

Unitate didaktikoak / Unidades didácticas

Autobabesa mendian

Lehen Hezkuntza

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

HERRIZAINGO SAILA

DEPARTAMENTO DE INTERIOR

Autobabesa mendian

Lehen Hezkuntza

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

HERRIZAINGO SAILA

DEPARTAMENTO DE INTERIOR

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

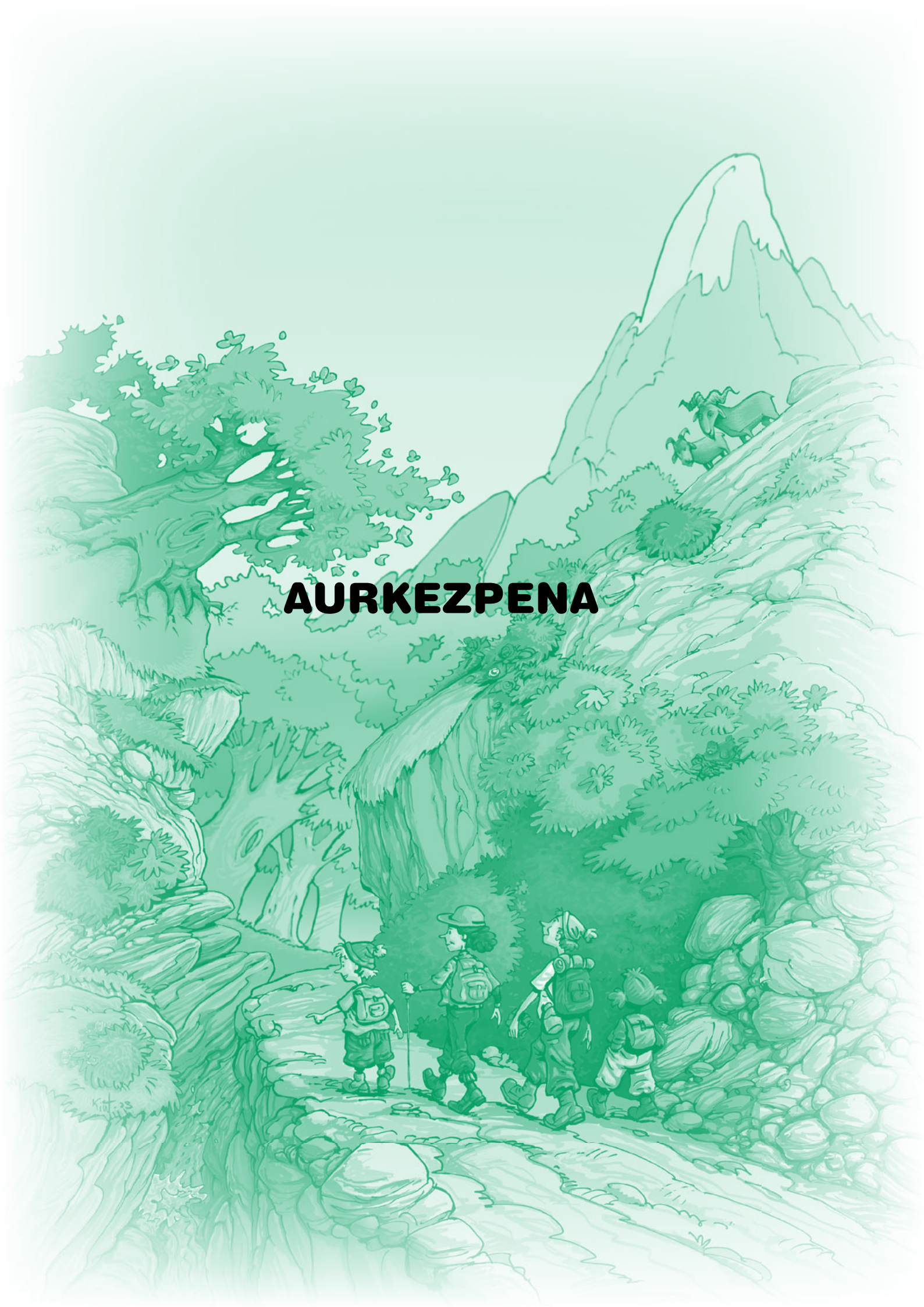
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2011

