



Segurtasuna arraunean

Entrenatzaile kurtsoa 2019

Edukiak

1. Zirkulazio arauak
2. Segurtasuna, hartu beharreko neurriak
3. Entrenatzailea eta segurtasuna
4. Hartu beharreko neurriak akzidente baten
5. Estropada eremua ebakatu

1. Zirkulazio arauak

❖ EZ BAKARRIK ESTROPADETAN

❖ ENTRENAMENDUAK DIRA
GARRANTZITSUENAK

❖ ARRISKUTSUENAK

❖ EGURALDIA BEGIRATU ATERA BAINO LEHEN

❖ URAREN TENPERATURA

SEVILLA

ASTE HONETAN

2. Segurtasuna, hartu beharreko neurriak

Estropadetan, arau
finkoak egoten dira
zirkulaziorako

aulki mugikorra

- ❖ Uretara atera baino lehen BETI,
zirkulazio arauak zein diren
GALDETU
- ❖ Kasorik ez egiteak,
kanporatzea izan dezake zigor
moduan

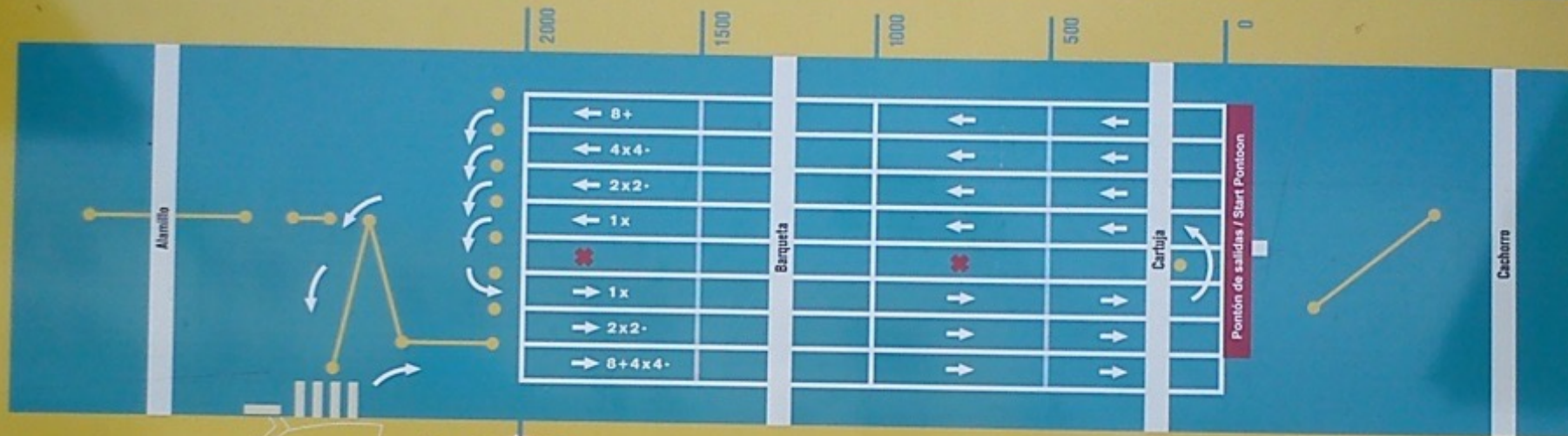
ORION

LEGUTIANON

SEVILLA / BANYOLES

Normas de Tráfico Traffic Rules

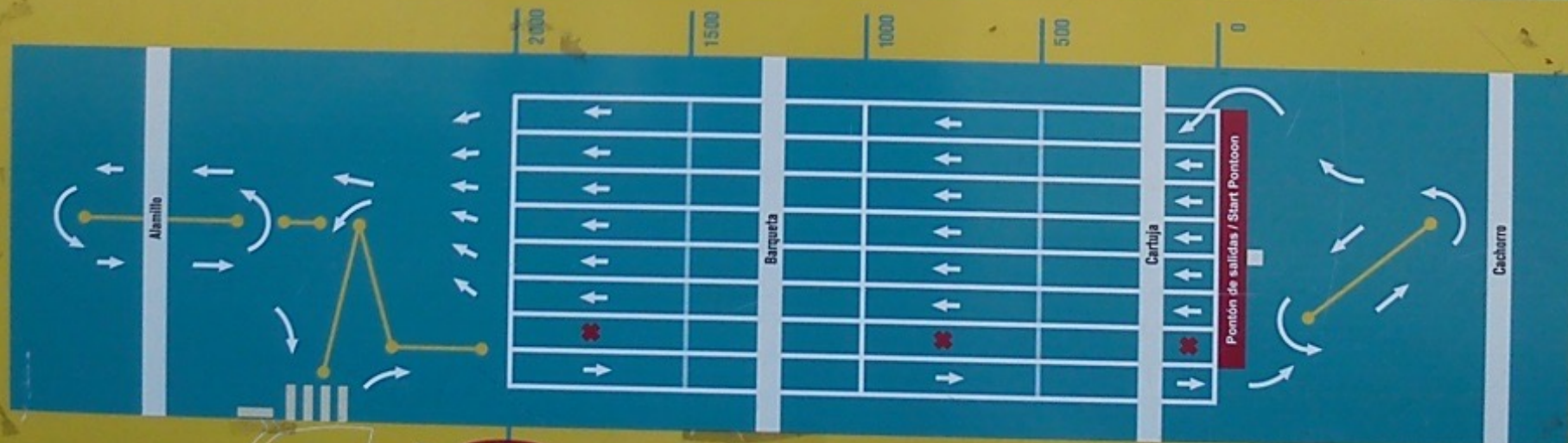
Entrenamientos / Training



Centro de Alto Rendimiento de la Cartuja High Performance Centre of La Cartuja

Normas de Tráfico Traffic Rules

Competición / Competition



Centro de Alto Rendimiento de la Cartuja High Performance Centre of La Cartuja

ARAUAK JARRAITZEN
EZ DIRENEAN

Estropadetan, arau finkoak egoten dira zirkulaziorako

aulki finkoa

- ❖ Uretara atera baino lehen BETI, zirkulazio arauak zein diren GALDETU. BETI DESBERDINAK DIRA
- ❖ Kasorik ez egiteak, kanporatzea izan dezake zigor moduan

Estropada eremu
bakoitza desberdina
da

delegatuei beti
azaltzen zaie bileran

Boteak eta zodiak guztiak
dituzte zirkulazio arau
bereziak

3. Entrenatzailea eta segurtasuna

