

## 2 FASEA

MAIATZAK 25

# KONFINAMENDUAREN OSTEKO MENDIKO KIROLETARAKO DESESKALADA, COVID 19 PANDEMIA

KIROL EZ PROFESIONALA



euskalmendizalefederazioa

FEDERACION VASCA DE MONTAÑA  
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION

JARDUERA  
MOTA

Ibiltzea, korrika egitea, boulderra,  
eskalada, btt

ZENBAT  
DENBORA

EZ DAGO MUGARIK ORDUTEGIAN  
baina 70 urtetik gorako pertsonak eta arrisku-taldeek  
lehentasuna izango dute erabilera publikoko guneetan,  
10:00etatik 12:00etara eta 19:00etatik 20:00etara.  
Federatu txartela eramatea gomendatzen da

NOLA MUGITU

Oinez edo bizikletaz edo motordun  
ibilgailuan edo garraio publikoan

NON

Natura-ingurunea, parkeak

DISTANZIAK

Lurralde historikoa eta ondoko  
udalerrak

NOLA

Indibidualizatua, edo >4 m-ko  
distantziarekin (EMF distantzia gomendatua)

## HIGIENE ETA DISTANTZIA FISIKOKO NEURRIAK

- Eskuak maiz garbitzea.
- Espazio itxietan maskara erabiltzea edo mantendu 2 m baino gehiagoko distantzia fisikoa.