Lan honen bibliografia-erregistroa Eusko Jaurlaritzako Liburutegi
Nagusiaren atalogoan aurki daiteke:
<http://www.euskadi.net/ejgvbiblioteka>

Argitaraldia:	1.a, 2011ko uztaila
Ale-kopurua:	15.000
©	Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa Herrizaingo Saila
Internet	www.euskadi.net
Argitaratzailea:	Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz
Egilea:	ORTZADAR S. L.
Itzulpena:	Veronica Eguiluz
Azala eta marrazkia:	Gerardo Basabe info@basabeanimation.com
Fotokonposaketa:	Composiciones RALI, S. A. Costa, 12-14, 7 - 48010 BILBAO
ISBN:	978-84-457-3172-7
L.G.	BI 2187/2011

Aurkezpena.....	7
1. Sarrera.....	11
2. Informazio orokorra	17
3. Unitate didaktikoa: «Joango al gara mendira?».	
Lehen Hezkuntzako lehen zikloa.....	59
4. Unitate didaktikoa: «Mendira segurtasunez».	
Lehen Hezkuntzako bigarren zikloa.....	101
5. Unitate didaktikoa: «Mendira joateko prestatzen».	
Lehen Hezkuntzako hirugarren zikloa.....	161
6. Baliabide bibliografikoak eta ikus-entzunezkoak.....	227



AURKEZPENA

Esku artean dituzun Unitate Didaktikoak Larrialdiei Aurregiteko Zuzendaritzaren ekimenez sortu dira (Eusko Jaurlaritzako Herrizaingo Sailaren mendeko erakundea). Zuzendaritza hori arduratzen da Euskal Autonomia Erkidegoan sor daitezkeen era guztietako larrialdiei erantzun integrala emateaz Larrialdiei aurre egiteko sistema koordinatu eta integral hori elkarren artean erlazionatutako 4 zerbitzu osagarri egituratuta dago:

- Plangintza Zerbitzua.
- Esku Hartzeko Zerbitzua.
- Koordinazio Zerbitzua (112 SOS DEIAK).
- Prestakuntza eta Zabalkuntza Zerbitzua.

Oro har, zerbitzu horiek larrialdiekin zerikusia duten egoera guztiei erantzuten diete: arriskuak aurreikustea, plangintza, taktikak, bitartekoak eta baliabideak, jarraibideak jakinaraztea, herritarrak eta kolektibo zehatzak prestatzea, deiak jasotzea, baliabideak koordinatzea eta gorabeherak «in situ» konpontzea. Horretarako, prestakuntza handiko lantaldea eta teknologia aurreratuenak ditu. Doako telefono bakarra dago (112) larrialdiei erantzuteko, eta bertatik mobilizatzen dira egoera bakoitzak eskatzen dituen baliabideak.

Modu zehatzagoan, Prestakuntza eta Zabalkuntza Zerbitzuak, Unitate Didaktiko hauek argitaratzeaz gain, helburu hauek ditu:

- Herritarrei erakustea aurreikustea beharrezkoa dela, aurreikuspena bizi-kalitatea hobetzeko bidea baita.
- Babeserako ohitura sistematiko eta zentzuzkoak erabiltzen ikastea, istripuak nola aurreikusi behar diren eta nola esku hartu behar den jakiteko prestakuntzaren bidez. Istripuak hainbat lekutan gerta daitezke (etxean, mendian, ur-ingurunean, kalean, lantokian, osasun-zentroan, etab.), baita hainbat egoeratan ere (uholdea, sutea, istripu anizkuna, etab.)
- Larrialdietarako telefono bakarra ezagutzera ematea eta zuzen erabiltzen erakustea: 112.