- ❖ Zuek zarete arraunlarien arduradunak
 - ❖ Umeak zein gazteak
 - ❖ Hasi berriak (dena erakutsi)
 - ❖ nola ontziratu: botea hartzetik, uretara iritsi, arraunak jarri, pontoietik atera, zirkulazio-arauak, uretatik atera, botea berriz bere lekuan utzi
 - ❖ zer egin ontzia irauli ez gero

URETATIK ATETZERAKOA

pontoian ez utzi ur botilarik

material guztia jaso behar da

❖ Istripuak ekidin

❖ Bote askoren arduradun zarete

❖ Zirkulazio-arauak argi azaldu

❖ Boteak segurtasun neurriak betetzea ziurtatu

❖ estropadetan nola jokatu erakutsi, ez bakarrik konpetitzen

BOTEA IRAULI DA

- ❖ LASAI MANTENDU
- ❖ Botera urbildu
- ❖ Motorra itzali. (helizeak geldi)
 - ❖ Arraunlariei galdetu ea ondo dauden
 - ❖ BAI, danak banan banan lagundu
 - ❖ EZ, gaizki daudenak lagundu lehenengo
- ❖ Manta termikoak jarri, DENEI

4. Hartu beharreko neurriak akzidente baten

KOMISIO KONTROLA

estropadetan

Egunerokotasunean ENTRENATZAILEAK

- ❖ Uniformidadea (ARROPA ZUZENA JANTZITA DUTE?)
- ❖ Pedalinak ondo lotuta daude?
- ❖ Bolak ondo daude proan?
- ❖ Tapak lotuta daude? Boteak tapak dituzte?
- ❖ txalekoen erabilera? Infantilak? Hasi berriak?
 - ❖ timonelak / patroiak estropadetan beti

EGURALDIAREN ARABERAKO ARROPA JANTZI

HOTZA/BEROA eguraldi
bakoitzak behar batzuk ditu

KONTUZ!!! kirolariak zuen
ardurapean daude
entrenamenduetan

Euria egiten du

Arropa egokia eraman

Xirak

Termikoak (gorputz tenperatura mantentzeko)

Estropadetan ere, zakar poltsetan sartuta ez dira bustiko...

