



euskalmendizalefederazioa

**FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION**

Carta abierta al Departamento de Actividad Física y Deportes del Gobierno Vasco

Desde la Euskal Mendizale Federazioa (**EMF-FVM**) queremos mostrar nuestra profunda preocupación sobre la posibilidad de que nuestras disciplinas deportivas puedan sufrir prohibiciones en su práctica, ya que, dadas las circunstancias, mantener la actividad física supone casi el único alivio en un momento de angustiosa preocupación por esta pandemia.

A diferencia de un practicante eventual, un deportista FEDERADO en montaña es una persona que con su licencia federativa asume los costes asistenciales y de rescate ante un posible accidente, ya que éstos se atienden en centros hospitalarios privados, liberando de esa forma a nuestro exhausto Sistema Público de Salud.

Desde esta federación se trabaja sin descanso en ofrecer, a la sociedad en general y a sus federados en particular, un marco seguro tanto en las condiciones sanitarias como en las deportivas. Pero no debemos olvidar, que nuestros deportes de montaña se desarrollan en el medio natural y se basan en una interacción entre el federado y la naturaleza, con múltiples beneficios asociados. Es por estas virtudes que llamamos a la reflexión a las Autoridades en cuanto a su posible regulación, queriendo destacar los siguientes aspectos de las prácticas deportivas y de actividad física en el medio natural comprendidas dentro de la EMF-FVM:

- Sus beneficios asociados a la salud son compartidos y accesibles por la totalidad de la población, abarcando desde la más tierna infancia hasta las edades más avanzadas de nuestra población y desarrollando desde actividades competitivas hasta disciplinas entregadas al ocio y la recreación.
- Su práctica implica mejorías a nivel psicológico y social, reduciendo el estrés y como consecuencia, los índices de depresión entre la población.
- Pueden ser llevadas a cabo por las unidades convivientes en su totalidad.
- El medio natural en nuestra comunidad presenta unas características privilegiadas, no solo por su extensión y cercanía a los núcleos de población, sino también por su diversidad y cantidad de posibilidades.
- Está totalmente demostrado que la práctica habitual de actividad física aumenta la capacidad del sistema inmunológico.
- Se está poniendo de manifiesto que tanto la obesidad como la hipertensión son factores de riesgo determinantes frente al COVID-19, patologías que están agravando las consecuencias de la enfermedad.



euskalmendizalefederazioa

FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION

- Las distintas cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares (primera y segunda causa de mortalidad en España) han aumentado en casos y gravedad durante el 2020. Dichas patologías están íntimamente asociadas a la falta de actividad física, al ocio pasivo y a los estilos de vida sedentarios.
- La vitamina D posee un papel fundamental para activar las defensas del organismo y reforzar el sistema inmune. Y para mejorar los niveles de vitamina D está científicamente demostrado la necesidad de hacer actividad física o deporte al aire libre.
- La limitación de aforo y la distancia de seguridad en las actividades al aire libre, no son factores en absoluto limitantes para nuestros federados (colectivo acotado e identificado), pues se realizan en entornos extremadamente propicios para cumplir dichas medidas.
- De igual modo, entendemos que las consecuencias económicas son muy positivas para el medio rural fomentando el desarrollo económico sostenible y el turismo activo de todas nuestras comarcas, hoy en día más necesarios que nunca frente a una crisis generalizada y una destrucción de empleo incipiente.
- Las posibilidades de práctica no implican la necesidad de transitar o pernoctar por las poblaciones cercanas a los parajes naturales.

Por estos y otros beneficios incuestionables, nuestro colectivo necesita imperiosamente contar con esta válvula de escape y creemos que es precisamente en estos difíciles momentos, cuando el hecho diferencial de estar FEDERADO en un deporte, se debe poner de manifiesto.

Creemos por lo tanto necesario hacer un doble llamamiento: por un lado, a la sociedad en general en cuanto a la responsabilidad con la que todos debemos desarrollar cualquier tipo de práctica deportiva, respetando las medidas higiénicas y sanitarias. Por otro lado, a la Administración y a los Poderes Públicos, a los que solicitamos que hagan suyos estos argumentos, para que **las actividades físicas en la naturaleza, dentro del marco federativo, sean parte de la solución a la urgencia sanitaria**, física y mental de nuestra sociedad, siempre que esta sea compatible con los criterios de prevención mencionados, desde la convicción de que nuestras disciplinas deportivas aúnan las características suficientes para garantizar un desarrollo compatible con la situación actual.



euskalmendizalefederazioa

FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION

Gutun irekia Eusko Jaurlaritzako Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Sailari

Euskal Mendizale Federaziotik (EMF) gure kezka azaldu nahi dugu gure kirol-diziplinak egiteko ezar daitezkeen debekuen aurrean; izan ere, bizi dugun egoera ikusita, jarduera fisikoa egitea da kasik lasaibide bakarra pandemia honen ondorioz bizi dugun une larrian.