Alde horretatik, ikastetxea kolaboratzaile ezin hobea da zeregin horretan, gizartearen funtsezko elementua baita herritarrak hezteko, eta gainera, eskoletako jardura ludiko eta pedagogikoak, askotan, naturan egiten dira. Hona hemen Unitate Didaktiko hauen helburua: ikasleen prestakuntza errazteko eta gidatzeko tresna bat izatea, mendian nork bere burua babesten jakin dezan.

Azkenik, aipatu behar da mendian nork bere burua babesteko material didaktiko hau beste Unitate Didaktiko batzuen lehenengo atala dela, ondoren eguneroko bizitzako zenbait alor landuko baitira (autobabesa ur-ingurunean, autobabesa etxean eta kalean, etab.).

Material hauen bidez, beraz, larrialdien prebentzioa landu nahi dugu, horixe baita banakako nahiz taldeko segurtasunaren benetako oinarria.

LARRIALDIEI AURRE EGITEKO ZUZENDARITZA

HERRIZAINGO SAILA

Herrizaingoko Sailburuordetza

Larrialdiei Aurre Egiteko eta Meteorologiako Zuzendaritza

www.euskadi.net/112

email: emergencias_int@ej-gv.es

Telefonoa: 945 06 64 51

Faxa: 945 06 64 49

1 SARRERA



Kontuan izan behar da mendian arriskuak daudela, beste edozein aisia-jardueratan bezala (erorikoak, kolpeak...), baina berariazko arazoak ere baditu: klimatologia aldakorrak (bata-bateko tenperatura-aldaketak), behe-lainoak, euriak eta abarrek arazoak sor ditzakete beharrezko guztia ez badaramagu, eta gainera desorientatu eta galdu egin gaitezke.

Horregatik, gure ustez, komenigarria da herritarrek, gazteenek batik bat, gai honi buruzko informazioa eta prestakuntza eskuratzea, modurik egokiena baita aisialdian gerta daitekeen edozein arazo ezagutzeko eta, beraz, prebenitzeko. Hona hemen Unitate Didaktiko hauen helburua: ikasleen prestakuntza errazteko eta gidatzeko tresna izatea, mendian nork bere burua babesten jakin dezan.

Gure kasuan, behin prebentzioaren eta autobabesaren beharraz jabetuta, uste dugu material didaktiko hauen lanketak helburu hauek lortu behar dituela, besteak beste:

- Pertsonengan, taldeetan eta gizartean jokabide-mota berriak sortzea, autobabesa gauzatu ahal izateko.
- Prebentzioaren garrantziaz jabetzea, funtsezko faktorea baita gure inguruneko arriskuak gutxitzeko eta batera gertatuta istripu bat eragiten duten gorabeherak aldatzeko.
- Pertsona bakoitzari ezaguera eta gaitasun zehatzak eskuratzeko aukera ematea, larrialdiak gertatzen direnean, ingurunea, bere burua eta besteak babesten jakin dezan.

Unitate didaktikoetako edukiak honela sailkatzen dira:

- *Jarrerak, balioak eta arauak*: azpimarratuko dute beharrezkoa dela autobabeserako oinarritzko arauak onartzea, bai eta mendian egiten diren aisia-jarduerekin lotutako norberaren eta taldeen ohituren eta jokabideen beharra ere.
- *Prozedurak*: prebentzioarekin eta autobabesarekin zuzenean loturiko esperientziak bultzatzea, eta norberaren gaitasunak garatzea.
- *Kontzeptuak, gertaerak eta printzipioak*: lehen aipatutako gaiaren inguruko arrisku ohikoenen berri izatea eta elkarrekin nola erlazionatzen diren jakitea, bai eta zer ohi-tura pertsonal eta sozial, zer ondorio eta zer ingurumen-arazo sortzen dituzten jakitea ere.