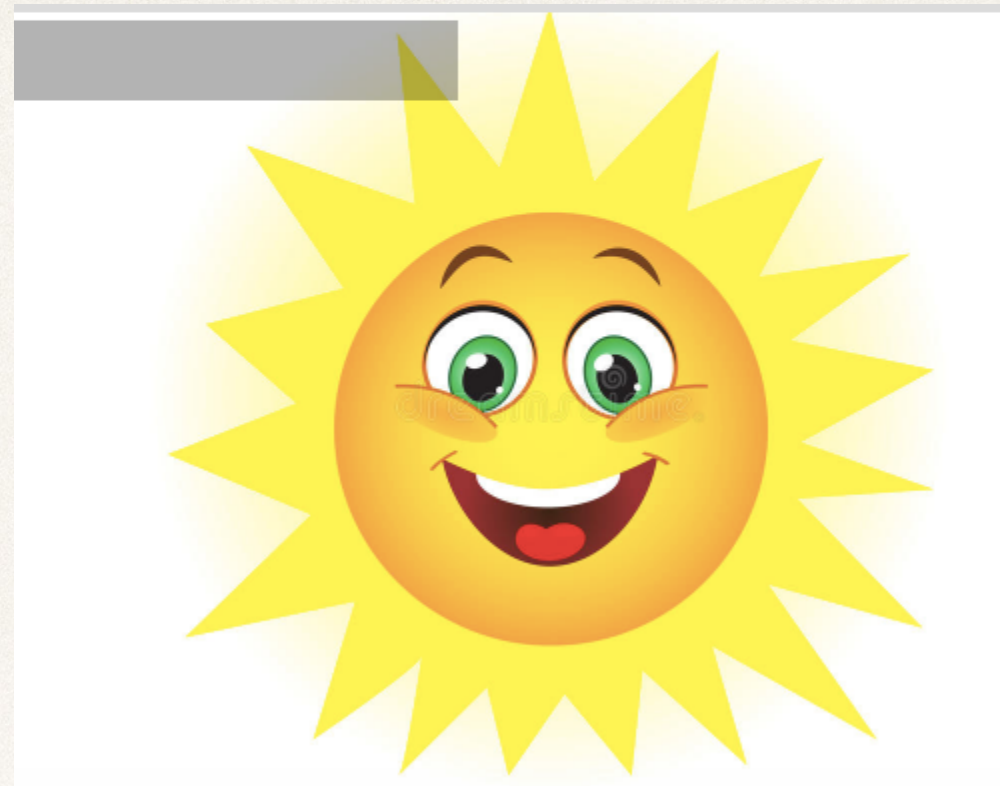


Beroa egiten du

Ura era BETI

Burua babestu, bixera, zapia... zuzenean
eguzkiak ez emateko

Burua bustita mantetu



TXALEKOA

MOMENTU

ORO

JANTZITA

URETARA

ATERATZERAKOAN

URETATIK ATERA

ARTE

PATROI/TIMONEL

infantil

eta

kadete

guztiak

Zergatik dira garrantzitsuak azkeneko irudi hauek

SEGURTASUNA

Ikusitako irudi bakoitzak, betebeharreko gutxieneko segurtasun neurriak erakusten ditu

ESTROPADETAN: adi juezen seinalei

- ❖ BANDERA TXURIA, norantzat seinaleak.
- ❖ BANDERA GORRIA gelditu!

ESTROPADETAN

entrenatzaileen zodiak eta laguntzen
duten pertsona guztiena

GELDI

BATEZ ERE AULKI FINKOAN

KONTUZ ESTROPADA BUKAERAN

Nekatuta egonda ere

EZ ETZAN

Oso arriskutsua da

gaizki sentitzerakoan

EPAILEEN ATENTZIOA

DEITZEN SAIATU

EGURALDIAREN ARABERAKO
ARRISKUAK

ZER EGIN

ARRISKUAK

- ❖ EZ JAKINTZA
- ❖ BEROA / HOTZA
- ❖ HAIZEA
- ❖ EURIA
- ❖ EKAITZAK (TXIMISTAK)
- ❖ KORRIENTEAK
- ❖ ILUNTASUNA

EZINBESTEKOA DA:
BOTEAREN ONDOAN
MANTENTZEA

EZ SAIATU IGERI EGITEN

Hipotermia, UR HOTZETAN murgildu

OROITU!!!
Mantendu BETI botean
ondoan!

✿ MINUTU BAT- GRADU BAT

✿ Arropa egokia

- ❖ Espero gabeko uretaratzea ur hotzetan
- ❖ hasierako shock-a igeri egiteko gaitasuna zaildu
- ❖ MIN 1-GRADU 1
- ❖ Hipotermia sortu dezake
- ❖ Heriotza tasa altua duen gaitza
 - ❖ Hipotermia arina 33-35 gradu. Dardara, buru-nahasketa
 - ❖ Neurritzko hipotermia, 30-35 gradu. konortea galtzen hasi
 - ❖ Hipotermia larria <30 gradu, konortea guztiz galdu

- Arriskua kontrolatu
 - Eguraldien prebizioak ezagutu
 - 1MIN-1 GRADU (kontuan izan)
- Janzkera
 - Kapa desberdinak jantzi
 - Gorputzera ondo ajustatzea
 - Negun txanoa eraman (burutik berotasuna ez galtzeko)
 - Gorputza idorra mantendu
- Klubean
 - Manta termikoak
 - Uraren tenperatura 10 gradu baino baxugoa baldin bada, hoberena ez ateratzea da.
 - Uretara erori ez gero, 10 minutu baino gutxigo daudela pertsona salbatzeko

