JARDUERA FISIKOAREN ETA KIROLAREN PLAN INTEGRALA

Errenteriako Udala

iROLARi EKiN
Errenteria aktiboa

JARDUERA FISIKOAREN ETA KIROLAREN PLAN INTEGRALA

Argitaratzailea

Errenteriako Udala
Herriko Plaza, z/g
kirolkide@errenteria.eus

Textuak

Kirolaren Departamentua

Disenua eta maketazioa

Esaten Comunicación y Publicidad s.l.

Lehenengo edizioa
2017ko Otsaila

Errenteriako Udala

iROLARi EKiN
Errenteria aktiboa

AURKIBIDEA

0 SARRERA 4
Kirola, XXI. mendeko fenomeno soziala 5
Eredu-aldaketa 8
2025 Plan Estrategikoa 10
Udal-planak 11
Bizimodu aktiborako bidean 12
Plan Integrala egiteko metodologia 13
Plan integrala 14
Funtsezko elementuak 14
Ardatz estrategikoak 15

1 OBJEKTUARI DAGOKIONEZ 16
1.1 Mantenua / Hirigintza / Azpiegiturak 18
1.2 Osasun-zentroak, Gizarte Zerbitzuak eta Osasun Publikoa 20
1.3 Turismoa eta kirola 22
1.4 Iraunkortasuna eta ingurumena 24
1.5 Berdintasuna 25
1.6 Euskara 26
1.7 Hezkuntza 27
1.8 Azpiegiturak: kirol instalazioak 28
1.9 Kirolaren Aholku Kontseilua, elkarteak eta ekimen pribatua 30

2 NORI ZUZENDUTA DAGOEN 32
2.1 Haurrak, 0-7 urte 34
2.2 Gazteak, 8-18 urte 36
2.3 Adinekoak 38
2.4 Familia 39

3 KUDEAKETA 41
3.1 Egungo kudeaketa-ereduaren diagnostikoa 42
3.2 Prezio-politika eta herritar guztientzako karga-banaketa 42
3.3 Energia-kontsumoak eta energia-eraginkortasuna 43
3.4 Instalazioen emakida-kontratuak eta diru-laguntzetarako hitzarmenak 43
3.5 Diru-laguntzak kudeatzeko eredu gardenerantz 43

ONDORIOA 44
Aipamen berezia merezi dute kirolak bultzatzen dituen “balioek” 44

SARRERA

KIROLA, XXI. MENDEKO FENOMENO SOZIALA

Azken urteetan gure bizimoduan izandako aldaketak hausnarketa eskatzen du, kirola egitea fenomeno sozial bihurtu baita gure gizartean. Kirolak grina pizten du, emozioak eragiten ditu, aisialdia aberasten du eta eraiki nahi dugun gizartearen parte eta oinarri diren hainbat balio bultzatzen ditu; gainera, frogatuta dago integraziorako tresna bereziki eraginkorra dela. Badirudi gizartea behingoz esnatu dela eta ulertu duela kirola ezinbesteko elementua dela gure gizarteak egituratzeko.

Lehentasun sozialaren maila eman behar izan zaio, ikusi baita oso eraginkorra dela gizarte-kohesioa eta ezberdinen arteko integrazioa egituratzeko, inklusioko eta parekidetasuneko politikak lantzeko eta hizkuntzen arteko berdintasuna garatzeko; eta gizarte jasangarriagoa bultzatzeko eta gizarte aktibo eta kooperatiborako ezinbestekoak diren ikaskuntza guztietan hezteko gai den ingurunea sustatzeko tresna egokia denez, gizarteak kirolaren inguruko ikuspegia guztiz aldatu du eta horrek eraman gaitu Kirolaren Plan Integrala egitera.

Kirolaren arloan ematen dira asoziazionismoaren, borondatezko eta elkartasuneko lanaren kotarik altuenak eta herritarrek ere hor erakusten dute parte hartzeko joera handiena

Agian, kirolaren ideia aldatzeko beharrik handiena eragin du osasunaren ideiaren inguruko planteamendu berriak, ziurrenik, eta jarduera, oro har, prebentzioko elementu eztabaidaezin gisa ikusteko joerak. Esparru horrek errebindikatzen du kirolaren ikuspegiak askoz ere zabalagoa behar duela izan, gizarte aktiboagoa, jasangarriagoa sustatuko duen bizimodua bultzatzen duten kirol-politiken aldeko apustua egiten duen ikuspegia, alegia, bizimodu parte-hartzailea eta osasungarria, inklusiboa eta parekidea bultzatuko dituena. Sedentarismoaren aurkako borrokatik sortzen ari da diskurtso bat bizitzaren esparru eta aldi guztiak biltzen dituena, azken urteetako ikerketa ugariren babesarekin, frogatu baita bizimodu aktiboak onura pertsonalak nahiz sozialak eragiten dituela.

Erakundeek kirol-politiken alde egindako apustuak erakusten du eraldaketa kulturalak eta sozialak gizarte parte-hartzailea defendatzen duela, gizarte eragileak gobernantza berrirako beharrezko eragile gisa ikusten dituen gizartea. Eta kirolaren arloan ematen dira, hain zuzen ere, asoziazionismoaren, borondatezko eta elkartasuneko lanaren kotarik altuenak (herriko datuak) eta herritarrek ere hor erakusten dute parte hartzeko joera handiena. Kirolaren inguruan bilerak suertatzen dira, informazio-trukeak, gizarte-sareak trinkotzen ditu eta elementu garrantzitsua da kapital soziala sortzeko; hartara, kirola, ikuspegi instituzionaletik, gehiago ikusten da tresna sozial gisa, xede bezala baino.

Kirolaren Plan Integralaren helburua da kirolak gure gizartean duen funtzioaren ikuspegi berria eraikitzeko

Kirolaren ikuspegi berriak diziplinarteko izaera nabarmena duenez, Plan Integrala justifikatzen duen eta horrek bete nahi duen beste helburu bat da Udaleko hainbat esparruren arteko lankidetzan eta koordinazioan lan egitea kirolaren sustapenak aurrera egin dezan. Kirolaren Plan Integralaren helburua da egungo errealitatearen diagnostikoa egitea, kirolak gure gizartean duen funtzioaren ikuspegi berria eraikitzeko eta horren bidez etorkizuneko plangintza antolatzeko.