Gaiak eta edukiak kontzentrikoki landuko dira Lehen Hezkuntzako hiru zikloetan, eta ikasleen garapen pertsonalak zenbat eta aurrerago egin, orduan eta gehiago zabaldu eta sakonduko dira edukiak; hau da, edukien segidak zuzeneko erlazioa izango du ikasten den gaiarekin: hurbileko gaietatik urrutikoetara, zehatzetatik abstraktueta, etab.

- *Lehen Hezkuntzako lehen zikloa*: «Mendira joango al gara?». Helburua da ikasleei ohartaraztea mendiak zer arrisku nagusi dakartzan, arriskuak aurreikustearen beharraz kontzientzia hartzea eta gerta daitezkeen larrialdietarako jarraibide errazen berri izatea.

- *Lehen Hezkuntzako bigarren zikloa:* «Mendira segurtasunez». Unitate didaktikoaren helburu nagusia hau da: ikasleek ondo jakitea mendiak zer arrisku dakartzan, eta larrialdietan zer prebentzio-arau eta jokabide zuzen dauden; horretarako, ikasleen autonomia eta erantzukizuna bultzatuko dira beren segurtasuna babesteko.
- *Lehen Hezkuntzako hirugarren zikloa:* «Mendira joateko prestatzen». Mendiko arriskuak lantzen dira berriro ere, baina oraingoan zuhurtziarik gabeko portaerak gehitzen dira, arriskuak areagotzen baitituzte. Ikasleei istripuak prebenitzeko ezaguera eta prozedura erabilgarriak erakutsi nahi zaizkie; esaterako, mapa eta iparrorratza erabiltzea, edo berotze-eraketak egitea. Azkenik, jarrera eta gaitasun autonomo eta arduratsua garatu nahi da, ikasleen, komunitatearen eta ingurumenaren segurtasuna bermatzeko.

UNITATE DIDAKTIKOEN EGITURA

Material honek hiru unitate didaktiko ditu, eta bakoitzak Lehen Hezkuntzako ziklo bati dagokio. Unitate guztiek oinarritzako egitura bera dute, bi zatitan banatuta: alde batetik, irakasleentzako atalak, Unitatearen alderdi teorikoak eta metodologikoak azaltzeko (kontzeptu-eskema, helburuak, lotura kurrikularrak...); eta bestetik, jardueren deskribapena, jardura bakoitzaren jarraibideak erakusteko (irakasleentzat), bai eta ikasleentzako lan-fitxak ere.

Irakasleentzako materiala honela dago banatuta:

- *Kontzeptu-eskema.* Unitatean garatzen diren kontzeptuak grafikoki laburbiltzen dira bertan.
- *Unitatearen helburu orokorrak.* Garatuko diren edukiak eta jarduerak adierazten dituzte.
- *Lantzen diren edukiak.* Honela sailkatzen dira:
 - Gertaerak, kontzeptuak eta printzipioak.
 - Prozedurak.
 - Jarrerak, balioak eta arauak.
- *Orientabide didaktikoak.* Irakasleentzako orientabideak edo aholkuak dira, jardueren garapena errazteko.
- *Ebaluaziorako orientabideak.* Jarduerak nola ebaluatu deskribatzen da.
- *Jarduerak eta lotura kurrikularra.* Azaldutako jardura bakoitza eta lantzen dituen arlo kurrikularrak lotzen dira.
- *Laburpen-taula.* Jarduerak eta lantzen diren helburuak, kontzeptuak, prozedurak eta balioak azaltzen dira zerrendatuta.

«Jardueren deskribapena» atalean, irakasleentzako orientabideak (helburu espezifikoak, gutxi gorabeherako iraupena, garapena, ebaluazio-irizpideak, behar den materiala) eta ikasleentzako fitxak daude jardura bakoitzean.

