

**KIROLAREN ETA ADIKZIOEN PREBENTZIOAREN ARTEKO EKIMEN  
BATERATUA. SENTSIBILIZAZIO TAILERRAK KIROL KLUBEKIN.**

**INICIATIVA CONJUNTA ENTRE DEPORTE Y PREVENCIÓN DE  
ADICCIONES. TALLERES DE SENSIBILIZACIÓN CON CLUBES  
DEPORTIVOS.**



## ADIKZIOEN TOKIKO PLANA

**ESKU-HARTZEA  
KOMUNITATE- EREMUAN**

**EKINTZA** Informazio- eta sentsibilizazio-ekintzak garatzea.

## PLAN LOCAL DE ADICCIONES

**INTERVENCIÓN EN EL ÁMBITO  
COMUNITARIO**

**ACCIÓN** Desarrollar acciones de información y sensibilización.



**HELBURU OROKORRA:** tokiko nerabeen artean mendekotasunak prebenitzeko tresnak eta informazioa ematea.

**TALDE HARTZAILEA:** Ermuko kirol klubetan parte hartzen duten haur, kadete eta gazteen mailako kirolariak, entrenatzaileak eta ordezkariak, eta kirolarien familiak.

**OBJETIVO GENERAL:** dotar de herramientas e información que favorezca la prevención de adicciones en la población adolescente local.

**COLECTIVO DESTINATARIO:** deportistas de categorías infantil, cadete y juvenil integrantes en los clubes deportivos de Ermua, personal entrenador y delegado, y las familias de las personas deportistas.



### SAIOAK:

- 90 minutuko 4 saio kirolarientzat:
  - **Haurrak Neskak** (2011-2012 urteetan jaiotakoak): Maiatzak 6.
  - **Haurrak Mutilak** (2011-2012 urteetan jaioak): Maiatzak 8.
  - **Kadeteak** (2009-2010 urteetan jaioak): Maiatzak 13.
  - **Gazteak** (2006-2007-2008 urteetan jaiotakoak): maiatzaren 15ean.
- 90 minutuko saio bat, familiei, entrenatzaileei eta taldeetako ordezkariiei zuzendua: maiatzaren 27a.

### SESIONES:

- 4 sesiones de 90 minutos dirigidas a las personas deportistas:
  - **Infantil Femenino** (nacidas años 2011-2012): 6 de mayo.
  - **Infantil Masculino** (nacidos años 2011-2012): 8 de mayo.
  - **Cadete** (nacidas años 2009-2010): 13 de mayo.
  - **Juvenil** (nacidas años 2006-2007-2008): 15 de mayo.
- 1 sesión de 90 minutos dirigida a familias y al personal entrenador y delegado de los equipos: 27 de mayo.



## Helburuak kirolari nerabeekin

- Substantzia-adikzioen arriskuei buruzko sentsibilizazioa.
- Jokabide-adikzioen arriskuei buruzko sentsibilizazioa.
- Kirol-munduari lotutako beste mendekotasun batzuen arriskuak.
- Autozainketarako tresnak

## Objetivos con deportistas adolescentes

- Sensibilización acerca de los riesgos de las adicciones con sustancia.
- Sensibilización acerca de los riesgos de las adicciones comportamentales.
- Riesgos de otras adicciones vinculadas al mundo deportivo.
- Herramientas para el autocuidado



## Helburuak familiekin, entrenatzaileekin eta taldeetako ordezkariekin

- Kontsumoarekin lotutako arriskuei buruzko informazioa eta prestakuntza ematea.
- Nork bere burua zaintzeko jokabideak sustatzeko estrategiak eskaintzea.
- Detekzio goiztiarrerako jarraibideak eskaintzea.
- Familia/entrenatzaileak osasun-hezkuntzan duen prebentzio-zereginaren garrantzia indartzea.

## Objetivos con familias, personal entrenador y personal delegado de los equipos

- Dotar de información y formación sobre riesgos asociados al consumo.
- Ofrecer estrategias para fomentar las conductas de auto cuidado.
- Ofrecer pautas para una detección precoz.
- Potenciar la importancia del papel preventivo de la familia/entrenadores/as en la educación para la Salud.