EREDU-ALDAKETA

1980ko hamarkadan kiroldegiak abian jarri ondoren, kirolaren arloak orain erronka berriei egin behar die aurre. Eremu formalean soilik, eta gure udalerriak 40.000 biztanle inguru dituela kontuan hartuta, biztanleen %30 baino gehiago dago kirol instalazioetan harpidetuta, 2.000 pertsona daude federatuta kirol modalitateetan eta 78 ekipok parte hartzen dute eskola kirolean, eta horrek esan nahi du asteburuero gure ekipoek 119 kirol lehiaketatan parte hartzen dutela, 80 federatuen modalitatean eta 39 eskolakoan. Futbol-7ko lehiaketa antolatzen dugu amateurrentzat eta astero 1.000 jokalarik baino gehiago parte hartzen dute; herriko erretiratuen 8 elkarteetan 1.000 pertsonak egiten dute jarduera fisikoa astero, eta 1.000 emakumek auzoetako emakume elkarteetan. Hori guztia, banaka edo beren gizarte eremuan modu informalean kirola egiten duten pertsonak kontatu gabe.

Jarduerak nori zuzentzen zaizkion aztertzerakoan ere subjektua progresiboki al-

datzen joan dela esan behar da. Gure helburua eremu posible guztietatik jarduera fisikoa sustatzea eta hori ahalbidetzeko baldintzak ezartzea denez, kirol-politika gainerako politiketan txertatzen hasi behar dugu, komunitatearen eremu guztietara bideratutako jarduera fisikoaren ikuspegi integrala barneratuz.

Gure helburua eremu posible guztietatik jarduera fisikoa sustatzea eta hori ahalbidetzeko baldintzak ezartzea denez

2025 PLAN ESTRATEGIKOA

Planean esaten zitzaigun jarduera fisikoak diziplina anitzeko izaera duela: osasuna, aisialdia, garraioa, ingurumena, hirigintza eta hezkuntza erlazionatuta geratzen ziren hiritarren artean dinamismoa sustatzeko gai diren elementu gisa, eta aldi berean taldeko kide izatearen sentimendua indartzeko gai dira eta ohitura osasungarriak sustatzeko egokiak.

Horretarako, Plan Estrategikoaren asmoa da, besteak beste, hiriko hirigintza-diseinua hobetzea, sentsibilizazioko ekintzak burutzea, instalazio eta ekipamendu egokiak sustatzea, hezkuntza- eta osasun-sistemarekiko erlazioak indartzea, bidegorriak sustatzea kiroldegi lineal eta integratzaile gisa, dantzaren esparrua txertatzea bizimodu aktiboa sustatzeko elementu gisa, mugikortasuna, peatonalizazioa eta intermodalitatea sartzea joan-etorri aktiboak sustatzeko elementu gisa, edo ibaiaren nabigagarritasuna berreskuratzea ur-jarduerak lagunduta, besteak beste, eta pertsonak mobilizatzea bizimodu fisikoki aktibo eta osasungarria hartzearen alde.

Planean esaten zitzaigun jarduera fisikoak diziplina anitzeko izaera duela: osasuna, aisialdia, garraioa, ingurumena, hirigintza eta hezkuntza

UDAL-PLANAK

Azken urteetan ikusi dugu plan ugari burutu direla 2025 Plan Estrategikoa lortzeko jasotako mandatuaren ildoan. Plan horien helburua da hainbat esparrutatik bizimodu osasungarria sustatzea hiritarren artean, eta guztiak beharrezkoak dira apustu irmoa egin delako herritarren egunerokoko hainbat arlotan sakontzeko, nahiz eta faltan botatzen genuen plan batek bizimodu aktiboaren eta kirolaren ikuspegitik biltzea ildo horretako ekimen guztiak, lankidetza eta koordinazioa hobea izan daitezen. Horrela, plan hauek ditugu: Iraunkortasunerako Ekintza Plana, Mugikortasun Plana, Mugikortasunari eta bide-segurtasunari buruzko Plana, Berdintasun Plana, Oinezko eta Bizikletarientzako Plana, Ibaia Hobetzeko Plana (ibaiaren nabigagarritasuna ere hobetuko da, kirolerako eta aisiarako erabiltzeko eta itsasora iristeko), Irisgarritasun Plana edo Agenda 21 berritzea.

Plan horien helburua da hainbat esparrutatik bizimodu osasungarria sustatzea hiritarren artean

BIZIMODU AKTIBORAKO BIDEAN

Diagnostiko kolektiboa egiteko beharra justifikatua dago orain arte ez delako behar bezala aitortu jarduera sustatzeak gizartean duen eragina, eta premiazkoa delako ekarpen horri balioa ematea. Gainera, kirol-jarduerak aisialdiko giroan transmititu ditu orain elkarbizitzarako ezinbestekoak zaizkigun hainbat ikaskuntza.

Inork ez du zalantzan jartzen beharrezkoa dela ardatz nagusi gisa pertsona bere osotasunean hartzen duen ikuspegia barneratzea. Mugimenduaren kultura bultzatu behar dugu, herritar aktibo eta dinamikoagoak izateko, beren gorputzarekin ahaldunduta egongo direnak eta gizarte jasangarriago baten ereduen aldeko apustua egiteko gai izango direnak.

Helburu horiek sustatzearren, kalea berreskuratu behar dugu. Mugimenduaren eta bizimodu aktiboaren aldeko politikek estrategikoak eta partekatuak izan behar dutenez, lehen erronka izango da ahaleginak bateratzea.

Kirol-jarduerak aisialdiko giroan transmititu ditu orain elkarbizitzarako ezinbestekoak zaizkigun hainbat ikaskuntza

PLAN INTEGRALA EGITEKO METODOLOGIA

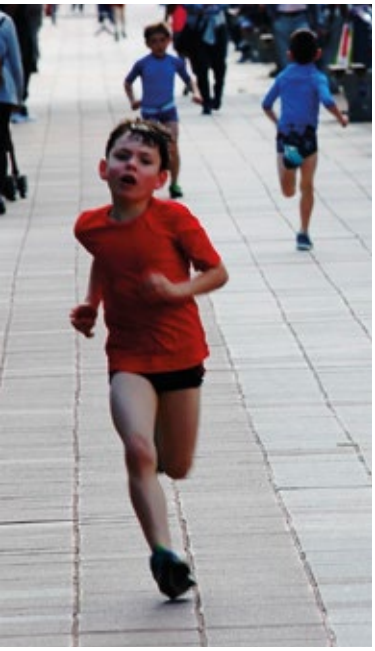
Planaren abiapuntuan tokiko beharrak antzeman eta diagnostikatu behar dira. Behar horiek iradokitzen dute azterketa konparatiboa egin behar dela egungo errealitatearen eta beste administrazio batzuek, nazioartekoek barne, arazo amankomunei eman izan dizkieten erantzunen artean.

