



Arabako
Foru Aldundia
Euskara, Kultura eta Kirol Saila



Diputación
Foral de Alava
Departamento de Euskera, Cultura y Deportes



CARTA DIRIGIDA A LOS REPONSABLES DE DEPORTE ESCOLAR Y ASOCIACIONES DE PADRES/MADRES DE LOS CENTROS ESCOLARES DE AMURRIO.

NECESITAMOS VUESTRA COLABORACIÓN PARA QUE ESTA INTERESANTE INICIATIVA SALGA ADELANTE.

MENDIKO LAGUNAK

.....

ESKUTITZ HAU AMURRIOKO IKASTETXETAKO ESKOLA KIROLA ETA AITA/AMA GURASO ELKARTEENTZAKO ZUZENDUTA DAGO.

ZUEN LANKIDETZA BEHAR DUGU JARDUERA INTERESGARRI HAU AURRERA ATERATZEKO.

MENDIKO LAGUNAK



Arabako
Foru Aldundia

Euskara, Kultura eta Kirol Saila



Diputación
Foral de Alava

Departamento de Euskera, Cultura y Deportes



DEPORTE ESCOLAR - MARCHAS DE MONTAÑA CURSO 2008-2009

En el curso 2008-2009 se pondrá en marcha un programa de salidas de montaña de la Campaña de Deporte Escolar organizada por la Diputación Foral de Álava. MENDIKO LAGUNAK M.T de Amurrio, Goikogane M.T, de Llodio, junto con la Federación Alavesa de Montaña, son las entidades colaboradoras encargadas de la organización de la actividad extraescolar de Montaña para la zona de Ayala.

En los próximos días repartiremos en los diferentes centros escolares de Amurrio varios documentos para que puedan valorar el alcance de la actividad con los siguientes documentos anexos.

Información sobre como inscribirse.

Modelo de hoja de inscripción.

Reglamento y consejos.

La actividad está dirigida para alumnos desde 3º de Primaria hasta 4 de la ESO.

De la información puntual de las salidas, elaboración de fichas y carteles, inscripciones, listados, autobuses, monitores, etc. nos encargaremos en su gran mayoría desde MENDIKO LAGUNAK M.T.

Si la actividad que proponemos les parece de interés y el AMPA quiere colaborar para que el alumnado del centro participe, o si quieren ampliar la información, pueden enviar un email a jonapodaka@gmail.com o a mendikolagunak@mendikolagunak.com o llamar al número de teléfono 639865773.

Gracias por su atención,

Mendiko Lagunak

CURSO 2008-2009

Marchas de montaña

El Departamento de Cultura de la Exc. Diputación Foral de Álava ha organizado la Campaña de deporte escolar para el curso 2008-2009, en la que Mendiko Lagunak, grupo de montaña federado participa como “Entidad colaboradora”.

Para el presente curso se estiman alrededor de 14 salidas, y según la cantidad de jóvenes que se apunten, dicha actividad se hará junto a Goikogane Mendi Taldea o cada grupo por su cuenta. En las salidas se añadirán aspectos de interés cultural, geológico, biológico... del interés de los asistentes.

Según la normativa a aplicar para las actividades de montaña, se pueden inscribir en esta actividad alumnas y alumnos comprendidos en las siguientes edades y categorías:

CATEGORÍA	AÑO DE NACIMIENTO	EDAD	CURSOS(*)
Benjamín	2000 y 1999	8 y 9 años	3º y 4º de Primaria
Alevín	1998 y 1997	10 y 11 años	5º y 6º de Primaria
Infantil	1996 y 1995	12 y 13 años	ESO 1er. Ciclo
Cadete	1994 y 1993	14 y 15 años	ESO 2º ciclo

Notas:

- El curso es meramente orientativo. El dato a tener en cuenta es el año de nacimiento.
- Para la participación de alumnas o alumnos más jóvenes consultar con los responsables de la actividad.

Requisitos para participar

- Haber nacido en los años mencionados.
- Rellenar la hoja de inscripción antes de la fecha que más abajo se señala.
- Apuntarse expresamente a cada una de las salidas organizadas.
- Abonar 2 €uros en el momento de apuntarse a cada salida.

Cómo y cuando inscribirse

Es necesario **rellenar todos los datos** de la hoja de inscripción y **adjuntar fotocopia del libro de familia o del DNI del participante** (preferible DNI). Las hojas de inscripción se pueden conseguir en el local de MENDIKO LAGUNAKT o en las AMPAs de los centros escolares.

