

# Kirolean gizarte inklusioa sustatzeko Gipuzkoako Foru Aldundiaren politika eta ekimenak.

Goizane Álvarez de Irijoa

2018ko maiatzaren 24a

**Gipuzkoako Foru Aldundia**  
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes



**ORAINKIROLA**



## KIROLAREN BALIOA

Gipuzkoako  
Foru Aldundia  
Kultura, Turismo, Gazteria eta  
Kirolen Departamentua



ORAIN  
GIPUZKOA

2016-2019



## KIROLA, AKTIBO BAT ETA BALIO BAT GIPUZKOARENTZAT

Kirola aktibo handi bat da Gipuzkoarentzat bizikidetzan laguntzeko, ongizatean, aberastasuna sortzeko eta **balio eskola bat izateko**. Hori guztia Plan Estrategikoaren helburuekin bat etorrita.

Gipuzkoan kirol praktikatzaile asko daude. Alabaina, badira hobetu behar diren eremu eta taldeak. Plan Estrategikoak xede ditu:

- **Aktiboa ez den herritar kopurua % 20tik jaistea (egungo datua: emakumeen % 32,6 eta gizonen % 25,1).**
- **Herritar aktiboen kopurua % 5 igotzea: % 3 gizonen kasuan eta % 7 emakumeen kasuan.**



## GIPUZKOAKO KIROLA KUDEATZEKO MODELO BERRI BAT

Modelo berri horren **Misioa**:

- Proiektu berriaren oinarrietako bat **aldaketa kulturala** sortzea da, hartara Gipuzkoari kirol ekosistema bat emateko, aukera berdintasunean, arduran, elkartasunean eta gizarte justizian oinarritua.
- Jarduera fisikoaren praktika faktore sozialei, bakarkakoei eta baldintzatzen duten inguru fisikoei erreparatuta zabaltzea, **ongizatea bermatzeko**, pertsonala eta kolektiboa.

Modeloaren **Bisioa** honela erakusten da:

- **Gipuzkoa Kirolak**, nahi dugun kirolaren isla den modelo bat: barneratzailea, berdintzailea, lehiakorra, herritar aktibo eta osasuntsu batekin, berdintasuna, askatasuna, errespetua, elkartasuna eta antzeko balioetan oinarritua.



KIROLAREN BALIOA

## EKINTZA PLANA Helburu nagusiak:

1. Jarduera fisikoaren eta kirolaren praktika zabaltzea bizitza odoan zehar.
2. Gipuzkoa jarduera fisikoarako gune gisa sustatzea.
3. Gipuzkoako kirol parekoago bat sustatzea.
4. Kirolaren rola garatzea Gipuzkoa nortasun ikur gisa.
5. Berrikuntza eta aberastasun ekonomikoa sustatzea Gipuzkoako kirolaren bidez.
6. Gipuzkoa kirolarekin lotua.

GIPUZKOAKO KIROLA KUDEATZEKO MODELO BERRI BAT



ORAIN  
KIROLA

Jarduera fisikoa  
**GIPUZKOAKO** Ongizate  
Agendan

**mugiment**



# GIPUZKOAN JF-REN EZA MURRIZTEA

5%

BANAKAKO  
ERAGILEAK

GIZARTE  
ERAGILEAK

INGURU  
FISIKOAREN  
ERAGILEAK

## Populazioa

ESPERIENTZIATIK  
EZAGUTZA

Bizitzaren 1.  
urteak

Lana, familia  
eta JF  
bateratzea

Adineko  
jendea  
(ahulenak)

EZAGUTZA ADITUA

generoa

funtzional

gizarte

## Estrategiak

1. Pertsona inaktiboengana zuzendutako kirol orientabide zerbitzuen sarea sortu eta komunitatearekin konektatu.
2. Lehentasunezko populazio taldeetaz, horien gainean asko ez dakigula,, gehiago jakin eta eragin.
3. Kirol zentruetako monitoreak patologia duen jendeari arreta emateko ahdundu.
4. Kirol politiken eta programen ekitatea hobetu.
5. Desgaitasuna duten pertsonen ariketa fisikoa egiteko aukerak bermatu.
6. Jarduera fisikoa errazten duten inguru fisikoak garatu.