Behin-behineko kirolzale batek ez bezala, mendiko kirolari FEDERATU batek, federazio-lizentziaren bidez, bere gain hartzen ditu gerta daitezkeen istripu batean laguntza jasotzeko eta erreskatatzeko kostuak; izan ere, ospitale pribatuetan artatzen dira horrelako istripuak, eta, horrela, gure Osasun Sistema Publiko akitua arintzen da.

Federazio honek atsedetik gabe lan egiten du gizarteari, oro har, eta federatuei, bereziki, osasun-baldintzetan eta kirol-baldintzetan esparru segurua eskaintzeko. Baina ez dugu ahaztu behar mendiko kirolak ingurune naturalean garatzen direla eta federatuaren eta naturaren arteko elkarrekintzan oinarritzen direla, horrek dakarzkien onura guztiekin. Hori guztia kontuan izanda, kirol horiek arautzeko orduan hausnarketa egiteko deia egiten diegu agintariei, eta EMFren barnean txertatzen diren natura-ingurune kirol-praktiken eta jarduera fisikoaren alderdi hauek nabarmendu nahi ditugu:

- Herritar guztiek eskura ditzakete osasunari lotutako onurak, haur txikienek nahiz gure arteko pertsona adindunek, eta lehiaketekin lotutako jarduerak edo aisialdiari eta olgetari eskainitakoak egin ditzakete.
- Kirol horien praktikak hobekuntza psikologikoak eta sozialak dakarzkigu, estresa eta depresio-indizeak murriztuz herritarren artean.
- Familia-unitatea osatzen dutenek elkarrekin egin ditzakete.
- Gure erkidegoko natura-inguruneak ezaugarri paregabeak ditu, ez bakarrik duen hedaduragatik eta biztanleguneetatik hurbil egoteagatik, baita duen aniztasunagatik eta eskaintzen dizkigun aukera ugariengatik ere.
- Frogatuta dago guztiz jarduera fisikoa erregulartasunez egiteak gure immunitate-sistemaren gaitasuna handitzen duela.
- Gero eta argiago ikusten da gizentasuna eta hipertentsioa arrisku-faktore erabakigarriak direla COVID-19aren aurrean, eta patologia horiek gaixotasunaren ondorioak larriagotzen ari dira.



euskalmendizalefederazioa

FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION

- Kardiopatiek eta garuneko hodietako istripuek (lehen eta bigarren heriotza-arrazoiak Espainian) gora egin dute kasuei eta larritasunari dagokienez 2020an. Patologia horiek hertsiki lotuta daude jarduera fisikorik ez egitearekin, aisialdi pasiboarekin eta bizimodu sedentarioekin.
- D bitaminak funtsezko zeregina betetzen du organismoaren defentsak aktibatzen eta immunitate-sistema indartzeko. Eta D bitaminaren maila hobetzeko, zientifikoki frogatuta dago jarduera fisikoa edo kirola egin behar dela aire zabalean.
- Aire zabaleko jardueren edukiera mugatzea eta segurtasun-distantzia ez dira inola ere faktore mugatzaileak gure federatuentzat (mugaturako eta identifikaturako kolektiboa), neurri horiek betetzeko oso egokiak diren inguruneetan egiten baitira kirol hauek.
- Era berean, uste dugu ondorio ekonomikoak oso positiboak direla landa-ingurunerako, gure eskualde guztietako garapen ekonomiko iraunkorra eta turismo aktiboa sustatzen baititu, eta gaur egun inoiz baino beharrezkoagoa da hori, krisi orokor baten eta enplegu-suntsiketaren aurrean gaudela kontuan hartuta.
- Kirol hauek egiteko ez da beharrezkoa inguru naturaletatik gertu dauden herrietan ibiltzea edo horietan gaua igarotzea.

Onura horiek eta beste onura ukaezin batzuk aintzat hartuta, gure kirolarientzat ezinbestekoa da ihesbide hori izatea, eta, gure ustez, une zail hauetan, hain zuzen ere, agerian jarri behar da kirol batean FEDERATUTA egoteak berarekin dakarren bereizgarria.

Beraz, bi dei egin behar direla uste dugu: batetik, gizarteari, oro har, edozein kirol-jarduera egiteko dugun erantzukizunagatik, higiene- eta osasun-neurriak errespetatuz. Bestalde, administrazioari eta botere publikoei eskatzen diegu argudio hauek bere egin ditzatela, **naturan eta federazioaren esparruaren barnean garatzen diren jarduera fisikoak gure gizartearen larrialdi sanitario, fisiko eta mentalaren konponbidearen parte izan daitezten**, betiere konponbide hori aipaturako prebentzio-irizpideekin bateragarria bada, gure kirol-diziplinek egungo egoerarekin bateragarria den garapena bermatzeko behar adina ezaugarri bateratzen dituztela sinetsita.