El plazo para inscribirse en la actividad está ya abierto. Es conveniente **inscribirse en el plazo más breve posible** aunque no se vaya a participar en la primera o primeras salidas.

Las hojas de inscripción deben entregarse al responsable de deporte escolar del centro de estudios antes del 15 de Octubre o **en el local de MENDIKO LAGUNAK antes de las 21 de la tarde del 16 de octubre de 2008.**

Nota: El plazo de inscripción seguirá abierto hasta el 11 de noviembre de 2008, pero MENDIKO LAGUNAK, no gestionará las inscripciones que se hagan con posterioridad al 17/10/2008 hasta pasar el 11 de noviembre. Sólo en casos excepcionales debidamente justificados será posible inscribirse a lo largo del curso.

Cómo participar en cada salida

Para cada salida hay que apuntarse en los locales de MENDIKO LAGUNAK (C/ José Pikaza, 3 Amurrio) hasta las 21:00 horas del martes anterior a la salida correspondiente. La cuota será de 2 € por participante y salida y se abonará en el momento de apuntarse. Cuando en las AMPAs de los centros escolares haya alguna persona encargada de la

inscripciones, se hará llegar el listado y los 2 € por participante en el mismo plazo mencionado.

Nota: La cuota de 2 Euros es la que está establecida en las normas del Departamento de Cultura, Juventud y Deportes de la Diputación Foral de Álava que regulan el Deporte Escolar. Los 2 euros no se devuelven aunque no se acuda a la salida. La cuota no paga el coste de la actividad, su principal objetivo es fidelizar la participación de quienes se apuntan a la salida.

Quienes no estén inscritos en la actividad no pueden apuntarse a las salidas.

Las fechas de las salidas se avisarán con la antelación suficiente a través de carteles y/o circulares.

Seguros (Extracto de normativa)

“La Diputación Foral de Álava asegurará a todas las alumnas y alumnos participantes en las siguientes modalidades de seguro:

- a) Seguro de asistencia sanitaria cuando el participante no tenga derecho a asistencia en virtud de otro título. Para ser beneficiario del mismo deberá solicitarlo con antelación al comienzo de la práctica deportiva justificando y documentando tal solicitud.
- b) Seguro de responsabilidad civil.
- c) Seguro indemnizatorio para supuestos casos de pérdidas anatómicas o funcionales o, en los casos permitidos por la legislación de seguros, de fallecimiento del participante.

Todos los participantes serán beneficiarios de una póliza de seguro que les garantice la cobertura requerida en los apartados b) y c)”

Cómo ir al monte y qué llevar

Para evitar riesgos y percances en el monte, se deben tomar las medidas preventivas más adecuadas para cada tipo de salida. Las marchas programadas en la actividad exigen su esfuerzo (como cualquier actividad deportiva), pero están pensadas para que los alumnos y alumnas comprendidos en las edades y categorías se encargarán de tomar todas aquellas medidas preventivas de las que evidentemente no pueden responsabilizarse las alumnas y alumnos, que no tiene experiencia montañera; uno de los objetivos es que la adquieran. Pero hay algunas de las que los organizadores no pueden encargarse. Los siguientes consejos pueden servir para ir más prevenidos y seguros al monte.

Vestimenta

La falta de una vestimenta adecuada al ambiente climatológico del momento o la época del año puede provocar trastornos o lesiones debidas al calor, al frío, a la radiación solar y al viento.

En las salidas al monte conviene llevar:

- **Botas**, al contrario que las zapatillas, protegen del frío y de la humedad; protegen los tobillos y evitan torceduras.
- **Jersey y chubasquero**, aunque haga buen tiempo vamos a pasar varias horas en el monte; el jersey o el forro polar los necesitamos para mantener el calor corporal si hace frío o para no enfriarnos en las paradas y descansos que hagamos. El chubasquero es necesario para protegernos de la lluvia y del viento.
- **Gorro**, para el sol o para el frío.

- **Ropa de repuesto**, en una bolsa aparte que dejaremos en el autobús, llevar zapatillas, calcetines y ropa de repuesto para cambiarse al terminar la marcha si nos hemos mojado.
- **Guantes**, Cuando haga frío.

Agua y comida

Durante las salidas haremos paradas cada hora y media o dos horas para descansar y reponer fuerzas. Dependiendo de la duración de las salidas será necesario llevar más o menos comida. Cuando las salidas sean sólo de mañana será suficiente con llevar agua y alimentos como frutos secos, galletas, chocolate, barritas de cereales, etc., que son energéticos. Cuando la salida sea de todo el día, además de lo anterior llevar un buen bocadillo. El agua no se debe olvidar nunca. (Un botellín no suele ser suficiente).