## Estrategiak

1. Pertsona inaktiboengana zuzendutako kirol orientabide zerbitzuen sarea sortu eta komunitatearekin konektatu.

2. Lehentasuneko populazio taldeetaz, horien gainean asko ez dakigula,, gehiago jakin eta eragin.

3. Kirol zentruetako monitoreak patologia duen jendeari arreta emateko ahaldu.

4. Kirol politiken eta programen ekitatea hobetu.

5. Desgaitasuna duten pertsonen ariketa fisikoa egiteko aukerak bermatu.

6. Jarduera fisikoa errazten duten inguru fisikoak garatu.

## Programak

1.1 KIROL ORIENTABIDE ZERBITZUEN SAREA

1.2 KOMUNITATEAREN ZERBITZUEI HAUTEMATEA

2.1 LEHENTASUNeko POPULAZIO TALDEAK

3.1 ARIKETA F. PROFESIONALENTZAT GIDAK

3.2 A F PROFESIONALENTZAT PRESTAKUNTZA

4.1 EKITATEA KIROL POLITIKETAN IKERKETA

4.2 KIROL KLUBAK RGI HOBARIAK

4.3 EKITATEAREN INGURUKO DEKLARAZIOAK

4.4 GIZARTE BARNERATASUNA GIDA KLUBENTZAT

4.5 ESPERIENTZIA ONEN BILDUMA

5.1 DESGAITASUNARE ARRETA EMATEKO EREDUA

5.2 DESGAITASUNA PRESTAKUNTZA

5.3 ESKOLA KIROLA EGOKITUA

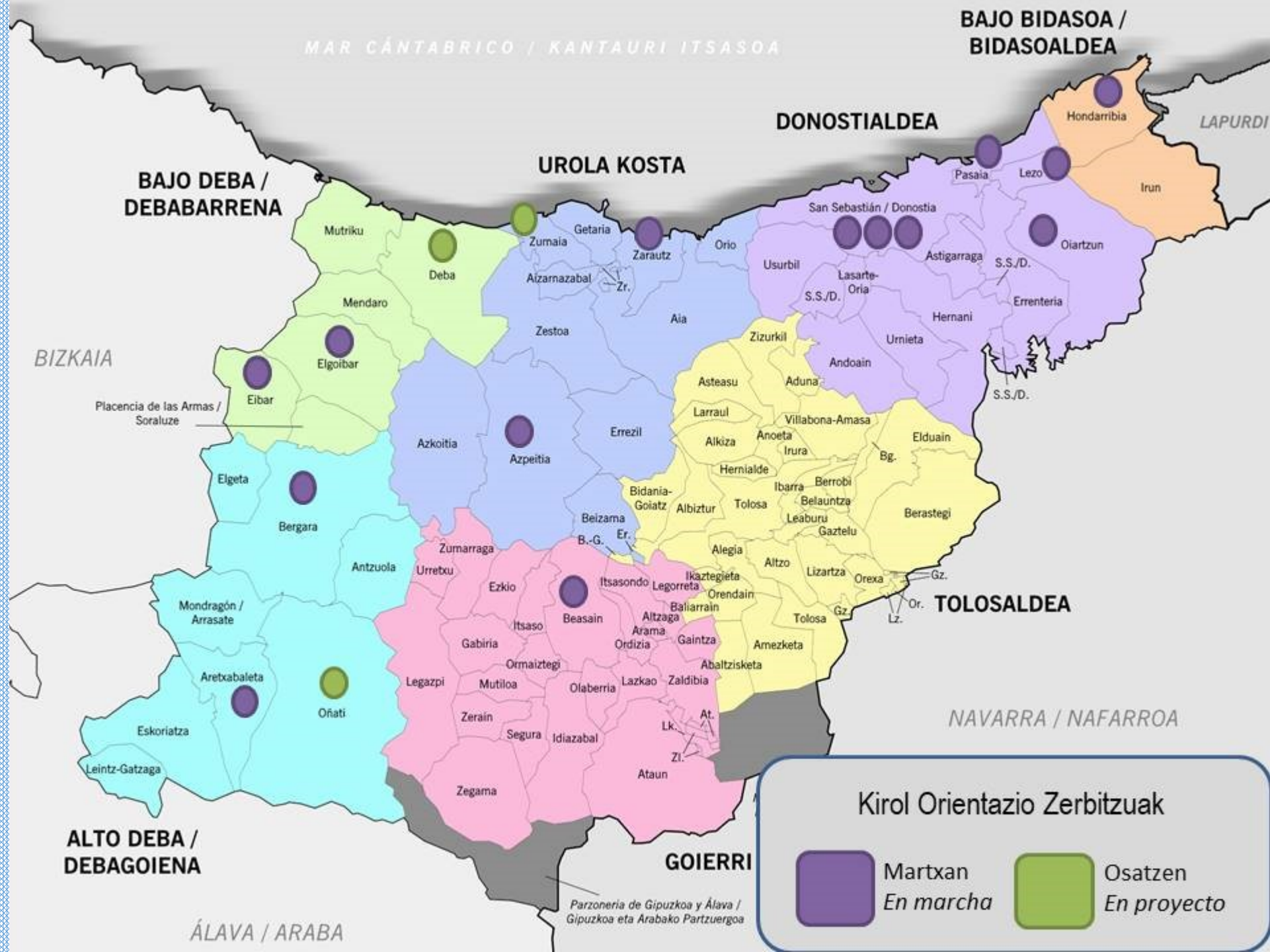
6.1 HIRIGINTZA AKTIBOA

6.2 GIPUZKOA ACTIVE HACKING





