

Kirol jarduera

Kirol jarduera bizimodu osasungarriekin lotu da betidanik, baina izurritea dela-eta behin baino gehiagotan eten da. Azaroaren hasieran, kutsatzeen berpiztearekin batera Lakuako Gobernuaren dekretu batek kirol jarduera federatua eta eskola kirola debekatu zituen. Orain kirol federatua baimendu du baina eskola kirolak debekatuta jarraitzen du, eta kirol munduari ulergaitza egiten zaio azken erabaki hori. Ia 550 kirol erakunde biltzen dituen Bultza Kirola Euskadi plataformako bozeramailetako bat den Ivan Escamezek argi dauka haurrak eta nerabeak askoz seguruago daudela protokoloa jarraitzen duten entrenamenduetan kalean baino eta askoz osasuntsuagoa dela kirola praktikatzea kalean edo etxean geldirik egotea baino. Ez dute mobilizazioa baztertzen. Era seguru batean egiteko formula aurkitzen badute, kalera irtengo dira eskola kirola segurua dela defendatzera.

Lakuako Gobernuaren azken dekretuak kirol federatua baimendu du azkenean, baina ez eskola kirola, zer iruditzen zaizue?
Azken erabaki horrek zailago egiten du debekuaren zergatia ulertzea. Ez dugu ulertzen zergatik 14 urteko neska-mutilek lizentzia federatuarekin kirola egin dezaketen eta lizentziarik ez dutenak ez. Ez dakigu zer lotura dagoen kutsapenarekin eta arrisku-onura erlazioarekin. Ez dugu arrazoirik aurkitzen. Zergatik zortzi urteko haur batek ezin du kirol campus batean parte hartu baina bai aisialdiko campus soziokultural batean? Orain, Gabonetan, zergatik egon daiteke jokoan bidez hezteko campus batean, eta finean hel-

«Haurrak seguruago eta osasuntsuago daude entrenatzen kalean baino»

buru bera duen eskola kirolean ezin da entrenatu? Erabakiak gure frustrazioa areagotu du.

Debekua epe laburrean kentzeko asmoa adierazi dizute?
Ez dakigu ezer, hurrengo hileko 11ra arte itxaron beharko dugu, baina ez dugu uste altxatuko dutenik eta atzerapauso gehiago badaude mobilizatzeari ekingo diogu. Diru publikoa inbertitu dute kirola bultzatzeko eta orain badirudi arriskurik handiena kirolean dagoela. Ikastetxeetan gelen %2 baino ez daude konfinatuta, hor arriskua ere badago baina onura handiagoa da, eta 25 lagun daude gela itxi batean, baina ezin dute seiko taldeetan kalean entrenatu. Erabakia egoerarekin koherentea dela demostratzen duen zerbait badute erakuts dezatela eta isilduko gara, baina ez dute ezer esaten, eta arrazoirik ez dagoenean txarto pentsatzen hasten zara. Zer da? Kirol federatua klubek eta gurasoek ordaintzen dutela eta eskola kirola Eusko Jaurlaritzak, eta diru hori aurreztu nahi dela? Logikaren bat bilatzen ari gara. Hurrengo urratsa mobilizazioa izango da; aztertzen ari gara modu seguru batean egiteko, familiak eta entitateak oso erreta daudelako.

Nabarmendu duzue jarduera fisikorik eza osasun arazo larria dela. Konfinamendu zorrotz

IVAN ESCAMEZ BULTZA KIROLA EUSKADI PLATAFORMAKO KIDEA

Atzean milaka kirolari duen plataformak eskola kirola baimentzea eskatu du. Ivan Escamezen ustez, debekua ez da beharrezkoa eta kaltegarria da.

Nerea Goti

batetik gatoz, horren ondorio-rik ikusi da?
Egin dugun ikerketa batek argi utzi du: gehienek pisua handitu dute, gehienek kirolean erabiltzen zuten denbora bideo-jokoetan jolasten edo lagunekin egoten ematen dute, eta batzuen kasuan, pixka bat gehiago ikasten.
Ohiturak aldatzen ari dira, ohitura sedentarioagoak dira eta hori betidanik bultzatu dugunaren kontra doa, gobernuek eurek sustatzen dituzten kirol proiektuen kontra. Denek bilatzen dute sedentarismoa saihestea, jarduera fisikoak eta kirolak ospitaleratze gutxiago, gaixotasun kroniko gutxiago eta ager daitezkeen gaixotasunei aurre egiteko osasuntsuago egotea ahalbidetzen baitute. Ez dugu guk esaten, osasunaren arloko profesionalen ikerketak daude, eta Osasunaren Mundu Erakundeak ohar bat plazaratu du esanez egunean gutxienez ordubete egin behar dela jarduera fisikoa eta intentsitate handiko kirola, adinaren arabera. Hala



ere, kirola bigarren mailako zerbait balitz bezala tratatzen ari dira, eta aldarrikatzen duguna da funtsezko zerbait bezala tratatzea eta epidemiari aurre egiten lagundu ahal duen zerbait bezala hartzea.