Mochila

Todo lo anterior lo vamos a tener que cargar a la espalda, pero no debemos hacerlo de cualquier manera. El peso de la mochila cargada no debe superar el 10% del peso de la persona que la carga. Según esa norma, y dependiendo de la complexión de las alumnas y alumnos, el peso máximo de la mochila con su carga debería estar entre los 3 kg para los más pequeños y los 5 para los más mayores. Conviene que la mochila tenga una banda en la cintura para ajustarla sobre las caderas. De esta manera el peso se distribuye de manera que la columna vertebral no tiene que soportarlo todo y así se evitan problemas de espalda.

Nota sobre normas en las salidas

Durante las salidas las/los participantes deberán cumplir las normas y consejos de organización y monitores. No cumplirlos reiteradamente y ponerse en peligro a sí mismo/a, a otros/as, o poner en dificultades el desarrollo de la propia actividad, será motivo para dejar de participar en la misma.

Gran parte de lo redactado en las anteriores líneas ha sido extraído de la información que nos ha aportado GOIKOGANE MENDI TALDEA de Laudio.

ESKOLA KIROLA-MENDI IBILALDIAK 2008-2009 IKASTURTEA

2008-2009 kurtsoan mendi ibilaldi programa martxan jarriko da, Arabako Foru Aldundiak antolatutako Eskola Kirolaren kanpainaren barruan. Amurrioko MENDIKO LAGUNAK M.T, Laudioko Goikogane M.T eta Arabako Mendi Federazioa jarduera honen erakunde laguntzaileak dira Aiarako zonaldean.

Hurrengo egunetan baliagarria izango duzuen informazioa Amurrioko ikastetxe ezberdinetan banatuko dugu.

Izena emateko informazioa.

Izena emateko orriaren eredia.

Araudia eta aholkuak.

Lehen hezkuntzako 3º kurtsoetik - DBH-ko 4. mailararte zuzendutako ekintza da.

Ibilaldien informazio zehatzaz, fitxak, kartel, izen emateaz, zerrendetaz, autobusak begiraletaz eta abarrez gehien bat MENDIKO LAGUNAK M.T arduratuko da.

Aurkezten dizuegun aktibitatea on bazeneritzo eta IGEak lagundu nahiko balu ikastetxeko ikasleek parte har dezaten, edo ta informazio zabalagoa jaso nahi baduzue bidali emaila jonapodaka@gmail.com edo mendikolagunak@mendikolagunak.com helbidetara edo 639865773 telefonora deitu.

Eskerrik asko zure arretagatik.

Mendiko Lagunak

2008-2009ko ikasturtea

Mendi ibilaldiak

Arabako Foru Aldundiko Kultura Sailak 2008-2009ko ikasturtean eskola-kirolaren kanpaina antolatu du eta MENDIKO LAGUNAK “Izakunde laguntzailea” da.

Ikasturte honetarako 14 irtenaldi inguru antolatuko dira eta jarduera honetara apuntatzen diren gazteen arabera irteerak Goikogane Mendi Taldearekin batera edo talde bakoitzak bere aldetik burutuko ditugu. Ibilaldiotan partaideentzako jakintza aldetik interesgarriak diren aspektu kulturalak, geologikoak, biologikoak... eskainiko zaie.

Mendi ekintzetarako ezarritako araudiaren arabera, honako adin eta maila hauetako ikasleek parte har dezakete:

MAILA	JAIOTZE DATA	ADINA	KURTSOA (*)
Sein	2000 eta 1999	8 eta 9 urte	Lehen Hezkuntza 3. eta 4.
Kimu	1998 eta 1997	10 eta 11 urte	Lehen Hezkuntza 5. eta 6.
Haur	1996 eta 1995	12 eta 13 urte	DBH 1. zikloa
Gaztetto	1994 eta 1993	14 eta 15 urte	DBH 2. zikloa

Oharrak:

- Kurtsoa orientabide gisa jartzen dugu. Kontutan izateko datua jaioturtea da.
- Ikasle gazteegiek esku har dezaten ibilaldien arduradunengana jo.

Esku hartzeko betekizunak

- Aipatutako urteetan jaio izana
- Beherago aipatzen den eguna baino lehenago izena emateko orria betetzea
- Ibilaldi bakoitzean izena ematea
- Ibilaldi bakoitzeko izena ematean 2 €uros ordaintzea.