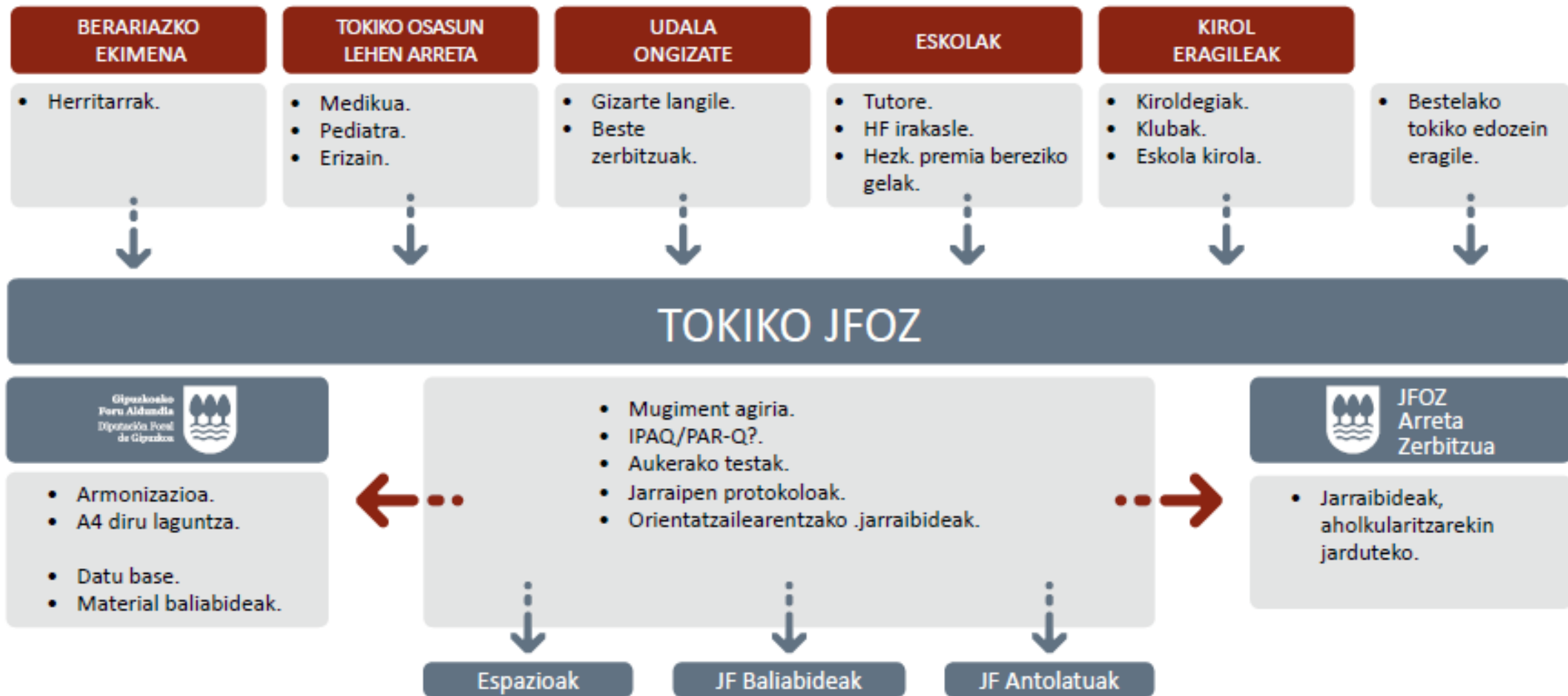
**1**

**Pertsona inaktiboengana  
zuzendutako kirol orientabide  
zerbitzuen sarea sortu eta  
komunitatearekin konektatu.**



**Kirol Orientazio Zerbitzuak**

|   |                             |   |                               |
|---|-----------------------------|---|-------------------------------|
|  | Martxan<br><i>En marcha</i> |  | Osatzen<br><i>En proyecto</i> |
|---|-----------------------------|---|-------------------------------|



**2**

**Lehentasuneko populazio taldeen inguruan gehiago ezagutu eta interbentzioa bultzatu.**

## 5 GIPUZKOA AKTIBOAGO BATERAKO EREDU BAT

---

### 5.1 Parte hartzeko eredua

Partaidetza-prozesu bat egin da biztanleria-taldeak, estrategiak eta kasu bakoitzean hedatu behar diren ekintzak zehazteko. Eta adituen partaidetzarekin osatu da:

- Dagoen literatura zientifikoa aztertu da.
- 100 parte-hartzailek jarduera fisikoarekin duten esperientzia azaldu dute.
- 13 elkarrizketa egin zaizkie alor horretako adituei.
- 3 lan-saio egin dira eta 18 profesionalek hartu dute parte.