Orain arte, muga zorrotz batzuekin eta denok bete dugun protokolo batekin egin zitekeen kirola, baina pasa den azaroaren 6tik haurrak geldirik daude. Gehienok seme-alaba kirolariak ditugu, eta badakigu beste kirol edo jarduera fisiko batzuk egin ditzaketela, baina ez du inork egiten. Nabarmen jaitsi dira jarduera fisikorako edo kirolerako eskaintzen diren orduak. Beste aukerarik ematen ez badiegu, azkenean amaituko dute kirola egiteko denbora beste jarduera arriskutsuago eta ez hain onuragarri batzuk egiteko erabiltzen.

Kirol jarduera gainbegiratua izatea eta aire zabalean egitea kutsatzeak saihesteko bermeak dira?

Noski, aire librean bada hobe, baina kanpoan ez egon arren, distantzia eta protokoloa errespetatzen badituzte –maskara jartzea, eskuak garbitzea, tenperatura neurtzea...– arriskua oso txikia da. Ikerketa batzuen arabera, agerraldi guztien %0,30 egotz dakizkioke kirol munduari, Osasun Ministerioaren arabera, kirola egiten duten milioika haur kontuan hartuta... Arriskua badago, baina oso txikia da kirola egiten duen gizarte aktibo baten onurekin alderatuta. Horregatik: edo haiek beste informazio bat dute eta guri falta zaigu, edo ez dugu erabakia ulertzen. Ezin dela lehiatu, sei laguneko taldeetan baino ezin dela entrenatu... Arrisku gutxien duena agindu dezatela, baina kirola egitea baimendu dezatela, eta kontrakoa esaten duen zerbait badute, erakuts dezatela.

Lehen aipatu duzu azterlan bat egin duzuela, zer aztertu duzue eta zer ondorioztatu da?

70.000 kirolari ordezkatzen ditugun ia 550 erakunde garela aprobetxatuz, inkesta bat egin dugu gure kirolarien artean WhatsApp taldeen bidez. 3.500 erantzun jaso ditugu kirol, adin eta genero guztietako jendearen artean, eta uste dugu hori bolumen handia dela. Beraz, egoera nahiko ondo islatzen duela uste dugu. Konklusio nagusia da kirola egiteko debekua ez dela beharrezkoa eta gainera kaltegarria dela.

Dauden txostenek esaten dute kirola ondo erregulatzen bada eta ondo enfokatzen bada konponbidearen parte izan daitekeela, eta kutsatzeak jaisten lagundu dezakeela ere. Zergatik? Seiko taldeak egiten badituzu eta talde horretan positibo bat badago, positibo horren miaketa askoz



«Kirola bigarren mailako zerbait bezala tratatzen ari da eta aldarrikatzen duguna da funtsezkoa den zerbait bezala tratatzea eta pandemiari aurre egiten lagundu ahal duen zerbait bezala hartzea»

hobe da kutsatzea kalean gertatzen bada baino. Entrenatzen duten bitartean, gazte horien gainean dugun kontrola askoz handiagoa da kirola egiten ari ez direnean baino, eta, gainera, maskarak beti ondo jarrita daudela kontrolatzeko protokolo bat dago, tenperatura hartzeko protokolo bat dago, eskuak garbitzekoa, arduradun bat gainean egongo da... Nik hiru seme-alaba ditut, bat sei urtekoa, ondoan dagoena, eta denbora guztian maskara ondo jartzeko esaten ari naiz, baina beste biak, 16 urteko bat eta 15 urteko beste bat, lagunekin doazenean ni ez nago gainean maskara une oro eramanez eta ondo edo gaizki jarrita daramaten ikusteko.

Beldurra joan-etorrietan, instalazio eta elementu komunen erabileran egon daiteke?

Ulertzen dut, kutsatze mailaren arabera lehia atzeratu daitekeela, baina entrenamenduetan jendea herrikoa edo hurbileko herrietakoa da, eta beti berberak dira. Ez ziren aldagelak erabiltzen ari, ez ziren dutexak erabiltzen ari, aldatuta etortzen ziren eta aldatuta itzultzen ziren, edo harmailetan zein aldagelatan aldatzen ziren baina lagun gutxiko taldeetan. Aita, entrenatzaile eta klub bateko kirol zuzendari gisa, nire irudipena da arriskua zero dela praktikan. 700 kirolari garen klub bateko kide naiz, eta entrenatu garen azken asteetan ikusi dudan segurtasun maila oso altua izan da. Pozik eta lasai nengoen, banekielako gure kirolariak seguru zeudela, seguruago hemen kalean baino.

Bizi dugun osasun krisialdiaren erdian egoera emozionalak ere kezkatzen du, kirola egitea ez litzateke gomendagarria izango?

Erabat. Osasun fisikoaz ari gara, baina kirolaren zati bat baino ez da, buruko osasuna ere hor dago, harremanak, emozioak... Kirola eginez sortzen diren sentimenduak ez dira bizitzako beste esparru batean ematen, eta kirolak asko laguntzen du hori sustatzen, hobetzen eta pertsona gisa hazten. Azaroaren 6tik debekatuta dago, baina martxotik ez dute behar bezalako entrenamendurik izan. Irailan pixka bat ireki zen, irailaren amaieran hasi ginen eta azaroan gelditu egin zen; orduan, martxotik hona hilabete batean edo bitan baino ezin izan dute kirola praktikatu. Hilabete asko dira jada, eta hor daude ikerketak... Ondorioak nabaritzen ari dira orain, baina epe ertainean gehiago nabaritutako dira eta debekatzen jarraitzen bada okerrago izango da.



Argazkiak: Aritz LOIOLA | FOKU