Noiz eta nola eman izena

Izena emateko orrian **datu guztiak azaldu behar dira** eta ondoan **famili liburua edo NANA erantsi**. Orriak MENDIKO LAGUNAK egoitzan edo ikastetxeko IGEan eskura daitezke.

Izena emateko epea zabalik dago. Lehen bai lehen apuntatzea gomendatzen da, aurreneko ibilaldira edo ta ibilaldira joan ez arren. Izen-orriak ikastetxeko eskola kirola arduradunari Urriaren 15 baino lehenago eman behar zaio edo **MENDIKO LAGUNAK egoitzara ekarri urriaren 16ko arratsaldeko 21ak baino lehenago**.

Oharra: Izena emateko epea 2008ko azaroaren 11a arte zabalik egongo da, baina MENDIKO LAGUNAK ez ditu 2008/10/17az gerako emandako izenik kudeatuko, azaroaren 11a arte. Ikasturtean zehar izena ematea kasu berezietan baino ez da egiterik izango behar bezalako arrazoiak azaLdurik.

Ibilaldi bakoitzean nola parte hartu

Ibilaldi bakoitzerako MENDIKO LAGUNAK-en egoitzan izena eman behar da (K/Jose Pikaza, 3 Amurrio) **hurrengo ibilaldiaren aurreko astearteko 21:00 orduak baino lehenago**. Ibiltari bakoitzak, ibilaldi bakoitzerako, 2 €uro ordaindu behar du,

izena ematerakoan. Ikastoletako IGEetan izenak hartzeko arduradunen bat balego, izenak eta ordainak aipatutako epe berdinean ekarri beharko ziren.

Oharra: 2 Euroko ordaina Arabako Foru Aldundiko Kultura, Gazteria eta Kirol Sailaren arauak Eskola-Kirolean ezarritakoa da. 2 EuroAK ez zaizkio itzuliko ibilaldira ez doanari. Ordain honek ez du ibilaldiaren balioa betetzen, izena eman duenak esku har dezan nahi du.

Izena eman ez duena ezin da ibilaldietara etorri.

Ibilaldi bakoitzaren eguna baino nahiko lehenago, oharren eta afixen bidez iragarriko dugu.

Aseguruak (Arauteriaren laburpena)

“Arabako Foru Aldundiak ikasle esku-hartzaile guztiak aseguratu ditu, honela:

- d) Senda-laguntzako asegurua, beste zerbaitegatik eskubiderik ez duenean. Anura horretaz jabetzeko kirol-jarduerari ekin aurrez eskatu behar du, dagozkion zio eta agiriak aurkezturik.
- e) Erantzukizun zibileko Asegurua.
- f) Soinaren zati edota jardun-gaitasunez bage baledi, edo hil baledi, aseguruaren legeriak baimentzen duen kasuetan, kalte ordainak jasotzeko Asegurua. Esku-hartzaile guztiak aseguru agiri baten jabe izanen dira, b) eta c) ataletan zehaztu den estaldura bermatzen diena.

Nola joan eta zer eraman mendira

Ezbeharririk gerta ez dakigun, aurretik ibilaldi bakoitzari dagozkion neurri batzuk hartu behar dira. Kirolaren aldetik, ibilaldiok euren inka edo arkuma (“esfortzu”) eragiten dute, baina maila- adin hauetako ikasleek egin ahal dituzte. Ez dute zailtasun teknikorik. Antolatzaileek behar diren neurriak hartu beharra dute, mendian jasotako atuna edo haztura (“esperientzia” alegia) baitute, ikasleek jasotzea nahi duguna, hain zuzen. Dena den, honako aholku hauek egokiak izan daitezke.

Janzkera

Sasoian sasoiko janzkera eraman behar da, hots, eguraldiari dagokiona, beroak nahiz hotzak edo eguzkiak jotzen duenean edo haize indartsua dabilenean ezbeharririk gerta baitaiteke. Eguraldia nolakoa, janzkera halakoa. Zer eraman:

- **Botak**, hotzetik eta hezetasunetik babesten dute, orkatilak tinkatzen, bihurturak ekiditen; zapatila, txapin edo xoki direlakoak ez dira gomendagarriak.
- **Jertse eta euri-jantzi**, eguraldi ona dagoen arren mendian ordu batzuk emango ditugu; jertsea edo beroki bat behar dugu hotzgatik edo geldialdi luzeetan hotzak jo ez gaitzan. Euritarako zira bat ona da, eurijantzia alegia.
- **Txanoa**, eguzkitarako ala hotzerako.
- **Ordezko jantzia**, autobusean utziko dugu. Ibilaldia amaitutakoan, bustita egongo bagina, zapatila, galtzerdiak eta soineko lehorrak jantzeko aldagarri izango genituzke.
- **Eskularruak** hotzerako.