Prozesu osoan 100 proposamen jaso dira eta proposamen horien bideragarritasuna aztertzen ari gara.



Gipuzkoako Foru  
Aldundia

Kirolaren Balioa: jarduera  
fisikoa sustatzeko  
proiektua

2017ko apirila

elhuyar





Promoción de la actividad física y reducción del sedentarismo entre los 0 y 8 años



Conciliación de la vida familiar y laboral con la actividad física.  
Promoción de la actividad física y reducción del sedentarismo entre los 25 y 44 años



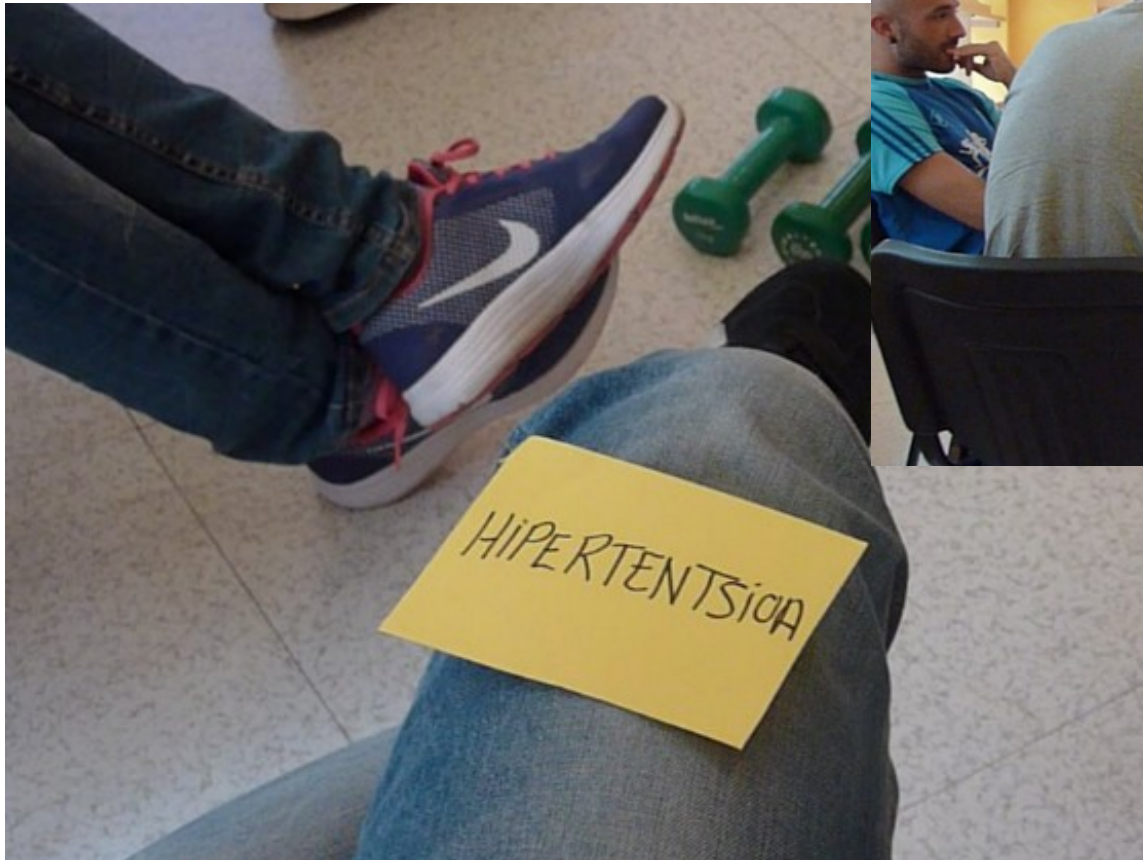
Promoción de la actividad física y reducción del sedentarismo entre las personas mayores



**3**

**Patologia duten pertsoneri arreta egiten dieten profesionalak ahaldundu.**

- Fitness profesionalak ariketa fisikoa eta patologiarri buruzko prestakuntza.
- Ariketa fisikoa eta patologia gidak.