Era berean, azken urteotan jarduera fisikoaren eta kirolaren inguruan egindako azterketen analisia baliatu dugu hasierako zirriborro-lan bat egiteko, eta horretan oinarrituta inplikatutako gainerako eragileekin lan egingo dugu. Hasierako zirriborro hori Kirolaren Aholku Kontseiluari helaraziko zaio; izan ere, kontseilu horretan osasun fisikoa eta kirola sustatzearekin zerikusia duten kirol entitateen ordezkariek parte hartzen dute.

Zirriborro hori herritarrei oro har ere helaraziko zaie, eta parte-hartzerako bideak irekiko dira. Horretaz gain, udal ordezkari politiko guztiei ere jakinaraziko zaie udalean egiten diren batzorde informatiboetan, beren ekarpenak egin ahal izan ditzaten. Inplikatutako udal departamentuekin ere lanean ari gara eta horiek ekarpenak jasota beste zirriborro bat egingo da.

Proposamen hori Kirolaren Aholku Kontseiluari aurkeztuko zaio berriro ere eta jasotako iradokizunak eztabaidatu ondoren, epe bat utziko da gogoeta egiteko.

Azkeneko zirriborroa berrikusi ondoren, Plan hori Kirolaren Aholku Kontseiluan onartu da.



Mugitzearen kultura sustatu behar dugu, beren gorputzaz jabetuta aktiboagoak eta dinamikoagoak izan daitezen herritarrak

PLAN INTEGRALA

FUNTSEZKO ELEMENTUAK

Kirolaren Plan Integrala Plan Estrategikoa garatzeko tresna ere izango da. 2012an egindako hausnarketatik atera ziren hainbat ondorio eta udal-gobernuak bere egin zituen agintaldi eraldatzaile eta sortzailearen bidez.

Planaren helburua da hausnarketa partekatua egitea bizimodu osasungarriaren inguruan, horren bidez tresna bat eraiki dezagun sustatzeko bizimodu aktiboa eta bizi osoan zehar eta esparru guztietan kirola egitea. Tresna horrek aukera emango digu etengabeko diagnostikoa egiteko eta ahalbidetuko digu hobekuntza-ekintzak ezartzea eta koordinatzea kirol-jardueran aritzen diren eta arlo horretan interesa duten hainbat gizarte-esparrurekin batera. Kirol-praktika handitu nahi dugu, eta bizimodu aktiborako baldintza egokiak sustatu; baina alde batera utzi gabe Plan Estrategikoan markatutako beste erronka batzuk, horietara bideratzen ari baikara gure ahaleginak. Kirol-praktika handituko bada kolektibo guztiak bildu behar dira, ikuspegi desberdinetatik aurre egin behar zaie gure udalerriarentzat ezinbestekoak diren erronkei.

ARDATZ ESTRATEGIKOAK

Proposatutako ekintzak mugatu eta sistematizatzeko asmoz, hiru ardatz estrategiko definitu ditugu:

1 OBJEKTUARI DAGOKIONEZ:

koordinatuta lan egiteak aukera emango digu kirola hainbat esparrutatik sustatzeko, lankidetzan jarduteak ematen dituen ikuspegi desberdinak eta sinergiak txertatuta, diziplinarteko politikek ahalik eta arrakasta handiena izan dezaten.

2 NORI ZUZENDUTA DAGOEN:

proposatzen dugu sailkapena adinaren arabera egitea eta kontuan izatea guztien beharrak, bizitzako aldi bakoitzerako proiektu eta programa egokiak sustatzearren.

3 KUDEAKETA:

proposatzen dugu kirol-kudeaketako ereduaren eta Udalak kiroleko prezioen inguruan duen politikaren auto-ebaluazio bat egitea.

Kirol-praktika handituko bada ikuspegi desberdinetatik aurre egin behar zaie gure udalerriarentzat ezinbestekoak diren erronkei

1

OBJEKTUARI DAGOKIONEZ

Markatutako erronkek adierazten dute beharrezkoa dela aliantza estrategikoak sustatzea eta, sustapen hori gauzatuko bada, lankidetzan jardun behar dugu helburu berak ditugun esparruok, ikuspegi desberdinak komunean jartzeari esker lankidetzan aritzeko ahalegin bateratua herritar ororen onurarako izan dadin. Herritarrek beren iritzia aditzera ematen dute hauen bidez: kirol-elkarteak, euskararen aldeko elkarteak, emigrante-kolektiboak, gaixotasun kronikoen inguruko kolektiboak, emakume-taldeak, erretiratuen elkarteak, gaztetxea, gaztelekuak, ludotekak, musika eta dantzako elkarteak eta taldeak, merkatariak, osasun-zentroak, kirolaren inguruko tokiko enpresak eta beste hainbat. Saiatuko gara esparru horiek biltzen, landu nahi ditugun alderdi ezberdinei leku egiteko.

Mugimenduaren eta bizimodu aktiboaren kultura finkatzeko aliantzak egin beharko ditugu kirolarekin harreman zuzenik izan ez arren helburu, bitarteko eta jardun-lerro berak dituzten erakunde eta eragileekin; planteamendu hauek partekatuko dituzte

MANTENUA / HIRIGINTZA / AZPIEGITURAK.

1.1

Hiri baten mantenua nahiz garapena gakoak dira komunitate baten bizimodua orientatzeko; hartara, biak kontuan izan behar ditugu hiri osasungarriagoa eraikitzerakoan. Halaber, hainbat tresna eduki beharko ditugu, irizpide orokor batzuk, edozein esku-hartzetan bizimodu osasungarri eta aktiboaren ikuspegia txerta dezagun.

HOBEKUNTZA-EKINTZAK:

1 Mantenurako eta hirigintza-ekintzarako irizpide orokorrak ezartzea hiri jasangarri eta aktiboa izateko, betiere edozein obratan irisgarritasun-irizpideak txertatuta.

2 Bizimodu aktiboaren inguruko baliabideen kokapenekin planoak egitea, diagnostikoak eta ekintzen plangintza erraztеko:

- haur-parkeak.
- kirol anitzetarako pistak.
- kirol-azpiegiturak.
- eskola-azpiegiturak: kirola.
- bidegorriak.
- bizikleta-aparkalekuak.
- oinezko ibilbideak eta ibilbideen sarea.
- parkeak.
- ibaiko ekintzak.

3 Lortu nahi dugun hiriak inklusiboa izan behar duenez, dibertsitate funtzionalaren ikuspegia sartu behar dugu ekintza eta inbertsio guztietan.

4 Desplazamendu ez-motorizatuak sustatzea, ibilgailu pribatuari lekua kentzeko eta oinez, bizikletaz edo garraio intermodalean mugitzea erraztuz; eta balioan jartzea jarduera gehiago eskatzen duten ibilbideak, erakargarritasuna emanez.