ENTRENATZAILE BATEK
ERAMAN BEHARREKOA

BETI

Bero kolpea

entrenamendutan
eta regatetan, atera
beti ur botil batekin

- HIRU EMERGENTZI MOTZA BEREIZTU:
- Kalanbreak, gatza galtzeagatik
 - Ariketa intentsua egiterakoan, espasmo eta min muskularra
- Nekea desidratazioarengatik
 - Pultsoa azkartua eta ahula
 - Izerdia
 - Arnasketa azkarra
- Shock-a, heriotza tasa altuko sindromea
 - Azala idortua
 - Pultso azkarra eta fuertea
 - Zorabiatu

- Saiatu tenperatura altuak ekiditzen
- Hidratatua mantendu, ur asko edan
- Eguzkiaz babestu

Egunero, uretara joan baino lehen:

- ❖ Botea

- ❖ Pedalinak
- ❖ Quick release
- ❖ Proako bola
- ❖ Tapak

- ❖ Segurtasuna

- ❖ Txalekoa, uraren egoera

- ❖ Zirkulazio arauak zein diren jakin, eta eguraldiaren aurreikuspena



- ❖ Arriskuen kontuan izan

IRAULI

- Botearen ondoan mantenttu
 - Errezagoa da aurkitzeko
 - Ekipoa juntuta mantentzea ezinbestekoa da
- URA HOTZA DAGOENEAN, saiatu botearen gainean jartzen

Uda aldera
Beldurra kentzeko
Sentsazioa ezagutzeko
praktikak

Ondorioak/aholkuak

Estropada egunean ZER EGIN

Estropadaren aurreko egunean

- ❖ Eguraldiaren errebisatu
- ❖ Kamixetak erabili ez gero, erabaki zein kolorekoak izango diren
- ❖ Buruan zerbait jartzekotan, erabaki kolorea
- ❖ Tenporada batetik bestera, uniformeak aldatzen denean, erabaki zein erabiliko den

Uniformidadea leku desberdinetan

- ❖ Beti berdina: burukoak BERDINAK (identikoak) izan behar dira, koloreak
- ❖ Irizpide desberdinak:
- ❖ Kamiseta. Gipuzkoan eta euskadin, batzuk eramán dezakete, esta beste batzuk ez, baino jantzita duten guztiak, kolore berdinekoa (identikoa)
- ❖ Kamiseta. Espainian edo nazioarteko estropadetan. Arraunli guztiak IDENTIKOKI jantzi behar dira. Danak kamixeta luzea, danak kamixeta motza, danak kamixeta gabe...

Botea ondo begiratu, beharrezko elementu guztiak

- ❖ Segurtasun arau guztiak behar den bezala betetzen dituela:
- ❖ Pedalinak
- ❖ Bola
- ❖ Tapak



Uretara atetzerakoan

- ❖ Eguraldia kontuan izan
- ❖ Zirkulazio arauak zein diren jakin. Beroketa, estropada, eta hoztutzeko garaian.
- ❖ Zein da nere irteera ordua. Zein tanda jokatzeko duen aurretik.
- ❖ Zein da nere kalea? Proako zenbaki zuzena al dakat?

Arraunlariak dira arduradunak
puntu guzti hauetaz

Entrenatzaileek hasieratik erakutsi
behar diete arraunlariei arduradun
izatera

Estropada bukatzerakoan

- ❖ KONTUZ NORANTZAREKIN
- ❖ ERRESPETUA
GAINONTZEKO
ARRAUNLARIENTZAT

5. Estropada eremua ebakuaratu

EPAIMAHAI BURUAK
HARTZEN DU ERABAKIA,
SEGURTASUN
KOORDINADOREAKIN

MOMENTU ORO, EPAILEEN
SEINALEAK JARRAITU

TXIMISTA

- Arriskua haunditzen duten zenbait faktore
 - Bakartasuna
 - Posizio altu baten egotea, inguruko guztia baino altuagoa
 - uretan, bote baten gainean,
 - Zorrotzak diren gauzak



TXIMISTA

- 30-30 araua

- Tximista ikusi eta 30'' edo gutxiagora trumoi entzutean
HUSTU UR EREMUA SEGITUAN (15 min baino gutxiagoko denboran)

- Tximista ikusi, baino trumoi entzuten ez bada, HUSTU UR EREMUA.

- 30' itxaron, ekaitza pasa arte

- Seguruan diren lekuetan babestu

- Kotxe barruan, lehioak itxita

- Edifizio barruan

- Seguruak ez diren lekuak:

- Eremu irekiak, zuhaitz azpian, aterkiak

- Metala, eta karbona-zuntza.

- GURE BOTEAK



MILA ESKER

SUERTE ASKO DENEI

Zenbait irudi eta azalpen Angela Alonsorenak dira. FISAKo
epaileen komisioko kidea.