## DIABETESA

### ● XEHETASUNAK.

|   |                    |
|---|--------------------|
| Zer da?   | Eragina?           |
| Gaitz kronikoa da, insulinarean jarriaketa ez dagoelako edota nahikoa ez delako gertatzen dena. | Odo<br>ku<br>bilak |

### ● OHAR BEREZIAK.

- ✓ Jarduera fisikoari esker garrantzizko jarduera fisikoaren garrantzia handi
- ⚠ Jarduera fisikoarekin konbuan izan
- ✗ Bihotz maiztasun maximoa ez d

### ● ARIKETA IRIZP

|               |
|---------------|
| lan aerobi    |
| 30-60 minutu  |
| 5 egun astean |

## OSTEOPOROSIA

### ● XEHETA

|   |
|---|
| Zer da?   |
| Hezurdurako osteoporosia, mineralizazio egonkortasua beharadarekin dagoena. |

### ● OHAR BERE


- ✓ Jarduera fisiko egokia ur
- ⚠ Saiok modu progresiboan j
- ✗ Ariketa intentsu eta inpaktuak. Enborraren aurreranzko flexioa

### ● ARIKETA IRIZPID

|                      |         |
|----------------------|---------|
| lan aerobikoa        |         |
| 20-30 minutuko lana  | Bm bita |
| 3-5 egun astean egin | Mota    |

## DEPRESIOA

### ● XEHETASUNAK.

|   |  |  |
|---|--|--|
| Zer da?   | Eragina?   | Sexuan eragina?  |
| Tristura, animo eta autoestima beherakada, interes galera eta funtzio psikikoen murrizketa dakarren buruko gaitza da. | Buruko gaitza izanik eragin psikologikoa dakarkio pertsonari, modu globalean eragiten diolarik | <br>1,2%   2,9% |

### ● OHAR BEREZIAK.

- ✓ Koordinazio ariketak gehitzea interesgarria da: Intentsitate baxuan erlaxatzeko asmoz. Jarduera gomendagarriak: Tai chi edo Yoga
- ⚠ Gainazal ezegonkor edo leku oztopodunekin arreta izan. Antidepresiboak: neketa eragiten dute, baita disnea egoera edota pisu gorakada ere. Antipsikotikoak: Deshidratazioa edo ezohiko ibilera sortzen dute.
- ✗ Antipsikotikoak hartzen baditu ur botilarik gabe jarduera fisikoa ez gomendatu.

### ● ARIKETA IRIZPIDEAK Ariketa fisiko erregularra.

|   |   |
|---|---|
| lan aerobikoa   | indar lana  |
|  |  |
| 30-45 min   | 2-3 serie / 10-15 errepikapen   |
| 3 egun/aste   | 2 egun / aste <   |
| Bm max %65-85   | BORG 11-13  |
| Erritmiko eta sozializatzaileak   | Makinekin gol-behe atalak   |

Denbora | Maiztasun | Intentsitatea | Mota

Ariketa fisikoa eta patologia gidak.

**4**

**Kirol politika zein programetan  
ekitateak hobetu.**

## 5.3 Kirola, gizarteratzeko faktorea

---

Gipuzkoako biztanleriaren %5 pobrezian bizi da, eta beste %5 arrisku-egoeran dago. Bazterketaren aurka kirolaren bitartez esku hartzeko eredu bat ezartzeko:

- 2017an, kiroleko ekitate-politiken berrikuspen zientifikoa egin da (F. Eguía-Careaga).
- 2017an, laguntzak lortzeko baldintza bat jarri zaie klubei: %75eko murrizketa egitea DSBEa jasotzen dutenei (109 klub).
- 73 klubek bazterketaren aurka borroka egiteko konpromisoa hartu dute; 24 klubek ekitate-ekimenak bildu dira eta jardunbide egokien programa bat egin da.
- 2018an, kirol-zerbitzuek tokian-tokian aplikatu dituzten ekitate-politikei buruzko azterlanak bukatuko da EHUrekin (UPV-EHU)



**Gizarte eta ekonomia bazterketa egoeran  
dauden gizataldeen artean kirola sustatzea:**

Bertsio zabaldua  
2018ko otsaila

1. SARRERA, HELBURUAK ETA METODOLOGIA
2. GIZARTE ETA EKONOMIA BAZTERKETA EGOERAN DAUDEN PERTSONEN ARTEAN JARDUERA FISIKOA SUSTATZEA
3. KALTEBERATASUN EGOERAN DAUDEN EMAKUMEAK
4. KALTEBERATASUN EGOERAN DAUDEN GAZTEAK
5. KALTEBERATASUN EGOERAN DAUDEN ADIN TXIKIKOAK
6. BIZITEGI BAZTERKETA EGOERAN DAUDEN PERTSONAK
7. ETORKINAK ETA GUTXIENGO ETNIKOETAKO PERTSONAK
8. KALTEBERATASUN EGOERAN DAUDEN ADINEKO PERTSONAK
9. ANIZTASUN FUNTZIONALA DUTEN PERTSONAK
10. SEXU ETA GENERO ANIZTASUNA
11. LANDA EREMUAN BIZI DIREN PERTSONAK

# Helburua:

Jarduera fisikoa eta kirolean Gipuzkoako toki erakundeek erabiltzen dituzten ekitate politikak ezagutu eta deskribatu.



