

# KONFINAMENDUAREN ONDOREN MENDIAN KIROLA EGITEN HASTEKO GOMENDIO BATZUK

## 1. SARRERA

## 2. KOMENI ZAIGU BERRIRO MENDIRA IRTETEA?

- AIRE ZABALEKO FAKTOREA
- EGUZKIAREN ARGIA

## 3. JARDUERA SEGURUA?

- ESKALATZEN
- DESINFEKTATZAILE BALIAGARRIAK ETA AURKITZEN ERRAZAK

## 4. SEGURTASUN-FITXA

## 5. ARIKETA EGITERA ITZULTZEA

- EGOKITZEKO ALDIA
- GIHARRAK ETA TENDOIAK EGOKITZEA
- INTENTSITATEA
- ENTRENAMENDUA
- HIRU ASTEKO MIKRO ENTRENAMENDU PROGRESIBOA

## 6. ELIKADURA, HIDRATAZIOA ETA ATSEDENA

## 7. BOTIKA-KUTXA

## 8. NOLA BEROTU ETA NOLA AMAITU

## 9. EPILOGOA

EMF-REN MEDIKU-AHOLKULARITZA  
ZURIÑE FORONDA

## 1. SARRERA

Mendiko diziplinak askotarikoak dira, eta horien praktika ere askotarikoa da, aisialdian edo lehiaketa-mailan egiten den kontuan hartuta, bai eta bizitzako zein etapatan egiten den kontuan hartuta ere; hala ere, aintzat hartu behar da beti, oro har, intentsitate ertaineko eta handiko jarduera fisikoak direla eta haien garapenean faktore ugari eragiten dutela (ingurua, eguraldia, iraupen luzea, ezusteko faktorea...). Horregatik, gure jarduerari berriro ekiten diogunean, lasaitasunez egitea komeni da, eta goi-mailako kirolariak bagina bezala hartzea (nahiz eta gure asmoa jarduera ludikoa inguru berezietan egiteaz gozatzea izan daitekeen).

Beraz, mendira itzultzeko irrikari erantzunez, zeregin horretara itzultzeko modurik onenaz hitz egingo dugu.

## 2. KOMENI ZAIGU BERRIRO MENDIRA IRTETEA?

Osasunaren ikuspegitik, BAI.

EGIN DAITEKE, modu SEGURUAN egiten bada, betiere.

EGIN BEHAR DA, aire freskoa arnasteko.

### • AIRE ZABALEKO FAKTOREA

Antibiotikoen aurreko garaian oinarrituta, gai honen inguruan egin den hainbat azterketak eta ikerketak aireztatutako eta aire-korronteak zeuden inguruetako tratamenduak gomendatzen zituzten, bai eta eguzki-argia hartzea ere (tuberkulosirako mendiko ospitale ospetsuak, adibidez), eta une honetan orientagarri ditugu gomendio horiek. Gaur egun, airez aerosolean garraiatutako mikrobio patogenoen aurrean aire freskoak dituen propietate suntsitzaileak aztertzen dira, bai eta bakterioen eta gripearen birusen aurrean dituenak ere. **Aire zabaleko faktore** esaten zaio horri, eta airea berrituz egiten den aireztapen egokiari egiten dio erreferentzia (etxe berri bat erosten denean, sabai altuak eta leiho asko izatea komeni da).

### • EGUZKIAREN ARGIA

Gainera, badakigu **eguzki-argiarekiko** esposizioak (aireztapen naturalarekin batera) infekzioak sendatzen laguntzen duela, patogenoak inaktibatzen dituelako eta D bitaminaren ekoizpena sustatzen duelako, eta gauza jakina da azken horrek funtzio immunea sustatzen duela. Eguzkiaren argiak UVA izpien bidez hiltzen ditu patogenoak. Orainsu egindako ikerketa batean, aerosol bidezko influentza-birusak eguzki-argiarekiko duen esposizioaren berri eman zen, hainbat hezetasun-maila simulatuz; birusaren deskonposizio esanguratsua gertatu zen argitan jarri zenean. Eguzki-argiarekiko eraginpean egoteak T linfozitoen zelula immuneen jarduera ere hobetu dezake.

