



## **Andoaingo Udalak andoaindarren erantzukizuna eskatzen du, kalerako itzulera modu ordenatuan egiten dela bermatzeko**

- **Bihartik aurrera Leitzaran pasealekua (Tren Txiki) eta Lizarkolako kanalaren pasealekua irekiko dira, udalerrian pilaketak saihesteko**
- **Agintari eskudunek ezarritako gehienezko mugak eta distantziak bete behar dira: etxebizitzarekiko kilometro 1eko gehienezko distantzia oinezko ibilaldietarako, eta udal-mugartea banakako kirol ez-profesionala egiteko**

Andoaindar ezberdinek egindako kontsulta eta adierazitako zalantzen arira, Udalak norberaren erantzukizunaren garrantzia aldarrikatu nahi du, kalerako itzulera modu ordenatuan egiten dela bermatzeko.

Hori dela eta, Andoaingo Udalak Leitzaran pasealekua (Tren Txiki) eta Lizarkolako kanalaren pasealekua irekiko ditu, hain zuzen ere, udalerriko pasealeku eta espazio publikoetan pilaketak saihesteko.

Horretarako, agintari eskudunek ezarritako gehienezko mugak eta distantziak betetzera dei egiten da: etxebizitzarekiko kilometro 1eko gehienezko distantzia oinezko ibilaldietarako, eta udal-mugartea banakako kirol ez-profesionala egiteko.

Hona hemen, aire zabalean aisialdiko jarduera fisiko egiteko baldintzak:

- Jarduera fisikoa banaka egitea eta beste pertsona batzuekin harremanik izan gabe.
- Egunean behin izatea.
- Pertsonen arteko distantzia gutxienez 2 metrokoa izatea.
- Ordutegia errespetatzea: 06:00etatik 10: 00etara eta 20:00etatik 23: 00etara.
- Ariketak lurrean ez egitea, ez kutsatzeko.
- Eremu batzuk gomendatzen dira: Miranda pasealekua, Kiroldegiko pasealekua, Tren Txikiaren bidea, Aranaztegi poligonoa.



Andoaingo Udala



Konfinamenduaren ondoren jarduerataz gozatzeko eta lesioak saihesteko helburuarekin jarduera fisikora itzultzean kontuan hartu beharreko jarraibideak ere:

- Jarduerari ekin aurretik, ondo berotu, eta amaitu ondoren, lasaiketari tarte bat eskaini ere.
- Intentsitate eta denbora karga pixkanaka egokitzea, gogoratu etxean praktikatu baduzue ere, litekeena dela forma fisikoa galdu izana eta gorputza berregokitu behar izatea.

Bestalde, udalerriko iturriak itxi egin direla jakinarazten da, kutsadura-gune gisatzat jotzen baitira. Kalera irteten diren pertsona guztiek ur botila bana eramatea gomendatzen da.

**Andoain, 2020ko maiatzaren 1a**



## **El Ayuntamiento de Andoain apela a la responsabilidad de las y los andoaindarras, para garantizar que la vuelta a la calle se realice de forma ordenada**

- **Mañana se abrirá el paseo de Leitzaran (Tren Txiki) y el paseo del canal de Lizarkola precisamente para evitar las aglomeraciones en el municipio**
- **Se deben cumplir las restricciones y distancias máximas establecidas por las autoridades competentes: 1 kilómetro con respecto al domicilio para paseos, y el termino municipal para la práctica deportiva individual no profesional**

Ante las diferentes consultas realizadas por las y los andoaindarras, el Ayuntamiento quiere apelar a la responsabilidad individual para garantizar que la vuelta a la calle se realice de forma ordenada.

Para ello, el Ayuntamiento de Andoain reabrirá el paseo de Leitzaran (Tren Txiki) y el paseo del canal de Lizarkola, precisamente para evitar aglomeraciones en los paseos y espacios públicos del municipio.

Por ello, se apela al cumplimiento de las restricciones y distancias máximas establecidas por las autoridades competentes: 1 kilómetro con respecto al domicilio para paseos y el termino municipal para la práctica deportiva individual no profesional.

Las condiciones en las que se puede realizar actividad física no profesional al aire libre son:

- Salir a practicar actividad física de forma individual y sin contacto con otras personas.
- 1 vez al día.
- Mantener la distancia interpersonal de un mínimo de 2 metros.
- Respetar el horario de 6:00 a 10:00h y de 20:00 a 23:00h.
- No realizar ejercicios en el suelo para no contaminarse.
- Se recomiendan ciertas zonas: paseo Miranda, paseo del Polideportivo, vía del Tren Txiki, polígono Aranaztegi.



Andoaingo Udala



Se recomiendan también aspectos a tener en cuenta ante la vuelta a la actividad física tras el confinamiento, con el objetivo principal de disfrutar y evitar lesiones:

- Antes de iniciar la actividad calentar bien y tras terminarla dedicar un tiempo a la vuelta a la calma.
- Adecuar la carga de intensidad y tiempo progresivamente; se recuerda que, aunque se haya practicado en casa, es probable que se haya perdido forma física y el cuerpo se tiene que readaptar.

Por otro lado, se notifica que las fuentes del municipio han sido clausuradas, ya que se consideran posibles focos de contagio. Se recomienda que todas las personas que salgan a la calle, dispongan de su botella de agua.

**Andoain, 1 de mayo de 2020**