Ikasleentzako materialari dagokionez, lan-fitxak soilik daude, irakasleek fotokopiatu eta banatu ahal izateko ikasleen artean.

Unitate bakoitzak 7 jarduera ditu batez beste. Adibidez:

- *Motibatze eta alde aurreko ideiak adierazteko jarduerak*, hasierako ezaguerak, jarrerak eta balioak ebaluatze.
- *Ulermen-jarduerak*, ikasleek mendi-ingurunea hobeto uler dezaten, bai eta zer arrisku dakartzan, zer prebentzio-arau dauden eta istripuren bat gertatuz gero nola jokatu behar den.
- *Kontzientzia hartzeko jarduerak*, erantzukizuneko, autobabeserako eta ingurumena errespetatzeko jarrerak sustatzeko.
- *Azkenik, partaidetza, laburpena eta komunikazioa lantzeko jarduerak*.

Helburuen arabera sailkapen hori kontuan hartu behar da baldin eta jarduera batzuk soilik egiten badira eta ez denak, aukeraketa taldearen beharretara egoki moldatzeko eta orekatua izateko.

Metodologia konstruktibista, parte-hartzailea eta ikasleei erreparatzen diena aukeratu da.



2 INFORMAZIO OROKORRA

I. SARRERA.....	19
1.1. Segurtasuna eta babesak.....	19
1.2. Autobabesa	19
1.3. Mendi-ingurunea	20
1.4. Mendiko istripuak eragiten dituzten ohiko arrazoiak	20
2. MENDIKO AUTOBABESARI DAGOKIONEZ, KONTUAN HARTU BEHARREKO ALDERDIAK.....	23
2.1. Mendien berariazko arriskuak eta prebentzio-arau orokorrak	23
2.1.1. Galtzea, desorientazioaren ondorioz.....	23
2.1.2. Sutea mendian	25
2.1.3. Haitzuloak eta leizeak. Espeleologia.....	26
2.2. Jantzi eta ekipamendu egokia.....	28
2.2.1. Oinetakoak	30
2.2.2. Bizkar-zorroa	31
2.3. Prestakuntza fisikoa. Entrenamendua.....	33
2.4. Elikadura eta hidratazioa mendian	34
2.5. Alderdi klimatologikoak. Meteorologia	36
2.5.1. Zenbait aholku eta gomendio	40
2.6. Orientazioa mendian.....	43
2.7. Psikologia- eta antolakuntza-alderdiak mendiko kiroletan.....	47
2.8. Laguntza eskatzea	48
2.9. Lehen laguntzak.....	50
2.10. Mendiko berariazko istripuak	52
2.10.1. Botika-kutxa.....	55
2.11. Nola jokatzeko dugun ingurune horretan.....	56

1. SARRERA

1.1. SEGURTASUNA ETA BABESA

Segurtasuna gizakion helburuetako bat da, intuitiboa, barne-barnekoa eta oinarrizkoa. Seguru sentitzeko beharra dugu, bai eta kaltea eragiten duten ezbeharretatik eta istripuetatik babes-tekoa ere.

Guztiok badakigu, esperientziaz edo jasotako informazioaz, bizitzan arriskuak daudela, eta zenbaitetan, kaltegarriak izan daitezkeela. *Arriskua* honela defini daiteke: ezkutuan dagoen egoera arriskutsu bat da, eta elementu eragile batek azaleratzen duenean, nahi ez den egoera bat sor daiteke. Egoera hori *istripua* izango litzateke.

Istripu baten aurkako *Babesa* lortzeko, hiru jarduera-mota daude:

- Istripua *Aurreikustea*; hau da, arlo jakin batean dauden arriskuak analizatzea eta aztertzea.
- Istripuaren *Prebentzioa*; hau da, inguruneke arriskuak murriztea, ahal bada, eta istripua eragingo luketen egoerak, arriskuari lotutakoak, aldatzea.
- Istripua gertatzen *denean* zer egin; izan ere, ez gara gai izan istripua saihesteko.

