



PRENTSA-OHARRA
2020ko APIRILAREN 30A

**DATORREN MAIATZAREN 2TIK AURRERA, ARIKETA FISIKOA EGITEKO
IBILBIDE BATZUK PROPOSATU DITU UDALAK, JENDE PILAKETAK
SAIHESTEKO**

Joan den apirilaren 26an, 14 urtetik beherakoak kalera irteteko baimena eman ondoren, hurrengo lasaitasun-neurria larunbat honetan iritsiko da, eta baimenak luzatu egingo dira, banakako kontakturik gabeko aire libreko kirolak egiteko aukerarekin.

Gobernu zentralako Osasun Ministerioak gaur arratsaldean jakitera eman duenez, kirola egiteak murrizketak izango ditu, bai ordutegiei dagokienez, bai etxetik distantziak izateari dagokionez, eta udal honek zenbait ibilbide proposatu ditu ariketa fisikoa egiteko eta, ahal den neurrian, jende pilaketak saihesteko.

Eibarko Udalak, datorren larunbatetik aurrera, maiatzak 2, kirola egitera banakako kontakturik gabe (txirrindularitza, korrika egitea edo patinatzea) eta bizi garenokin ibilaldiak egitea baimentzen duen Gobernu zentralak hartutako erabakiaren aurrean, herritarrei dei egiten die gizalegez, arduraz eta zentzuz jokatzeko, eta, ahal den neurrian, puntako orduetan irteerak eta gainerako bizilagunekiko harremanak saihesteko.

Horren harira, Osasun Ministerioak neurri batzuk iragarri ditu gaur arratsaldean, kirola egitera edo ibiltzera irteteko ezarritako ordutegiaren eta distantziaren inguruan. Lehenik eta behin, 14 urtetik gorako pertsona guztiak bakarka atera ahal izango dira kirola egitera eta paseoak eman ahal izango dituzte beraiekin bizi den pertsona bakar batekin edo zaintzaile batekin, egunean behin eta etxetik kilometro batera, 06:00etatik 10:00etara eta 20:00etatik 23:00etara. Bestalde, 70 urtetik gorakoak, mendekoak edo norbaiten zaintzapean daudenak 10:00etatik 12:00etara eta 19:00etatik 20:00etara irten ahal izango dira. Hirugarrenik, haurrek paseatzera irten beharko dute, gurasoekin edo adin nagusiko anai-arreba batekin, 12:00etatik 19:00etara.

Halaber, baratzeak zaintzeko eta biltzeko jarduera ez-profesionalak baimentzen dira.

Iragarritako neurrien aurrean, Eibarko Udalak zenbait gomendio eman dizkie herritarrei, eibartar guztien osasun-egoera zaintzeko eta, ahal den neurrian, ordu jendetsuenetan pilaketak eta irteerak saihesteko.

Lehenik eta behin, osasun-agintariek gomendatzen duten bezala, gutxieneko segurtasun-tartea mantendu behar da kirola egitean. Adituen arabera, bi metroko distantzia gorde behar da paseorako, lau eta bost metro artekoa oinez azkar



bagoaz edo korrika poliki-poliki, eta hamar metrokoa korrika arinago bagoaz. Beraz, eta [Europako bi unibertsitateren ikerketa baten arabera](#), ez da nahikoa metro bateko edo biko espazioa gordetzea, korrika goazenean kutsatzea saihesteko, ez tul egitean botatzen ditugun partikulak segundo batzuetan airean egoten baitira.

Ariketa fisikoa egiteko ibilbideak

lido horretan, herritarrak leku beretatik ibil ez daitezen eta, ondorioz, jendepilaketak sor ez daitezen, Eibarko Udalak gogorarazi du hiri inguruko eta hiriko hiru ibilbide seinaleztatu daudela, ['Eibar Ibilixan' proiektuaren barruan](#), jarduera fisikoa eta moderatua sustatzea helburu dutenak.

Zirkuituen proposamena publiko guztiei zuzenduta dago, gazteei eta ez hain gazteei. Eskema batek zailtasunaren arabera mailakatzen ditu zirkuituak, eta adinari, egoera pertsonalari eta egoera fisikoari erreparatuta, hainbat ibiltariren profilen premiei erantzutea ahalbidetzen du.

Lehenengoa San Juan-Amaña-San Juan ibilbidea egiten duen zirkuitu 'erraza' da, euskarri guztietan kolore urdina duena, 3.700 metroko luzerarekin. San Juan-Azitaín-San Juanetik igarotzen den zirkuitu 'ertaina' hori kolorearekin identifikatuta dago euskarri guztietan, 3.600 metro inguruko luzerarekin. Eta zirkuitu 'zaila', Urki eta Txonta zeharkatzen dituen, eta berriz ere San Juanen amaitzen dena, euskarri guztietan kolore gorriarekin identifikatuta dago, 4 kilometro inguruko luzerarekin. Hiru zirkuituek Eibarko anbulatorioan dute irteera eta helmuga.

Kasu guztietan, gutxi gorabehera, ordubeteko ibilaldia da, eta, beraz, Gobernu zentralak ezarritako jarraibideetara egokituko litzateke.