5 Haur-parkeen filosofia berria: esperientzia berriak bizitzeko lekuak eta sormena partekatzeko espazioak bultzatzea.

6 Parte-hartzezko eta lankidetzako prozesuen bidez gauzatzea.

7 Lousada parkea: badminton-pista, pingponga, boleibola, haur-parkea, tenisa, ...

8 Oreka-eremua Fanderian.

OSASUN-ZENTROAK, GIZARTE ZERBITZUAK ETA OSASUN PUBLIKOA 1.2

Bizimodu fisikoki aktiboa sustatzeko beharra egiaztatu zen ikusitakoan aisialdiko eta kiroleko jardueretan parte hartzeak onurak eragiten zituela osasun fisikoan eta mentalean. Ongizate pertsonalean laguntzeaz gain, bizi kalitatea, aisialdiko garapena eta garapen soziala hobetzen ditu. Halaber, prebentzioan laguntzen duenez, aurrezki horrek ekonomian ere eragin positiboa du. Horrela, jarduera fisikoak, aisialdiak eta kirolak prebenitzeko eta sendatzeko duten potentzialari balioa ematea biztanleriaren ongizatea hobetzen dutelako, nazioarteko hainbat esparrutan aitortu baitute inbertsio oso errentagarria dela.

Ohitura sedentarioek osasunari kalte egiten diote, osasun fisiko eta mentalean eragin larria dute. Oso beharrezkoa da biztanle guztiei zuzendutako kirolaren kultura zaintzea. Plangintzak inklusiboa izan behar du eta eraginkorrak diren neurriak hartu dibertsitate funtzionala duten pertsonek komunitatean parte hartze osoa izan dezaten lortzeko, irisgarritasun unibertsalaren bidez. Horrek suposatzen du hainbat aliantzarekin lan egitea, adibidez, osasun-langileekin edo erretiratuen elkarteekin, edo pediatrekin lankidetzan aritu eta haurrei erakutsi behar izatea garrantzitsua dela ariketa egitea edo beharrezkoa dela familia-kirolaren ikuspegia eraikitzea osasunaren inguruan.

Plangintzak inklusiboa izan behar du eta eraginkorrak diren neurriak hartu dibertsitate funtzionala duten pertsonek komunitatean parte hartze osoa izan dezaten lortzeko, irisgarritasun unibertsalaren bidez

HOBETZEKO EKINTZAK:

1 Adinekoak: erorketak saihesteko lantegiak.

2 Euskadiko datuak sedentarismoari, gehiegizko pisuari eta obesitateari buruz, bereziki adinduen eta haurren inguruan: komunikazio-kanpainak.

3 Oinez ibiltzeko programak antolatzea osasun-zerbitzutik adinekoak eta familiak animatzeko estimuluekin.

-Errezeta-modalitatea: kiroldegiko edo ibilaldietako 10 dosi. Jarduera sustatzeko sistemak: eskumuturrekoa, txipa, trazabilitatea, datu-basea, medikua.

5 Mugikortasun arazoak dituzten adinekoekin ekintzak etxean bertan egiteko programak sustatzea, Osasun eta Gizarte zerbitzuekin.

6 Osasuna eta Gizarte Zerbitzuak inplikatzea adinekoak kirol jarduerara erakartzeko: kirolaren astea, autonomia lantzea, entrenamendu-unitateak...

7 Elkarlanean jarraitu Osasun Sailarekin paziente ahul gisa sailkatutako pertsonei zuzendutako jarduera fisikoa egiteko programak ("Mugituz programa") edota tratamendu medikua bizimoduaren ohitura aldaketarekin osatu behar duten pertsonei zuzendutakoak ("Mugi zaitez bihotza" programa) antolatzen.

TURISMOA ETA KIROLA

1.3

Kirola, ekonomia sustatzeari eta suspertzeari dagokienez, elementu oso onuragarria da proiektuak diseinatzerakoan, eta emaitza emankorrak ditu epe luzera. Ekitaldi puntualak programatzeak edo kirolerako berariazko espazioak antolatzeak eragiten dituzten sinergiak ezinbestekoak izan dira hainbat eskualde mapan kokatzeko eta ezagutarazteko. Hartara, arlo ekonomikoari garapen soziala gehitu behar zaio. Horrela, bada, plan honetan ezinbestekoa da azpimarratzea gai hauek jorratzen dituzten proiektuen eta programen beharra.

HOBETZEKO EKINTZAK:

1 Urteko egutegi bat egitea kirol-ekitaldiekin.

2 Kirol-eskaintzaren aukera guztiak eskaintzea: komunikazioa azpimarratzea.

3 Agenda 21en bidez, mendi-irteerak antolatzea zuhaitz-egunerako.

4 Orientazioko zirkuitu iraunkorra sortzea (GOT), haur eta familientzat Listorreta inguruan, parkearen udako eskaintza osatzeko.

5 GEOCACHING markagailuak jartzea udalerriko leku enblematikoetan (San Marko, Txoritokieta, Añarbe, Arramendi), erakarpen-poloak izan daitezen.

6 BTT zirkuituak antolatzea eta erregistratzea eskualdean.

7 Trail-estazio bat sustatzea eskualdean (Jaizkibel, Aiako Harria, Añarbe...), Foru Aldundiak Goierrin egindako Euskal Herriko Trail Estazioarekin bat egiteko.

8 Wikiloc: gure inguruneko zirkuitu erakargarriak zintzilikatzea, lehiaketa bat antolatzea tokiko ibilbiderik interesgarrienak ezagutarazteko.

9 Ibaiaren inguruko ur-jarduerak sustatzea, Hibaikarekin lankidetzan jardunda.

10 Eskalada bezalako jarduerak sustatzea (San Marko) eta bideen ondarea sustatzea (Done Jakue Bidea), erabilera sustatuta eta berreskuratuta; badauden baliabideen gida bat argitaratzea.

11 Udalerrira bisitariak erakarriko dituzten ekitaldiak sustatzen, adibidez, kirol-jarduerak.

12 Aizpitarteren arlo guztiak sustatzea: Aizpitarteko Lagunak.

IRAUNKORTASUNA ETA INGURUMENA 1.4

Bizimodu aktiboa guztiz lotuta dago iraunkortasunaren aldeko politikekin. Bizimodu aktiboak desplazamendu ez-motorizatuen eta mugimenduaren alde egiten du, eta helburu du eguneroko mugikortasun-ohituretan mugikortasun jasangarria sartzea.

Gai izan behar dugu bizimodu aktiboak ingurumenaren iraunkortasunean ere duen eragin positiboa transmititzeko, Ingurumenak jarduera fisikoaren inguruan egiten dituen kanpainetan parte hartuta.