## Dirulaguntza lerroen bitartez bultzatutako ekimen orokorrak:

**DBE jasotzen duten familietako kirolariei urteko dirusariaren murrizketa (2017)**

| ERANSKINA        | ONURADUNAK |
|------------------|------------|
| Orokorra         | 75         |
| Arraunketa       | 11         |
| Txirrindularitza | 15         |
| Pilota           | 13         |
| GUZTIRA          | 114 (*)    |



# Dirulaguntza lerroen bitartez bultzatutako ekimen orokorrak:

## Ekitatearen alorrean jasotako ekimenak (2017)

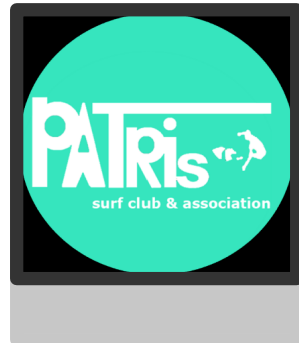
| EKINTZA MOTA   | Zuzentasun-politikak aurrera eramatea | Balioetan hezteak | Hitzarmen-kultura eraikitzea | GUZTIRA |
|--|---------------------------------------|-------------------|------------------------------|---------|
| Zuzendaritza-batzordearen hitzarmenak                              | 73                                    | 72                | 68                           | 213     |
| Esku-hartze programak (aurrekontu barruan edo aurrekontutik kanpo) | 14                                    | 10                |                              | 24      |
| Esku-hartze programak (aurrekontu barruan)                         | 10                                    | 6                 |                              | 16      |
| Prestakuntza-ekintzak  |                                       |                   | 6                            | 6       |
| Komunikazio-ekintzak   |                                       |                   | 6                            | 6       |

## Dirulaguntza lerroen bitartez bultzatutako ekimen orokorrak:

### Ekitatearen inguruan klubek onartutako akordioak (2017)

| Hitzarmenak egin dituzten klubien kopurua | Orokorra | Arraunketa | Txirrindularitza | Pilota | GUZTIRA | %     |
|---|----------|------------|------------------|--------|---------|-------|
| Hiru alorretan                            | 50       | 7          | 2                | 3      | 62      | 59,05 |
| Bi alorretan                              | 7        | 1          | 2                |        | 10      | 9,52  |
| Alor batean                               | 5        | 0          | 1                | 1      | 7       | 6,67  |
| Hitzarmenik ez                            | 13       | 3          | 7                | 3      | 26      | 24,76 |
| GUZTIRA                                   | 75       | 11         | 12               | 7      | 105     | 100   |

**LÍNEA 1.- Impulsar la presencia de la mujer en los diferentes ámbitos y estamentos del club, hasta alcanzar una igualdad efectiva desde la perspectiva de género, y construir una cultura preventiva de comportamientos de homófobos y de violencia de género.**



## LÍNEA 2.- Facilitar la inclusión de las personas con dificultades para la práctica deportiva debido a su diversidad funcional.



**LÍNEA 3.- Facilitar la integración y la acogida de las personas que acuden a Gipuzkoa desde otros territorios o países.**



# LÍNEA 4.- Generar oportunidades para el acceso a la práctica deportiva de las personas en riesgo de exclusión social.



## LÍNEA 5.- impulsar la educación en valores, cultura de acuerdos y mejorar las competencias emocionales.



## Udalek proiektuak garatzeko laguntzak, KOZ barne

Kreditua: 55.000,00€

26 udal proiektu onartuta.

- 2017an dirulaguntza jaso duten proiektuen banaketa:

7 kirol orientabide zerbitzu

3 bateragarritasuna

23 adinekoak

11 nerabeak



**5**

**Desgaitasuna duten pertsonak ariketa fisikoa egiteko aukerak egituratu eta bideratu.**

# DATOS DE PERSONAS CON VALORACIÓN DE DISCAPACIDAD DE GIPUZKOA (BEHAGI.OBSERVATORIO SOCIAL DE GIPUZKOA 2015)

GIPUZKOA

## DATOS GENERALES DE PERSONAS CON VALORACION DE DISCAPACIDAD - BEHAGI GUIPUZCOA

| COMARCAS     | POBLACION TOTAL | POBLACION CON DISCAPACIDAD VALORADA | PORCENTAJES |
|--------------|-----------------|-------------------------------------|-------------|
| Debabarrena  | 55.752          | 4.001                               | 7,18 %      |
| Debagoiena   | 62.720          | 5.523                               | 8,81 %      |
| Urola koste  | 74.913          | 4.673                               | 6,24 %      |
| Goierrri     | 69.675          | 5.967                               | 8,56 %      |
| Donostialdea | 327.992         | 22.096                              | 6,74 %      |
| Toლოსaldea   | 47.359          | 3.644                               | 7,69 %      |
| Bidasoa      | 78.426          | 4.380                               | 5,58 %      |

|                      |                |               |               |
|----------------------|----------------|---------------|---------------|
| <b>Datos Totales</b> | <b>716.837</b> | <b>50.284</b> | <b>7,01 %</b> |
|----------------------|----------------|---------------|---------------|