Ariketa fisikoa aire zabalean egiteak ongizate mentalean ere lagunduko digu.

### 3. JARDUERA SEGURUA?

Gure barneko alarmak jotzen du: birusak daude nonahi... arriskua!

Zalantzak daude oraindik, ez dakigu koronabirusa non dagoen eta zenbat denbora bizi den, baina ez gaude uneoro COVID-19aren hodei baten barnean sartuta.

Birusaren transmisioa pertsonen artean gertatzen da nagusiki, arnas tantatxoan eta horiek pausatu diren gainazalen bidez. Birusa tanten bitartez transmititu dadin, beharrezkoa da arnas sintomak dituen (eztula edo doministikuak) pertsona batekiko hurbiltasuna; partikula infekzioso horiek eraginpean dagoen pertsonaren ahotik, sudurretik edo begietatik sar daitezke. Zeharkako kutsatzea gertatzen da infektatutako pertsona batek kutsatu dituen gainazalak ukitzen dituenean norbaitek, eta gero ahoa, sudurra edo begiak ukitzen dituenean pertsona horrek.

Beraz, kontuz ibili behar da oraindik ere, aire freskoa arnasten eta eguzkia hartzen ari garenean birusez zamatutako arnas tanten eraginpean ez egoteko.

Konponbidea: **URRUNTZE SOZIALA ETA "EZ UKITU AURPEGIA!"**

MANTENDU BESTE PERTSONENGANDIK 4 METRORA, BIEN JARDUERA FISIKOA INTENTSITATE TXIKIKOA BADA (MARTXA), ETA 10 METRORA, INTENTSITATE HANDIKOA BADA (LASTERKETA)

(5 km/h: 4-5 m; 14,4 km/h: 10 m; 30 km/h-tik gora, bizikletan, adibidez: 15-20 m, haizerik gabe)

Haizea egiten badu, handitu distantziak.

Jende asko dabilen bidexka batera iristen bazara, alde egin!

Puntu batera iristen bazara eta jende asko badago bertan, ez gelditu, zoaz beste leku batera!

Infektatutako gainazalak ukitzea saihesteko, interesgarria da jakitea birusa pausatu den materialaren arabera aldatzen dela, baina 9 egun arte iraun dezake plastikoan; beraz, kutsatutako objektu baten bidez birusa hartzea saihesteko: **GARBITU ESKUAK ETA GAINAZALAK DESINFEKTATZAILEEKIN** (piknikoko mahaiak, ur-botilak, ateetako heldulekuak, etab.).

### • ESKALATZEN

Azterketa erabakigarriarik ez badago ere, birusak denbora batez iraun dezake arrokan; infektatutako eskalatzaile batek aurpegia, sudurra edo ahoa ukitzen baditu ibilbide bat egiten ari den bitartean, birusa haren eskuetara igaroko da, eta, gero, ukitzen dituen beste gauza batzuetara igaroko da, hala nola heldulekuetara eta finkagailuetara.... Ondoren, beste eskalatzaile batek helduleku edo aseguru hori ukitzen badu eta gero bere aurpegia ukitzen badu, infektatu egin daiteke...

Beraz, arriskuaren jabe izan behar dugu, ez dugu aurpegia ukitu behar ibilbide bat eskalatzen ari garenean, eta ahal dugunean eskuak desinfektatu behar ditugu.

Jarduera amaitu ondoren etxera iristen garenean, **ESKUAK GARBITU ETA DESINFEKTATU BEHAR DITUGU**, noski, baina boten zolak eta materiala ere garbitu behar ditugu desinfektatzailez bustitako zapiekin, eta etxetik kanpo utziko ditugu.

Erabili banakako ekipoa, materiala, motxila, kantinplora, botika-kutxa eta abar.

Sanytol®, hidrogela edo alkohola duten paper-zapiak edo lixiba diluituan bustitako zapi bat sar daitezke poltsa hermetiko batean, baita uretan diluitutako lixiba duen esprai botila bat ere.