Bestalde, kirolaren arloan diagnostiko bat egin behar dugu eraginkortasun energetikoaren inguruan, bereziki, igerilekuetarako uraren eta kirol-eremuen argiztapenaren inguruan.

Bizimodu aktiboak helburu du eguneroko mugikortasun-ohituretan mugikortasun jasangarria sartzea

HOBETZEKO EKINTZAK:

1 Sustatzea oinezkoen mugikortasuna, oinezko komunikabideak bultzatuta.

2 Bultzatzea eskailerak erabiltzea, komunikazio-kanpainen bidez eta erakargarri egiten dituzten hirigintza-ekintzak baliatuta, erabaki osasungarria delako.

3 Bizikleta sustatzea, horretarako bidegorriak eginda eta bizikleta-aparkalekuak handituta, bereziki eskoletan.

4 Interoperatibitatearen alde egitea, beste garraiobide batzuetatik gertu (trena edo hiri-autobusa) bizikleta-aparkalekuak jarrita.

5 Garraio publikoa sustatzea, oinezkoen mugikortasuna laguntzen duelako; horretarako, markesinen sarea hobetzea eta ibilbideak eta ordutegiak zabaltzea.

6 Aukera ematea bizikletak garraio publikoko gainerako garraiobideetan eramateko.

7 Lankidetzan jardutea ibaia hobetzeko, ur-kiroletarako gehiago erabil dadin.

8 Metrominutu-plano bat sortzea, hainbat ibilbideren denbora-kalkuluekin, oinezko mugikortasuna bultzatzeko.

BERDINTASUNA 1.5

Kiroleko berdintasunaren arloan ikusi ahal izan dira azken urteetan aldaketa gehien. Bistakoa da emakumeen kiroleko parte-hartzea gertakari soziala izan dela; hala ere, oraindik ere bide luzea egin behar da guztiz normalizatzera iritsi arte. Horregatik, berdintasunak berariazko atala merezi du, emakumeak kirolean duen parte-hartzea ikusgarri egin eta sustatzen laguntzeko. Jarduera fisikoa oso aproposa da emantzipazioa eta askatasuna lortzeko, aukera ematen baitigu pentsatzeko denbora nola banatzen dugun, espazio publikoetan zer dagoen edo gorputzaren ahalduntzean. Diskriminazio positiboko politiken bidez sustatu behar dugu kirol jarduerarako sarbide unibertsala eta asmatu behar ditugu politikak aukera ematen digutenak pertsona orok bizi osoan zehar manten dezan kirol-jarduera eta, gure kasuan, Udal Berdintasunerako Sailarenak kontuan hartzea.

HOBETZEKO EKINTZAK:

1 Emakumea kirolean sustatzea diru-laguntzen bidez.

2 Kirolean emakumea eta emakumeen lehiaketa bisibilizatzeko kanpainak.

3 Emakume elkarteetan egiten den kirol eskaintzaren diagnostikoa.

Jarduera fisikoa oso aproposa da emantzipazioa eta askatasuna lortzeko

EUSKARA 1.6

Kirolean etengabe harremanetan egoten direnez pertsonak, euskara sustatzeko hainbat aukera eskaintzen ditu eta, horregatik, Bi hizkuntza ofizialen erabilera normalizatzeko indarrean dagoen Planari jarraiki, Udal Hizkuntza Politika sailarekin lankidetzan jardungo dugu euskararen aldeko politikak ezartzeko.

HOBETZEKO EKINTZAK:

1 Diagnostiko bat egitea honako esparruetan: kirol elkarteak, kirol eskolak...

2 Diagnostiko horren baitan klubaren euskara plana lantzea.

3 Haur eta gazteen kirola (16 urte arte) euskara hutsean izan dadin ezarri beharreko politikak planifikatzea.

Elkarteen diagnostikotik abiatuta, elkarte horietako begiraleen hizkuntza prestakuntza lantzeko planifikazioa.

- Lehenengo fasean, 8-12 urte bitarteko haurren begiraleak
- Bigarren fasean 12-16 urte bitarteko gazteen begiraleak

4 Diru-laguntzak eskuratzeko bete beharreko hizkuntza irizpideak betetzen direla egiaztatu..

HEZKUNTZA 1.7

Zalantzarik gabe hezkuntzaren esparruan egin izan da esku-hartzerik planifikatuena kirola sustatzeko. Esparru horretan ere jarduera erabiltzen da beste hainbat gai ere jorratzeko: desberdinen arteko parte-hartzea, gorputz-adierazpena, koordinazioa, berdintasuna eta gaur egun pertsonen hezkuntzarako ezinbestekoak diren beste hainbat balio. "Eskola-kirola"ren bidez hasten dira hainbat kirol ezagutzen eta egiten, beti ere lehentasuna emanez jolasari, modalitate bakoitzaren arauak ezagutu eta errespetatzeari eta bizikidetzari. Gure kasuan, praktika hori eskualdeko eskola guztiak koordinatuta egiten da, horrela ezagutzen dituztelako ingurunea eta eskualdeko eskoletan maila berean daudenak. Espazio horrek balorazio oso ona duenez, lehentasunezko helburua izango da indartzen eta zabaltzen jarraitzea.

HOBETZEKO EKINTZAK:

1 Jolastokiak berreskuratzea kirola egiteko eta kirol-espazioak zabaltzea hiritar orori, irakastorduetatik kanpo, kirol praktika barneratzaileak eta hezkuntza balioak sustatzeko.

2 Gurasoek eta seme-alabek partekatutako jarduerak sustatzea, bereziki lehiarik ez duten kiroletan, adibidez mendian edo bizikletan.

3 Eskola-kirola, ahal den neurrian, kalera ateratzea, plaza eta parke publikoak erabilita bisibilizazio handiagoa emateko.

4 Eskola-bidea bultzatzea, herritar aktiboak sustatzeko modurik onenetakoa delako, eta joan-etorri ez-motorizatuak orokortzea.

5 Bizikleta-aparkalekuak sustatzea ikastetxe guztietan.

6 Sustatzea begiraleen kalitatea hobe dadin, gutxieneko eskakizunak jarrita eta kontrataziorako laguntzak emanez.

7 Liburutegia: jarduerari eta kirolari buruzko zerrenda bat argitaratzea eta erabil dadin bultzatzea.

Esparru horretan ere jarduera erabiltzen da beste hainbat gai ere jorratzeko, gaur egun pertsonen hezkuntzarako ezinbestekoak diren beste hainbat balio

AZPIEGITURAK: KIROL INSTALAZIOAK 1.8

Baliabideak beharren arabera planifikatzea ezinbestekoa da kirolaren eta bizimodu osasungarriaren sustapena bultzatzeko. Erronkak eta une honetan bizi dugun egoera ekonomikoa zein diren ikusita, inbertsio handiak planifikatzerakoan beharrak eta bizimodu osasungarrirako ohituretan sortzen dituzten onurak haztatu beharko dira. Era berean, ikusi behar dugu zer baliabide beharko diren prestatzen ari garen plana prestatzeko. Hartara, plangintza eta baliabideen aurreikuspena ezinbestekoak izango dira herritar aktiboak sustatzeko.

