ren ekimena) eta Aranzadik eskura dituen protokoloak eta neurriak erabat errespetatuta ere COVID-19 kasuren bat emango balitz, familiek ezin izango diote Kutxa Ekoguneari eta Aranzadiri kalte-ordainik eskatu.

Whastapp taldean kontuan hartu beharreko segurtasunerako oharra

Bihotz Berdeak programan parte hartzearekin zerikusia duten jarduerak egiteko euskarri gisa soilik sortuko da taldea.

Alde horretatik, kontuan hartu beharko dira parte-hartzaile guztien segurtasun-ohar hauek:

- *Bihotz Berdeak* programan parte hartzeak legezko ordezkariak Whatsapp aplikazioa erabiltzeko baimena ematea dakar.
- Taldea jarduerak egitearekin zerikusia duten komunikazioetarako baizik ez da erabiliko, eta ez du argazkirik edo jarduerarekin edo programarekin zerikusirik ez duen bestelako informaziorik argitaratuko. Legezko ordezkariak izango dira parte-hartzaileak Whatsapp ondo erabiltzen dutenaren erantzule.
- Gainerako parte-hartzaileei kalte egin diezaieketen argazki edo mezu pertsonalik ez da argitaratuko; kasu horretan, Aranzadik, Kutxa Ekoguneak edo taldeko dinamizatzaileak mezua ezabatzeko eskatu ahal izango du, eta, berriro argitaratuko balu, taldeko parte-hartzailea kanporatu ahal izango du, bai Whatsappetik, bai jardueratik bertatik.
- Jarduera bukatutakoan, taldea mantendu egingo da, komunitateari eta egindako jarduerari jarraipena emateko. *Bihotz berdeak* programarekin zerikusirik ez duten beste xede batzuetarako ezin izango da taldea erabili.
- Whatsapp taldean parte hartzen dutenen harremanetarako datuak (izena eta telefono zenbakia) programaren esparruan sortutako komunitatean harremanetan egoteko bildu dira. Ezin izango dira erabili harekin zerikusirik ez duten komunikazio pertsonaletan. Pertsona batek parte-hartzailearen batekin zuzeneko komunikazioa behar badu, parte-hartzailearen eta haren legezko tutoreen berariazko baimena beharko du.
- Arazoak, osasun egoerak edo parte-hartzaileekin zerikusia duten beste alderdi batzuk zuzenean jakinarazi beharko zaizkie Aranzadi, Kutxa Ekoguneari edo taldeko monitoreari, kanal egokien bidez, Whatsapp taldearen barruan informazio sentikorra sartzea saihesteko.
- *Bihotz Berdeak* programaren antolatzaileak eskubidea du hemen adierazitako baldintzak betetzen ez dituen pertsona taldetik ezabatu, zentsuratu edo kanporatzeko.

OHARRAK:

- Bakoitzak erabiliko duen materialaren (tartean telefonoa) zein bere bestelako gauzen ardura parte-hartzaile berarena izango da, eta zerbait galdu edo lapurtuz gero, familiek ezin izango diote Kutxa Ekoguneari eta Aranzadiri kalte-ordainik eskatu.

Protokolo hau jarduerako parte-hartzaileen eta, zeharka, familien segurtasunerako landu dugu *Bihotz Berdeak* programaren antolatzaileok. Hori dela eta, parte hartzaile edo laguntzaileen batek ezarritako protokoloak behin eta berriz betetzen ez baditu, antolakuntzak, parte-hartzaile horrek jardueran ez jarraitzeko eta izen-emateari dagokion dirua ez itzultzeko erabakia hartzeko eskubidea izango du.