Babesa osatzen duten jarduerak eraginkorrak izan daitezzen, ezaguera batzuetan egon behar dute oinarrituta, eta ezaguera horiek babeserako ohitura sistematiko eta zentzuzkoak sortu behar dituzte.

1.2. AUTOBABESA

Gizarteko taldeek babes kolektiboko sistemak ezarri arren, eta taldeko segurtasuna lortzeko baliabideak eskuratu arren, taldekide bakoitzaren jokabidea funtsezkoa da. Beraz, *autobabesak* (gizabanakoek egiten edo sortzen dituzten jarduera babesleak) babeserako kultura bat sortzen du gizarte-egituran, eta horrek segurtasun handiagoa dakarkio taldeari.

Autobabeserako jokabide egokia izateko, oinarrizko irizpide batzuk izan behar dira, honako hauetan oinarrituta:

1. Ingurunean zer *arrisku* dauden aztertzea eta haiek ebaluatzea.
2. Istripuak *aurreikusteko* zer jarduera egin behar diren, istripuak eragiten dituzten egoerak aldatzeko.
3. *Istripuaren aurrean* zer egin, gertatzen bada, kalteak eta galerak deuseztatzeko edo gutxitzeko.
4. *Autobabesa nola planifikatu* eta eraginkorra dela egiaztatzea.

Azken puntu hori garrantzitsua da; izan ere, istripu bat gertatzen denean, nahasmen-, tentsio- eta beldur-egoera psikologikoak arrazoibidea zailtzen du, bai eta modu teorikoan ikasitako jokabideak gogoratzea ere. Une horretan oso ondo etorriko zaizkigu simulazioren batean ikasitako eta landutako erantzun automatizatuak, jokaera-ohiturak sortzen dituztenak.

1.3. MENDI-INGURUNEA

Gure autonomia-erkidegoko orografia berezia denez, biztanleriaren sektore guztiek mendira jo-tzen dute aisialdi-jarduera asko egitera; batez ere, pertsonarik gazteenek. Mendirako ohitura han-dia dela kontuan hartuta, komeni da lehenik eta behin ingurune horren deskribapen fisiko laburra egitea; izan ere, hura ezagutzea funtsezkoa izango da mendiko jarduerak egin ahal izateko.

Gure autonomia-erkidegoaren bereizgarri diren elementu fisikoek, klimatikoek, geologikoek eta abarrek haren egitura geografikoa modelatu dute. Hori dela eta, zenbait mendikate ditugu isurialde atlantikoan, segida samarrean. Mendi horiek Kantabriar mendikateen zati dira.

Bestalde, klima atlantikoa denez —eta hortaz, batez besteko plubiositatea oso nabarmena—, ibai eta erreka ugari sortu dira, emari erregular samarrekoak, eta urtaro-aldaketak ez dira oso nabar-menak. Horrek higadura-fenomeno handiak sortu ditu lurralde horien historia geologikoan (morfo-logiaren arabera), eta horregatik, paisaiak oso orografia gorabeheratsua du gaur egun: izan ere, ha-ran askokoa da (haietako batzuk elkarri lotuta daude; esate baterako, Debaren arroan). Haranetan, herriak sortuz joan dira, eta gehienak garaiera handiago edo txikiagoko mendiz daude inguratuta.

Fenomeno horiez gain, mendien osaera geologikoa ere kontuan hartzeko alderdia da, gogor-tasun-maila desberdinekoak izan baitaitezke (kareharritzkoak, tuparrizkoak, hareharritzkoak...). Horren ondorioz, zenbait egitura sortu dira, malkartsuagoak batzuk (Anbotoko edo Aizko-rriko mendikatea, kareharritzkoak) eta leunagoak besteak (Gorbeia edo Urkiolamendi, harear-rizkoak), materialen arabera. Horrek aniztasuna handitzen du, eta hortaz, baita gure autono-mia-erkidegoko paisaiaren aberastasuna ere.