Ura eta janaria

Ibilaldietan, ordubete edo ordu t’erdi bakoitzeko 15 minutuko geraldia bat egingo dugu atsedean hartzearen. Ibilaldia luze-labur, orduan janari gehiago edo gutxiago eraman behar da. Goizean, ibili behar denean ura eraman beharra dago eta jateko fruitu

lehorrak, opiltxoak, txokolatea, berrita energetikoak, e.a. indargarriak baitira. Egun osoko ibilaldietan, aurrekoaz gain ogitarteko on bat ere eraman. Ura beti.

Motxila eta bizkar-zorroa

Eraman beharreko guztia bizkarrean eraman behar, ez nolana ere. Zorroaren pisua “zamariaren” %10 (ehuneko hamar) baino astunagoa ez da izan behar. Pertsona nolakoa den arabera, 3 eta 5 kiloren arteko zama izaten da. Bizkar-zorroak gerrian petrala edo gerriko bat behar du aldaken gainetik lotzeko. Zama orekatzeko era bat da eta ez du pisu guztia bizkarrezurrak jasaten, bizkarreko arazoak ekiditeko.

Txangoetako arauetarako buruzko oharra

Txangoetan antolatzaileek eta monitoreek emango dituzten arauak eta aholkuak bete behar dira. Batek behin eta berriz betetzen ez baditu, bere burua edo besteena arriskuan jartzen badu, edo ekintza garatzeko zailtasunak jartzen baditu, ekintzatik kanporatuta izango da.

Aurreko lerroetan aipatutako informazio gehiena Laudioko GOIKOGANE MENDI TALDEA emandako informaziotik aterata dago

ESKOLA KIROLA PROGRAMA – PROGRAMA DE DEPORTE ESCOLAR CURSO 2008-2009 IKASTURTEA

MENDIA - MONTAÑA

Antolatzailea ARABAKO FORU ALDUNDIA-DIPUTACIÓN FORAL DE ÁLAVA Organiza
Laguntzailea **MENDIKO LAGUNAK MENDI TALDEA** Colabora

IZENA EMATEKO ORRIA – HOJA DE INSCRIPCIÓN

Izen-Abizenak: Nombre-Apellidos:			
Herria: Localidad:		Helbidea: Dirección:	
Ikastetxea: Centro escolar:		N.AN: D.N.I.:	
Aita/Ama-tutorea: Pade/ Madre – Tutor/ tutora:		Telefonoa: Teléfono:	
		Jaioteguna: Fecha nacimiento:	
Bestelakorik: Otras cosas:			

Inskripzioa egin edo izena eman duen ikaslearen gurasoak, tutoreak edo ta lege ordezkariak idatzi hau izenpetu du. Sinadura horren bidez Eskola Kiroleko ezaugarri orokorrak eta mendiko jarduera espezifikoenak ezagutu eta onartu egi ditu, bai eta ikasleak egiteko Erakunde Laguntzaileak antolatu dituen jarduerak, eta jarduera horiek burutzeko ezarritako ezaugarri eta arau teknikoak (jarduera lekua, iraupena, zailtasun maila, e.a) Asegurupoliza ere onartu du, bai eta ikasturte honetan programatuta dauden ibilaldiak ondo irtetzeko Erakunde Laguntzaileak ezarri dituen arau guztiak ere.

El padre/madre, tutor/tutora y/o representante legal del /de la escolar inscrito/a, con la firma del presente documento reconoce y acepta las características generales del Deporte Escolar y las específicas de la actividad de montaña, a la Entidad Colaboradora con la que el/la escolar realizará las actividades, así como las características técnicas de éstas últimas (lugar, duración de la actividad, grado de dificultad, etc.) Acepta también la póliza del seguro y las normas que la Entidad Colaboradora establece para el buen desarrollo de las salidas de montaña programadas para el presente curso escolar.



Arabako
Foru Aldundia
Euskara, Kultura eta Kirol Saila



Diputación
Foral de Alava
Departamento de Euskera, Cultura y Deportes



<u>2008ko</u> de	<u>ren</u> <u>a</u> de 2008	Sinadura Firma
---------------------	--------------------------------	--------------------------