### • DESINFEKTATZAILE BALIAGARRIAK ETA AURKITZEN ERRAZAK

URA ETA XABOIA GEL HIDROALKOHOLIKOA 70º-KO ALKOHOLA

URETAN DILUITUTAKO LIXIBA (20 ml lixiba + litro 1 ur)

Mikrobioen aurkako desinfektatzailea (Sanytol®)

Maskarak eta eskularruak erabiltzeari dagokionez, ez dira baliagarriak mendiko jarduera egiteko, baina egokiak izan daitezke beste pertsona batzuekin topo egiten badugu eta ezin baditugu saihestu.

Motxilan edo botika-kutxan eraman daitezke.

Bestalde, komeni da gogoraraztea birusaren kutsatzaile asintomatikoak izan gaitzkeela, eta gure esku dagoela birusa hedatzen ez laguntzea; beraz, mesedez:

Ez bidaiatu beste komunitate batera kirol-jarduera egiteko, eta are gutxiago osasun-laguntza mugatuagoa den landa-inguruetara.

Horrez gain, pentsatu zer zailtasun ditugun:

Ez zamaratu osasun-sistema, lesionatuz edo erreskatatzera behartuz.

Gogoan izan ospitaleak gaixotasun-foku direla une honetan, ez duzu ZIUan amaitu nahiko.

#### 4. SEGURTASUN-FITXA

ARAUA	AHOLKUA
URRUNTZE SOZIALA	Jende asko dabilen bidexka batera iristen bazara, alde egin!
EZ BIDAIATU	Ez zabaldu gaixotasuna komunitate batetik beste batera, eta ez joan landa-inguruetara
SAKABANATZEA	Puntu batera iristen bazara eta jende asko badago bertan, zoaz beste leku batera!
SAIHESTU JARDUERA ARRISKUTSUAK	Ez zamaratu osasun-sistema, lesionatuz edo erreskatatzera behartuz; ospitaleak gaixotasun-foku dira une honetan, ez duzu ZIUan amaitu nahiko
DESINFEKZIOA	Garbitu eskuak eta botinak nahiz banakako materiala

#### 5. ARIKETA EGITERA ITZULTZEA

Orain argi daukagunez gure mendi-jarduerari berrekitea komeni zaigula eta, gainera, neurri jakin batzuk errespetatuz segurtasunez egin ahal izango dugula, ekin diezaiogun:

Mendira itzultzeko irrikaz egon gara, motibatuz gaituzten bideoak ikusi ditugu, eta faltan botatzen dugu... baina kontuz!

Mendiko jarduerara, bai aisialdiko jarduerara eta bai lehiara itzultzeko prozesuak progresiboa eta banakakoa izan behar du, beharrezkoak ez diren arriskuak ez hartzeko, ez lesionatzeko eta gehiegizko entrenamendua saihesteko, errendimendua hondatuko bailuke horrek. Batzuetan, gutxiago gehiago da.

##### • EGOKITZEKO ALDIA

Egokitzapen-aldi bat beharko da, eta inaktibo egon garen denbora, adina, pisua hartu edo galdu dugun, aurretiazko errendimendu-maila, egin beharreko jarduera, eta abar izan beharko ditugu kontuan. Aldi hori hiru edo lau astekoa izatea komeni da.

Gaixotasun kronikoak, arrisku kardiobaskularreko faktoreak edo lesioak dituzten pertsonak, kirola egiten hasi aurretik, medikuari edo kirol-medikuntzako espezialista bati galdetu behar diote, eta, beharrezkoa bada, kirol-azterketa medikoa egin behar dute, jarduera fisikoa egiten hasi edo jarraitu aurretik.