HOBETZEKO EKINTZAK:

1 Lehentasuna ematea mantenu edo inbertsio gehiegi behar ez duten oinarrizko jarduera fisikoei: bidegorriak, haurren jolastokiak, jolas-parkeak eta gune berdeak.

2 Departamentuek onartzea jarduera fisikoa sustatzen eta ohitura osasungarriak laguntzen dituzten garapenerako eta aldaketarako irizpide komunak. Irizpide horiek bateratuko dituzte ahaleginak berdintasuneko eta irisgarritasuneko, bizi-kalitateko eta ongizateko politikak ezarrita, jarduera fisikoaren ikuspegia txertatuta hiri-plangintzan.

3 Kirol-espazio eta -esparru guztiak identifikatu, deskribatu eta sailkatzea, bai eta etorkizunera begira ere.

4 Identifikatzea jolaserako eta aisialdirako espazio informalak eta auzolanean sustatzea Lousada parkea.

5 Sustatzea espazio publikoak erabil daitezen kirol-jarduera bultzatzeko.

KIROLAREN AHOLKU KONTSEILUA, ELKARTEAK ETA EKIMEN PRIBATUA

1.9

Berriki Kirolaren Aholku Kontseilua sortu izanak aukera emango digu herritarrek jarduera fisikoaren eta kirolaren esparruan duten parte-hartzea hobetzeko. Parte-hartzea, ezagutzea eta norbera ezagutzea funtsezko elementuak dira udalerriaren nortasuna eraikitzeko lankidetzan jarduterakoan. Kontseiluaren helburuak dira hobetzea kirol-politiketako parte-hartzea eta koordinazioa, babestea esparru horretan jarduten diren gizarte-eragileen inplikazioa eta gai izatea Udalaren kirol-politika partekatua sustatzeko.

Arreta berezia merezi du ekimen pribatuak ere, hala tokiko garapen ekonomikoari nola mezenasgoari dagokienez. Bistakoa da jarduera fisikoak aberastasuna eta enplegua sortzen dituela, baina, hiri erakargarria bultzatuta, merkataritzako jarduera sustatuko duen erakarpen-poloa sortuko dugu. Hiria indartuta sinergiak sortzen ditugu eragile ekonomikoekin, eta horiek, adi berean, sustatzaile izan ohi dira kirol-elkarteentzat.

HOBETZEKO EKINTZAK:

1 Kirol-taldeekin lankidetzan jardutea hainbat proiektutan, baita diru-laguntzen edo lankidetza-hitzarmenen bidez ere.

2 Gainerako elkarteekin lankidetzan jardutea erretiratu-elkarteak, guraso-elkarteak, osasun-zerbitzuak, auzo-elkarteak, eskolak, gizarte-zerbitzuak edo elkarteekin oro har, ahaleginak bateratuta, helburu komunak adostuta eta sustatuta.

3 Enpresak eta elkarteak lankidetzan eta sinbiosian jarduteko aukerak bilatzea.

4 Ohitura osasungarriekin egutegi bat sustatzea esparru guztietatik, hainbat ekintza orokorrekin (kirolaren eguna, adinekoentzako dantzaldia...).

5 Egungo kirol-eskaintzaren diagnostikoa egitea: kiroldegiak, elkarteak, eskolak, ludotekak, auzo-elkarteak, emakume-elkarteak, erretiratu-elkarteak, osasun-zentroak (lankidetza), dantza-jarduerak...

6 Kirol-instalazioen kudeaketaz ardura daitezen horiek erabiltzen dituzten kirol-elkarteak.

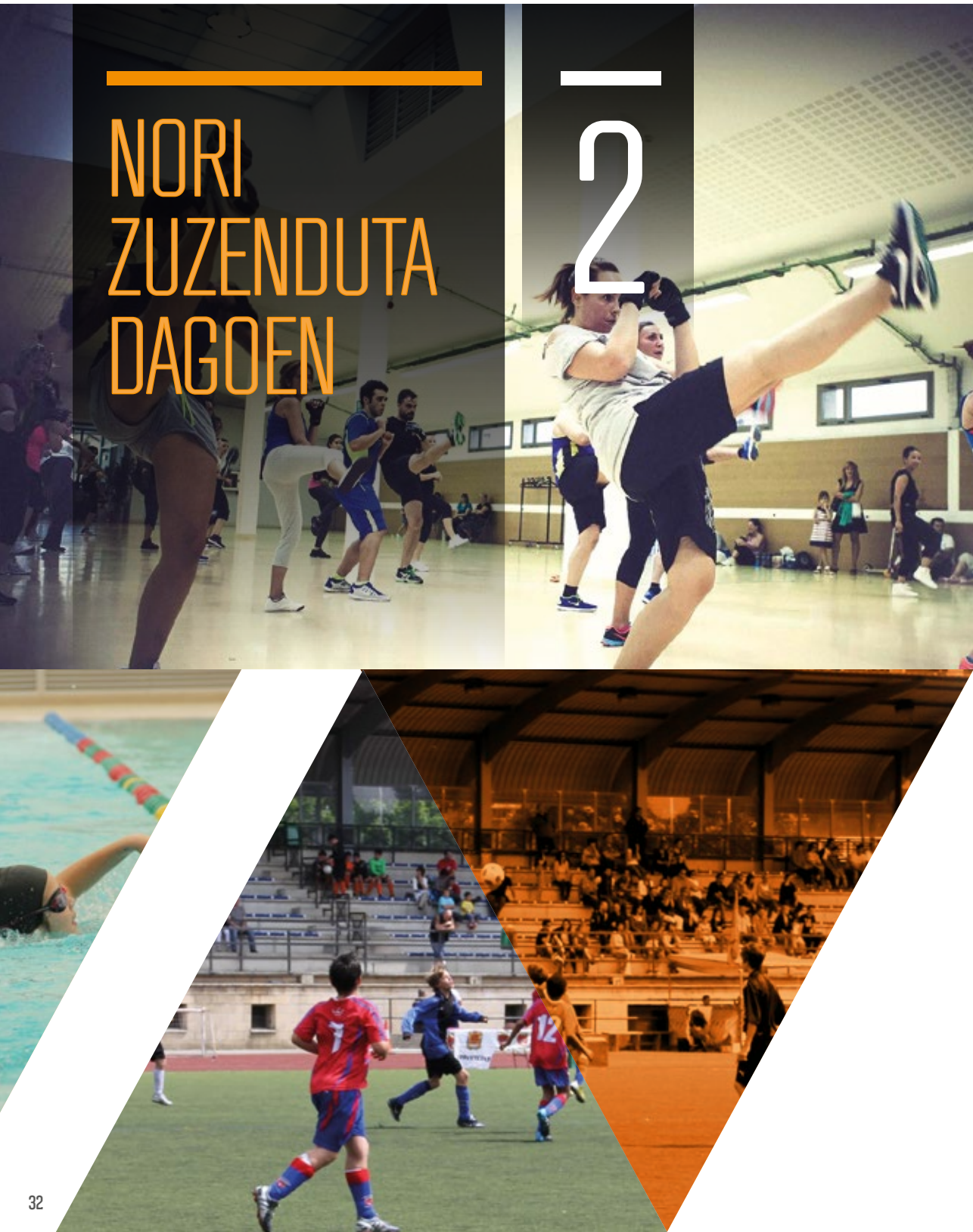
7 Sustatzea jarduera fisikoa egitea osasungarria dela, klub federatuen ikuspegia alde batera utzita.