'Eibar Ibilixan' proiektuaren hiru zirkuituei buruzko xehetasun gehiago lortzeko, eta Gobernu zentralak abian jarritako deseskalada planaren "0 fasean" jarduera fisikoa egiteko gomendio batzuk jasotzeko, Youtuben jarduera fisikoan profesional baten bideo bat dago, Udal Kirol Patronatuko langilea.

Aipatutako hiru zirkuituetako bakar bat ere igarotzen ez den auzoen kasuan, proposamen sorta hori Argatzako lorategien eremuarekin (800 metro joan-etorrian) osatzeko aukera dago, Ipurua, Carlos Larrañaga eta San Kristobal auzoetatik hurbil dagoen aukera bat baita, eta, bestalde, Sakundik (350 metro joan-etorrian) hurbil dagoen ibilbide bat dago; Matsaria, saihezbidea eta zirkuitu horiarekin. Bestalde, "Berdintasunaren Pasealekua" hiriko beste puntu estrategiko bat da, eta horren bidez, ohi bezala, paseatu eta korrika egin ahal izango da, aipatutako segurtasun-distantzia errespetatuz.



Irteerak haurrekin

Era berean, gogorarazten da 14 urtetik beherako haurrekin egunean ordubeteko irteera bat egin behar dela, heldu batek lagunduta eta etxetik kilometro batera. Etxeko adingabeek bizikletak, baloiak edo bestelako jostailuak kalera atera ditzakete, baina ezin izango dute beste umeekin jolastu. Aldi berean, etxetik kanpoko pertsonekin gutxienez bi metroko segurtasun-tartea mantendu beharko dute.

Pertsona heldu bakoitza, aita, ama edo anai-arreba nagusia izan, gehienez hiru adingaberekin irten ahal izango da kalera.

Erdialdea oinezkoentzat jartzea asteburuan

Egoera berri honen aurrean, eta herritarrentzako pasealekuak zabaltzeko asmoz, Udaltzaingoari eskatu zaio larunbat honetatik aurrera, maiatzaren 2tik aurrera, erdigunea oinezkoentzako jartzeko –Toribio Etxebarria, Fermin Calbeton, Plaza Barria, Zuloagas eta Julian Etxeberria–, larunbateko 15:00etatik igandeko 22:00etara.

Era berean, Eibarko Udaltzaingoak ibilgailuak aipatutako kaleetan aparkatuta dituzten gidariei gogorarazten die kendu egin behar dituztela larunbata baino lehen.

Bestalde, Txaltxa Zelaiko aldi baterako aparkaleku-gunea aisialdirako gunea gisa egokituko da; beraz, larunbat honetako 08:00etatik aurrera debekatuta egongo da aparkatzea, eta orain arte aparkatutako ibilgailuak ahalik eta lasterren kentzea eskatu dute.

NOTA DE PRENSA **30 DE ABRIL DE 2020**

EL AYUNTAMIENTO DE EIBAR PROPONE UNA SERIE DE RUTAS PARA REALIZAR EJERCICIO FÍSICO, A PARTIR DEL PRÓXIMO SÁBADO, 2 DE MAYO, Y EVITAR AGLOMERACIONES DE GENTE

Tras el permiso de salida de los/as menores de 14 años desde el pasado 26 de abril, la próxima medida de alivio llega este sábado, ampliando los permisos con la posibilidad de realizar deportes al aire libre sin contacto de manera individual.

El Ministerio de Sanidad del Gobierno central ha dado a conocer esta tarde una serie de restricciones, tanto de horarios como de distancias desde el domicilio, en relación a la práctica de deporte, y desde este Ayuntamiento, se propone una serie de rutas para realizar ejercicio físico, y evitar aglomeraciones, en la medida de lo posible.



El Ayuntamiento de Eibar, ante la decisión adoptada por el Gobierno central por la que se permite, a partir del próximo sábado, 2 de mayo, salir a hacer deporte sin contacto de manera individual -ciclismo, correr o patinar- y realizar paseos con quienes vivimos, hace un llamamiento a la ciudadanía para actuar con civismo, responsabilidad y sentido común, y evitar, en la medida de lo posible, las salidas en horas punta y el contacto con el resto de vecinos/as.

En este sentido, el Ministerio de Sanidad ha anunciado esta tarde una serie de medidas en relación a la distancia y a los horarios establecidos para salir a hacer deporte o caminar. En primer lugar, todas aquellas personas mayores de 14 años podrán salir a hacer deporte de manera individual y dar paseos en compañía de una sola persona con la que se conviva o con un/a cuidador/a, una vez al día y a una distancia de un kilómetro del domicilio, en horario de 06:00 a 10:00, y de 20:00 a 23:00. Por su parte, las personas mayores de 70 años, dependientes o aquellas que estén al cuidado de alguien podrán salir en la franja horaria de 10:00 a 12:00 y de 19:00 a 20:00. En tercer lugar, los/as niños/as deberán salir a pasear, acompañados de sus progenitores/as o de un/a hermano/a mayor de edad, en horario de 12:00 a 19:00 horas.