##### • GIHARRAK ETA TENDOIAK EGOKITZEA

Kontuan izan behar da konfinamenduak giharren eta tendoien egiturak desagokitzea eragiten duela; beste entrenamendu mota batzuk egin arren, egiturak ez dira mendian egiten diren keinu espezifikotara egokituta egongo; konfinamenduan zehar egindako entrenamenduek egitura horiek beste keinu batzuetara egokitu ahal izan dituzte, eta hainbat lesio eragin ditzake horrek. Ez da komeni pentsatzea konfinamenduaren aurreko maila fisiko eta teknikoari eutsi diogula, beharrezkoa da berriro gure burua prestatzea.

Ariketa arinak eginez has gaitzke, hala nola egunero 30 minututik 60 minutura bitartean oinez ibiliz, gelditu gabe, edo gutxienez 10 minutuko serieak eginez, gainkargak saihesteko.

Ondoren, lehenago egiten genuen ariketa fisikoari ekin diezaiokegu berriro (martxa, bizikleta, azkar ibiltzea, lasterketa, eskalada...), eta maiztasuna pixkanaka handitzen joan gaitzke, astean 5-6 saio egin arte.

Iraupena handitzen joango gara poliki-poliki, konfinamenduaren aurretik egiten genuena berreskuratu arte.

Gainazal bigunetan ibiltzen saiatuko gara, bizkarreko eta artikulazioetako lesioei aurrea hartzeko, eta bastoiak erabil ditzakegu.

Jarduera bakoitzerako oinetako egokiak erabiliko ditugu, bai eta gure premietara egokitutako ekipamendu eta material teknikoak ere.

#### • INTENTSITATEA

Intentsitateari dagokionez, poliki hasi behar da, gure arnasaren erritmoa errespetatuz, arnasestuka ibili gabe, eta pixkanaka gogortuz joango gara.

Ariketa fisikoa eta kirola bat-batean egiten hasteak, intentsitate handiarekin eta iraupen luzearekin, kirol-lesioak (bereziki giharretakoak eta tendoiakoak) edo arazo kardiobaskular larriak eragin ditzake.

Ariketa kardiobaskular aerobikoa indarra lantzeko eta giharrak suspertzeko ariketekin konbinatzea komeni da. Diziplina desberdinak uztartzea ere ona da (martxa, lasterketa, bizikleta, katamarran igotzea...).

Adi egon behar dugu zeinu edo sintoma berrien aurrean, hala nola itotzea, bularreko mina, zorabioa, konortea galtzea, palpitazio-sentsazioa, giharretako edo artikulazioetako minak; halakoak agertzen badira, ariketa eten egin behar da, eta mediku bati kontsultatu behar zaio berehala.

Beroketa egokia egin behar da beti, eta amaieran ere progresiboki jokatuko dugu, ariketa egiteari bat-batean utzi gabe.

#### • ENTRENAMENDUA

Jarduera gogorragoak egiten dituzten pertsonen kasuan:

Ez saiatu aurreko forma fisikoa bat-batean berreskuratzen, poliki-poliki egin, estutu gabe. Gorputzak arrazoizko denbora behar du egokitzeke. Saihestu gehiegizko gainkargak. Entrenamendu normaletara egokitzeke hiruzpalau asteak progresio-printzipioaren arabera garatu behar dira, denboraldiaren hasieran izan ohi dugun antzeko abiapuntua izanik. Beraz, lasai hasi. Gehiegizko motibazioari eutsi, eta ez begiratu besteek egiten dutenari. Planteatu entrenamendu progresiboak, bai bolumenari eta bai intentsitateari dagokienez.

#### **IZAN PAZIENTZIA, FORMA BERRESKURATUKO DUZU**

Birplanteatu helburuak, epe labur eta ertainean argi edukitzeke, eta programatu eta PLANIFIKATU entrenamendua helburu horien arabera. Landu erresistentzia, indarra, abiadura, potentzia, malgutasuna, arintasuna, teknika...

Aplikatu kirol-entrenamenduaren printzipioak.

Eskaini denbora gehiago prestakuntza fisikoari, eta ez jarri helburu handirik hasieran.

#### **GELDIARAZI ZURE BURUA ETA LANDU ZURE FISIKOA.**

Aztertu geldialdiaren aurreko lesioak edo zugaran ohikoenak direnak, eta aurreikusi ia berehala ager daitezkeen gainkargak eta eragozpenak.