**01**  
**DEBABARRENA**  
Nº de pers. con disc.  
Población total

| DEBABARRENA |             |              |              |               |        |
|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------|
| 0 a 5 años  | 6 a 17 años | 18 a 64 años | 65 a 79 años | 80 u más años | TOTAL  |
| 19          | 76          | 1.923        | 1.105        | 878           | 4.001  |
| 3.411       | 6.014       | 33.768       | 8.088        | 4.441         | 55.752 |

**02**  
**DEBAGOIENA**  
Nº de pers. con disc.  
Población total

| DEBAGOIENA |             |              |              |               |        |
|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------|
| 0 a 5 años | 6 a 17 años | 18 a 64 años | 65 a 79 años | 80 u más años | TOTAL  |
| 20         | 99          | 2.438        | 1.598        | 1.368         | 5.523  |
| 3.755      | 6.887       | 38.331       | 9.284        | 4.463         | 62.720 |

**03**  
**UROLA KOSTA**  
Nº de pers. con disc.  
Población total

| UROLA KOSTA |             |              |              |               |        |
|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------|
| 0 a 5 años  | 6 a 17 años | 18 a 64 años | 65 a 79 años | 80 u más años | TOTAL  |
| 11          | 108         | 2.162        | 1.393        | 999           | 4.673  |
| 5.160       | 9.555       | 46.392       | 9.575        | 4.231         | 74.913 |

**04**  
**GOIERRI**  
Nº de pers. con disc.  
Población total

| GOIERRI    |             |              |              |               |        |
|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------|
| 0 a 5 años | 6 a 17 años | 18 a 64 años | 65 a 79 años | 80 u más años | TOTAL  |
| 16         | 87          | 2.630        | 1.877        | 1.357         | 5.967  |
| 4.499      | 8.420       | 42.248       | 9.689        | 4.819         | 69.675 |

**05**  
**DONOSTIALDEA**  
Nº de pers. con disc.  
Población total

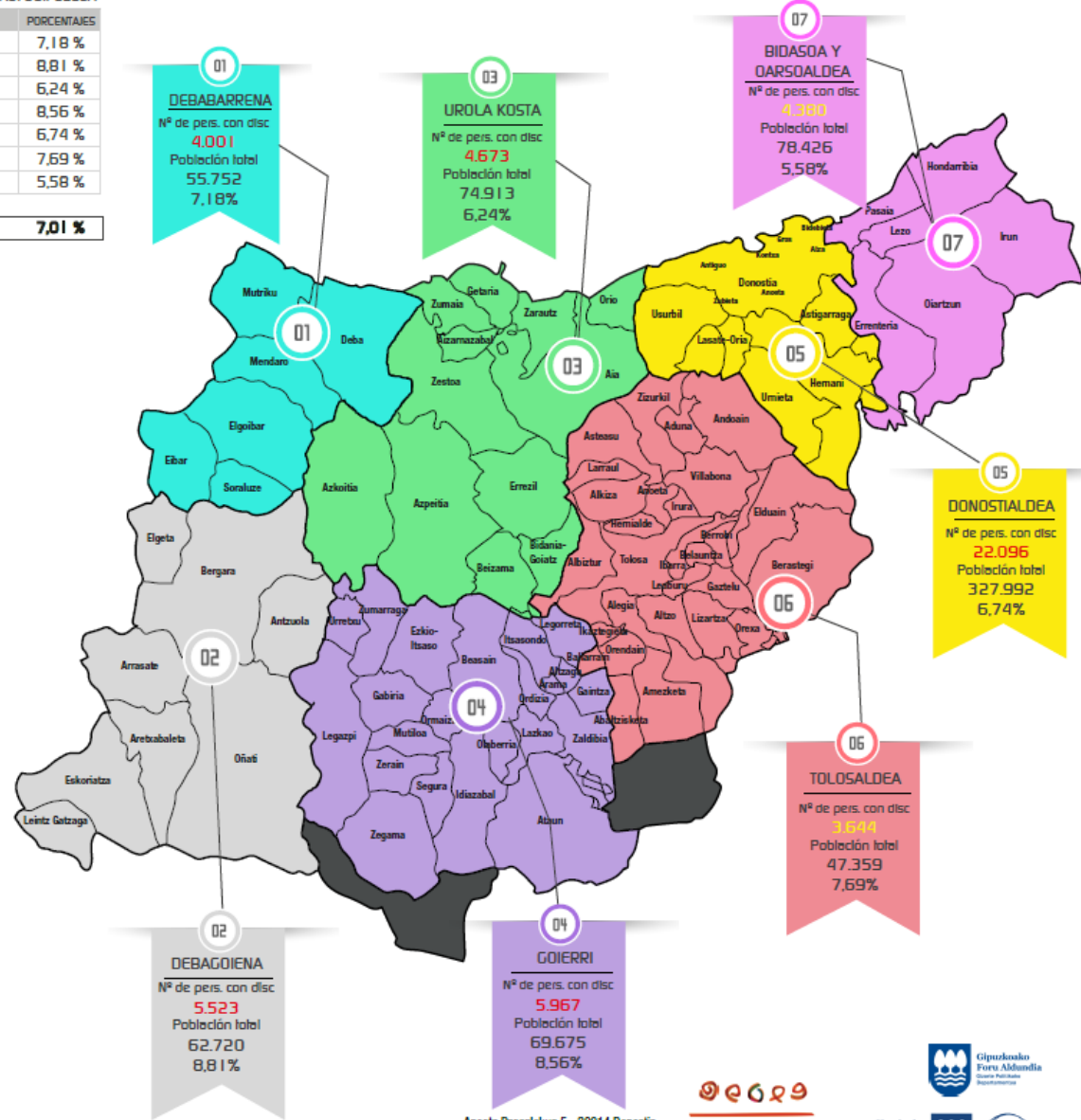
| DONOSTIALDEA |             |              |              |               |         |
|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| 0 a 5 años   | 6 a 17 años | 18 a 64 años | 65 a 79 años | 80 u más años | TOTAL   |
| 85           | 412         | 11.292       | 6.158        | 4.149         | 22.096  |
| 17.368       | 36.354      | 203.284      | 48.590       | 22.396        | 327.992 |