8 Natura-baliabidea erabiltzea familientzako edo adina guztietako jendearentzako jarduerak antolatzeko urteroko erronka errazen bidez, sustatuta osasuna eta ingurumena errespetatzea eta naturarako zaletasuna (tontor baten argazkia atera eta webgunean jarri behar izatea zozketan parte hartzeko)...

9 Apirilak 6: jarduera fisikoaren : Katalunia eta Brasil.

2

NORI ZUZENDUTA DAGOEN



Bizitzan zehar sortzen diren beharrei aurre egiteko beharrak bultzatzen gaitu pertsonak eta horien beharrak adinaren arabera multzokatzera; nahiz eta ez den orientaziorako besterik, balioko digu pertsonen bizitzan sortzen diren beharretara egokitzeko eta eskaintza egokia prestatzeko. Esparru honetatik kanpo utziko dugu senior kategoria, gainerako esparruetan txertatua dagoelako.

HAURRAK, 0-7 URTE 2.1

Jolasa ezinbestekoa da haurren garapen fisiko eta intelektualerako. Jolasak emozio positiboak pizten ditu eta komunikazio-interakzioa eragiten du. Espazio publikoak azken hamarkadetan izan duen eraldaketak nabarmen murriztu du adingabeentzako ikaskuntza-eskaintza, zenbaitetan eskolakora mugatzeraino, eta horrek eskatzen du espazio horien inguruko azterketa eta hausnarketa egitea.

Ulertu behar dugu ingurunean jardunda pertsonen eta hiriaren arteko harremana aldatzen dugula eta ondorioz esparru horretan hartuko ditugun erabakiak direla bizikalitatea eraldatzeko tresna. Hirian bizi diren haurrak aisialdian ia beti haurren jolastokietan egoten direnez eta horiek zerikusia dutenez haurrek jarduera fisikoa maiz egitearekin, iruditzen zaigu eremu honetan arreta berezia jarri behar dugula, eragiten duen inpaktuagatik: gaitasun kognitiboak hobetzea, ohitura osasungarriak, osasun fisikoa, konpetentzia sozialak, autonomia garatzea.

HOBETZEKO EKINTZAK:

1 Irizpideak ezarri behar ditugu jarduera fisikoa eta jolasa sustatzeko, bai eta eskaintzen dizkiegun espazioen eta udalerrian duten banaketaren azterketa egin ere.

2 Laguntzak eskaintzea horrelako jarduerak proposatzen dituzten eskolei, edo lankidetzan jardutea sustapena emateko.

3 Haurren jolastokiak: inbentario bat egitea kopurua, kokalekua, kalitatea, hobetzeko aukerak antzemateko.

4 Hemengo eguraldiaren ondorioz, haurren jolastokietan espazio estaliak sortzen jarraituko dugu.

5 Elementu gehiago jartzea haurren jolastokietan; orografia eta naturaren ingurukoak aprobetxatzea.

6 Ludotekekin lankidetzan jardutea hainbat proiektutan.

GAZTEAK, 8-18 URTE 2.2

Kirola egiten hastea hezkuntza integralaren parte da eta lehen urteetan helburua da jolasen eta kirolen dibertsitatea bermatzea. Garrantzitsua denez haurrak goiz hastea kirola egiten, apustu irmoa egin da adintarte honen inguruan, lehen kontaktu honen araberakoa izango delako bizitzan zehar kirolarekin izango duten harremana eta nahi dugulako kirola aisialdiko aukera bat izatea helduaroan.

Federatzen direnean hasten da espezializazioa; hor aktibo nagusia kirol-elkarteen esku geratzen da, horiek baitira kirola sustatzen dutenak, bai Udalaren laguntzarekin bai bestelako lankide pribatuekin lankidetzan jardunda, baina, batez ere, bazkide kolaboratzaileen eta elkarteen egituren ahaleginari esker.

HOBETZEKO EKINTZAK:

1 Eskola-kirolik egiten ez dutenekin lan egitea, inkesten edo bestelako tresnen bidez, jakiteko zer behar eta eskaera dituzten.

2 Igeri egiten ikasteko kanpainak bultzatzea.

3 “Eskola-bidean” joan-etorri ez-motorizatuak egiteko kanpaina.

4 Gaztelekuekin lankidetzan jardutea hainbat proiektutan.

5 16-18 urte: aztertzea eskaintza eta beharrak, eta gauerako proposamena egitea, Gazteria sailarekin lankidetzan jardunda.

6 Aztertzea eskoletako espazio guztiei zer erabilera ematen zaien eskola-ordutegiaren ondoren eta aztertzea erabilera hori ez duten espazioetarako aukerak.

7 Parte-hartzerako bideak gaitzea gazteentzat, proposamenak, balorazioak egin eta jarduerak antola ditzaten. Inkestak, gizarte-sareak, galdetegiak edo online kirol-jokoak, aktibatzeko metodo gisa.

ADINEKOAK

2.3

Jarduera fisikoak lotura berezia du adinekoen bizi-kalitatearekin eta, zehazki, adinekoek hemendik aurrera bizitzan izango duten autonomia mailarekin. Gainera, garai honetan hasten da desagertzen ezagutu izan dugun sare soziala eta sozializazioa ere bizi-kalitatearen zati garrantzitsua da.