#### • HIRU ASTEKO MIKRO ENTRENAMENDU PROGRESIBOA:

1. Mugikortasunerako eta tonifikatzeko oinarrizko entrenamenduak, intentsitate ertainekoak, erdi-mailako entrenamendu aerobikoak eta trebatze-saio luzeegirik egin gabe.
2. Indar-entrenamendua egin, exekuzio-abiadura ertainean, mugimendua erabat kontrolatuz eta mugikortasuna galdu gabe, eta handitu pixkanaka entrenamendu aerobikoaren karga (kilometroak).
3. Entrenamendu pliometrikoak edo indarra lantzeko ariketa eszentrikoak egiten hasi, oso pixkanaka.

Kontuan izan:

#### **ZENBAT ETA DENBORA GEHIAGO EZER EGIN GABE, ZENBAT ETA ZAHARRAGO ETA AURRETIAZKO ZENBAT ETA LESIO GEHIAGO, ORDUAN ETA DENBORA GEHIAGO BEHARKO DUZU EGOKITZEKO.**

**KONTUZ GEHIEGI ENTRENATZEAREKIN,** zure errendimendua txikituko du epe luzera, eta lesioak izan ditzakezu edo gaixotu egin zaitezke.

## **6. ELIKADURA, HIDRATAZIOA ETA ATSEDENA**

Garrantzitsua da elikadura, hidratazioa eta atsedena zaintzea. Dieta osasungarria da ariketa fisikoaren aliatu onena. Eta atsedena entrenamenduaren zati da, ehunak suspertzea eta eskakizun berrietara egokitzea ahalbidetzen baitu.

**EDAN JARDUERA EGIN AURRETIK, BITARTEAN ETA ONDOREN. URA edo kirol-edariak. ALKOHOLIK EZ.**

## **7. BOTIKA-KUTXA**

Eraman beti motxilan LEHEN LAGUNTZARAKO BOTIKA-KUTXA bat, erabiltzen dakigun material arinarekin.

## **8. NOLA BEROTU ETA NOLA AMAITU, INOIZ BAINO GARRANTZITSUAGOAK**

Lehen asteetan, beroketari eta lasaitasunera itzultzeari eskainitako denborak entrenamenduari edo jarduerari berari eskainitakoa baino luzeagoa izan beharko luke.

Berotu jarduera hasi baino 10-15 minutu lehenago. Aldapara poliki eta lasai hurbilduz egin dezakezu, edo lasterketa arin bat eginez, tarte erraz bat eskalatzu nahiz horizontalean eta esfortzurik egin gabe eskalatzu... Helburua da esfortzu arina egitea, ahalik eta gihar gehien berotzeko eta giharretako eta artikulazioetako sentsoreak aktibatzeke, prestatzen joan daitezen.

Jardueraren ondoren, joan poliki-poliki lasaitzen 15-20 minutuz, intentsitatea gutxituz pixkanaka eta behartu gabeko luzapenak eginez, giharrei suspertzen laguntzeko.

## **9. EPILOGOA**

Azkenik, gogoratu mendiko jarduerak askotarikoak direla eta hainbat modutan gozatzeko aukera ematen digutela: argazkiak atera, marraztu, landareen eta animalien bizitza aztertu, elementuekin jolastu, sentsazio, ingurune, paraje eta geologia berriak aurkitu, gure biziraupen-gaitasunen mugara iritsi eta inguruaren eta fenomeno naturalen gorabeherari aurre egin. Aukera ugari daude bakarka egiteko, birusaren hedapena saihestuz horrela.

Jendetza dabil hiriguneetan, aukeratu jende gutxiago biltzen den inguruneak, aurkitu leku berriak eta bizi abentura berriak, beste garai batzuetan bezala. Baina gogoratu MUGIKORRA, mapa eta iparrorratza edo GPSa eramateaz!

EMF-REN MEDIKU-AHOLKULARITZA  
ZURIÑE FORONDA