**06**  
**TOLOSALDEA**  
Nº de pers. con disc.  
Población total

| TOLOSALDEA |             |              |              |               |        |
|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------|
| 0 a 5 años | 6 a 17 años | 18 a 64 años | 65 a 79 años | 80 u más años | TOTAL  |
| 10         | 59          | 1.664        | 1.176        | 735           | 3.644  |
| 3.101      | 6.120       | 28.998       | 6.348        | 2.789         | 47.359 |

**07**  
**BIDASOA Y OARSOALDEA**  
Nº de pers. con disc.  
Población total

| BIDASOA    |             |              |              |               |        |
|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------|
| 0 a 5 años | 6 a 17 años | 18 a 64 años | 65 a 79 años | 80 u más años | TOTAL  |
| 16         | 87          | 2.377        | 1.235        | 665           | 4.380  |
| 4.488      | 9.272       | 48.788       | 11.091       | 4.787         | 78.426 |



# KIROLEAN EZGAITASUNARI ERANTZUNA EMATEKO GIPIZKOAKO EREDUA

## PERTSONA INAKTIBOAK

OSASUN  
ZERBITZUAK

REHABILITAZIO  
ZENTRUAK

ONGIZATE  
ZERBITZUAK

## PERTSONA AKTIBOAK

BESTE  
BATZUK

HAUTEMATEA

SARTU

SEGI

ONGI SEGI

HOBE SEGI

KOZ  
KIROL  
ORIENTABIDE  
ZERBITZUA

TOKIKO  
KIROL  
EGOKITUKO  
ESKAITZA

TEKNIFIKAZIO PROGRAMAK

GOI MAILA-  
KIROLGI

ETORKIZUN/  
TALENTUDUN  
PROGRAMA

KLUBEN  
ESKOLAK  
- Kirol  
egokitua-

16

6

0

EKE- ESKOLA KIROLA  
EGOKITUA

EKI-ESKOLA KIROLA  
- Inklusioa laguntzaz-

ESKOLA KIROLA  
- Laguntzarik gabeko inklusioa-

ESTIMULAZIO GOIZTIARRA

SENTSIBILIZAZIOA - IKERKETA - HEDAPENA - PRESTAKUNTZA

# Aurrean ditugun erronkak:

1. Gizarte arloko Departamentua eta eragileekin konektatzea.
2. Gure politikek eragina dutelako konzientzia hartzea.
3. Gaurko 0 puntutik interbentzioa abiatzea.
4. Administrazioa garen aldetik gure xedearen ardatz nagusian desberdintasuna murriztea kokatu behar dugu.
5. Kirol arloko eragileak aktibatzea.
6. Baliabideak abian jarri eta programa isolatuetatik erantzun egituratuei pasa.

# Gipuzkoa

## desberdintasun gutxien duen lurraldea

**Gipuzkoako Foru Aldundia**  
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes



**ORAINKIROLA**



ORAIN  
**KIROLA**