Asimismo, se permiten las actividades no profesionales del cuidado y recolección de huertos.

Ante las medidas anunciadas, el Ayuntamiento de Eibar traslada a la ciudadanía una serie de recomendaciones para preservar el estado de salud de todos/as los/as eibarreses/as y evitar, en la medida de lo posible, aglomeraciones y salidas en las horas más concurridas.

En primer término, tal y como aconsejan las autoridades sanitarias, se debe mantener la distancia mínima de seguridad al hacer deporte. Según los expertos, se debe guardar una distancia de dos metros para el paseo, de entre cuatro y cinco metros si vamos andando deprisa o corriendo suave, y de diez metros si corremos con mayor intensidad. Por tanto, y según un [estudio de dos universidades europeas](#), no es suficiente guardar un espacio de uno o dos metros para evitar contagios cuando se va corriendo, porque las partículas que expulsamos al toser permanecen en el aire durante unos segundos.

Rutas para realizar ejercicio

En este sentido, a fin de evitar que la ciudadanía transite por los mismos lugares y que, por consiguiente, se formen aglomeraciones de gente, el Ayuntamiento de Eibar recuerda la existencia de los tres recorridos periurbanos y urbanos señalizados, enmarcados en el [proyecto 'Eibar Ibilixan'](#), y que tienen como objetivo fomentar la actividad física y moderada.

La propuesta de circuitos va dirigida a todos los públicos, jóvenes y no tan jóvenes, con un esquema que los gradúa según su dificultad, y que permite dar



respuesta a las necesidades de diferentes perfiles de caminantes según su edad, circunstancias personales y condición física.

El primero es el circuito 'fácil', que hace el recorrido San Juan-Amaña-San Juan, identificado en todos los soportes con el color azul, con una longitud de 3.700 metros. El circuito 'medio', que transcurre por San Juan-Azitain-San Juan, está identificado en todos los soportes con el color amarillo, con una longitud aproximada de 3.600 metros. Y el circuito 'difícil', que también tiene como origen San Juan, y transcurre por Urki y Txonta, y finaliza, nuevamente, en San Juan, está identificado en todos los soportes con el color rojo, con una longitud aproximada de 4 kilómetros. Los tres circuitos tienen su salida y llegada en el Ambulatorio de Eibar.

En todos los casos, se trata de un paseo de, aproximadamente, una hora y que, por tanto, se ajustaría a las directrices establecidas por el Gobierno central.

Para obtener más detalles sobre los tres circuitos del proyecto 'Eibar Ibilixan', así como una serie de recomendaciones para la práctica de actividad física en la "fase 0" del plan de desescalada puesto en marcha por el Gobierno central, está [disponible en Youtube un vídeo de un profesional de la actividad física](#), trabajador del Patronato Municipal de Deportes.

En el caso de los barrios por los que no transcurre ninguno de los tres circuitos mencionados, cabe la posibilidad de complementar este abanico de propuestas con la zona de los jardines de Argatxa (800 metros en ida y vuelta), ya que es una opción próxima a los barrios de Ipurua, Carlos Larrañaga y San Cristóbal, y, por otro lado, la zona del Sakun (350 metros de ida y vuelta), un recorrido extensible con la zona de Matsaria, la variante, e incluso, el circuito amarillo. "Berdintasunaren Pasealekua" ("Paseo de la Igualdad, en castellano) constituye, por su parte, otro punto estratégico de la ciudad, a través del cual se podrá pasear y correr, como viene siendo habitual, respetando la citada distancia de seguridad.

Salidas con niños/as

Asimismo, se recuerda que las salidas con niños/as menores de 14 años se siguen rigiendo por la norma conocida como los cuatro unos, es decir, un paseo de una hora al día, acompañados/as por un/a adulto/a, y a un kilómetro de distancia de su domicilio. Los/as menores de la casa pueden sacar a la calle bicicletas, balones u otro tipo de juguetes pero, en ningún caso, podrán jugar con otros/as niños/as. Al mismo tiempo, deberán mantener una distancia mínima de seguridad de dos metros con personas ajenas a su hogar.

Cada persona adulta, bien sea padre, madre o hermano/a mayor, podrá salir a la calle con un máximo de tres menores.



Peatonalización de la zona centro durante el fin de semana

Ante esta nueva situación, y con el objetivo de ampliar las zonas de paseo para la ciudadanía, se ha solicitado a la Policía Municipal que, a partir de este sábado, 2 de mayo, peatonalice la zona centro –Toribio Etxebarria, Fermín Calbetón, Plaza Barria, Zuloagas y Julián Etxebarria–, en horario de 15:00 del sábado hasta las 22:00 del domingo.

Asimismo, desde la Policía Municipal de Eibar, se recuerda a los/as conductores/as que tienen estacionados sus vehículos en las citadas calles que tienen la obligación de retirarlos.

Por su parte, la zona de estacionamiento temporal de Txaltxa Zelai se habilitará como zona de esparcimiento, por lo que desde las 08:00 horas de este sábado estará prohibido el estacionamiento, y se pide retirar los vehículos aparcados hasta el momento, a la mayor brevedad posible.