HOBETZEKO EKINTZAK:

1 Erretiratu-elkarteekin lankidetzan jardutea beharren diagnostikoa egin eta jarduerak planifikatzeko.

2 Osasun-zerbitzuarekin lankidetzan jardutea adinekoei zuzendutako programak sortzeko.

3 Gizarte Ongizateko departamentuarekin lankidetzan jardutea jarduerak eta programak koordinatzeko.

4 Ibilbide kardio-osasungarriak, ariketa preskribitzeko orria eta saioen egunkaria.

5 Esperientziak kontatzea: esperientzien berri emateko eta bizimodu aktiboa sustatzeko hitzaldiak.

FAMILIA 2.4

Familia oso esparru egokia da bizimodu aktiboa bultzatzeko. Horregatik, iruditzen zaigu berariazko kirol-politika bat egin behar dugula familia-ingurunerako.

HOBETZEKO EKINTZAK

1 Familia-esparrura zuzendutako berariazko programak egitea.

2 Familia eta kirola: sozializazio-garaian, haurren kirola sustatzeko bermerik handiena da amak kirola egitea.

3 Itxaroteko espazioak estaltzea hainbat instalaziotan, familiaren babesa laguntzeko.

4 Kirolaren eguna: familientzako topaguneak antolatzea lehiarik gabe.

5 Naturarako irteerak antolatzea, oinez, bizikletan edo patinetan, edozeinek egiteko modukoak.

KUDEAKETA

3

Kirola kudeatzeko ereduaren eta udal kirol politikaren prezioen autoebaluazioa proposatzen dugu.

1980ko hamarkadan kiroldegiak sortu zirenean, hausnarketa bat piztu zen kirolera zuzendutako partidak kudeatzeko moduaren inguruan, eta koherentea eta iraunkorra ote den herritarrek orain egiten dituzten eskaera berriei dagokienez. Hausnarketa bera egin dugu Kirola departamentuak ematen dituen diru-laguntzen eta kirol-elkarteekin sinatzen ditugun hitzarmenen inguruan ere.

3.1 EGUNGO KUDEAKETA-EREDUAREN DIAGNOSTIKOA

Kostu-analisi orokorra egitea, beharrekin lotura ezarri ahal izateko, kudeaketa berrikusteko eta erronken plangintza ekonomikoa egiteko.

3.2 PREZIO-POLITIKA ETA HERRITAR GUZTIENTZAKO KARGA-BANAKETA

Aztertzea egungo prezio-politika, detektatzeko nork jasaten duen egungo prezio-politikaren karga eta zein proportziotan, eta familia-errentaren unitateko tarifikazioaren inguruko hipotesiak lantzea.

3.3 ENERGIA-KONTSUMOAK ETA ENERGIA-ERAGINKORTASUNA

Kirol-instalazioen ingurumen-auditoretza egitea, bereziki igerilekuena, beroa berreskuratzeko politikak jartzeko abian. Epe ertainerako plangintza bat egitea kirol-espazioetako argien energia-eraginkortasuna bilatzeko.

3.4 INSTALAZIOEN EMAKIDA-KONTRATUAK ETA DIRU-LAGUNTZETARAKO HITZARMENAK

Kirol-eremuak erabiltzeko politika berrikustea, klubekin lankidetzan. Hausnarketa partekatua egitea diru-laguntzen, beharren eta lankidetza-ereduen inguruan. Laguntzea Udalaren kirol-espazioak erabilera publikorako izateko prozesua.

3.5 DIRU-LAGUNTZAK KUDEATZEKO EREDU GARDENERANTZ

Diru-laguntzen Plan Estrategikoa garatzea, gardentasuna bermatzeko eta zuriketak egiteko eredu hobeak prestatuta. Guztien eskura jartzea diru-laguntzen inguruan aurkeztutako zuriketak.

ONDORIOA

AIPAMEN BEREZIA MEREZI DUTE KIROLAK BULTZATZEN DITUEN "BALIOEK"

Iruditzen zaigu aipamen berezia merezi dutela, nahiz eta han-hemenka aipatu den planean zehar, kirolak gizarteari eskaintzen dizkion balioek. Ekarpen hori oso birtuala da, neurri batean, balio horiek kirola egite hutsarekin bereganatzen baitira balio horietako batzuk. Nolanahi ere, beharrezkoa da beste balio batzuk bereganatzeko. Hartara, kirola praktikan jarrita hasten da gizartea hainbat balio ikasten eta, gainera, ulertu du balio horiek egokiak eta komenigarriak direla bizikidetzarako.

Bizimodu aktiboa txikitatik sustatzea da orain eta etorkizunean osasun fisiko eta mental egokia izateko oinarria, garapen pertsonalerako eta sozialerako bitartekoa. Kirola balio garrantzitsuak ikasteko tresna da: ahalegina, dedikazioa, tolerantzia, elkartasuna, elkarrizketa, diskriminazio-eza, bizikidetzako arauak onartzea, berdintasuna, autodiziplina, kirol-legea, aisialdiko denbora erabiltzen ikastea, dibertsitatea, soziabilitatea, komunikazioa...

Kirola egiteko ohitura izateak hobetzen ditu osasuna, gaitasun funtzionalak, bizitzan moldatzeko modua, depresio egoerei aurrea hartzeko eta atzeratu egiten ditu adinaren ondorioz gertatzen diren asaldurak eta aukera ematen du bizimodu independentea izateko kalitate hobearekin.

Kirola gizarte-inklusioa, integrazioa eta garapen ekonomikoa sustatzeko tresna da. Kirolak, mintzaira unibertsala denez, kohesio soziala hobetzen du, balio demokratikoak sustatzen eta bizimodu osasungarria bultzatzen laguntzen du. Jardueran eta parte-hartzeko prozesuan interaktuatzen dugu pertsonok eta barneratzen dugu komunitatearen ideia, identitate partekatua sortzen dugu.

Aitortu behar dugu kirolak burujabetasuna ematen duela, parte-hartzea eragiten duela eta gizartea eraldatzeko gai dela. Kirol praktika gizarteratzeko modu bezala ulertuta, udal gobernuak bizimodu fisikoki aktiboa sustatzeko jarduteak eragiten du gizarte araua aldatzea ahalbidetzea eta komunitatean bizitzeko ingurune onuragarriak sortzea.

Nolanahi ere, amaitzeko azpimarratu behar dugu Plana tresna bizi bat dela, etengabe berrikusi beharko dena eta antzematen diren behar berrietara egokitu beharko dela.

Jarduera fisikoaren eta kirolaren aldeko politikak bultzatzeak indartzen ditu egun gizarte-kohesiorako funtsezkotzat jotzen diren ikaskuntzak, norberaren eta guztion ongizatea laguntzen du eta gizarte parte-hartzailea sustatzen du.