Paisaia berezi horrek —leunagoa Arabako Lurralde Historikoan, haran alubiala edo arabar lautada duelako— eta gure autonomia-erkidegoan bizi diren pertsonen beren hurbileneko inguruarekin duten lotura estuak berekin ekarri dute, historian zehar, mendirako ohitura han-dia, gaur egunera arte ere iritsi dena (askotan, mendirako irtenaldiak familia-txangoak izaten dira). Ildo horretan, kontuan hartu behar da mendiko talde eta elkarte on asko izan direla autonomia-erkidegoan eta oraindik ere badirela.

Dena dela, kontuan izan behar da mendiak arriskuak dituela, beste edozein aisialdi-jarduerak beza-la. Horrez gain, mendiak berariazko arazoak ere baditu gure autonomia-erkidegoan: klimatologia aldakorrak (bat-bateko tenperatura-aldaketak), behe-lainoak, euriak eta abarrek arazoak sor di-tzakete beharrezko guztia ez badaramagu, eta gainera, desorientatu eta galdu egin gaitetzke.

1.4. MENDIKO ISTRIPUAK ERAGITEN DITUZTEN OHIKO ARRAZOIAK

Mendiko istripuak eragiten dituzten arrazoi ohikoenak, Euskal Mendizale Federazioak jasotako datuen arabera, hauek dira:

- Mendian eskarmenturik ez izatea.
- Nork bere burua neurritz kanpo baloratzea.
- Jantzi eta ekipamendu egokirik ez edukitzea.
- Gaixotasuna.

- Prestakuntza fisikorik eta teknikorik ez izatea.
- Behar bezala ez elikatzea eta hidratatzea.
- Elur-jausiak, harri-luiziak, tximistak eta abar.

Horri lotuta, mendiko bi istripu-mota ohikoenei buruz hitz egin dezakegu:

1. Traumatikoak

- a) Kanpo-ekintzaren ondorioz: zauriak, makadurak, zaintiratuak, lokadurak, hausturak...
- b) Gainkarga funtzional baten ondorioz: tendinitisa...

2. Ez-traumatikoak

- a) Beroaren edo eguzki-erradiazioaren ondorioz: intsolazioa, erredurak, beroaldiak, oftalmia...
- b) Hotzaren edo hezetasunaren ondorioz: izozteak, hipotermia...
- c) Izpien ondorioz: erredurak, fulgurazioa...
- d) Animalien zuzeneko ekintzagatik: ziztadak, hozkadak...
- e) Altueretako hipoxiaren ondorioz: mendiko gaitz larria, biriketako edema larria, garun-edema larria, erretinopatia hemorragikoa eta tronbosia.

Istripu horietako asko mendizaleen alderdi subjektiboen ondorioz gertatzen dira. Horrek esan nahi du istripurik gabeko mendizaletasunari buruz hitz egitea utopia bat izan arren, istripu-kopurua eta haien larritasuna murriztea guztiz bideragarria dela eta gure esku dagoela. Horretarako, alderdi hauek landu beharko lirateke:

1. Informazioa eta prestakuntza, prebentzio- zein laguntza-alderdietan.

2. Mendiko salbamendu-talde espezializatuak egotea.

Mendiko federazioek ikastaroak eskaintzen dizkiete beren federatuei, mendiarekin zerikusia duten zenbait arlori buruz: eskia, eskalada, alpinismoa, orientazioa, autosalbamendua eta abar; hau da, behar den informazioa eta prestakuntza eskaintzen dute, ezagutza eta teknika hobea eskura dezaten jardueretarako. Bestalde, federazioek mendizalea aseguratzen dute, mendian gerta daitekeen edozein istriputan. Federazioak bere gain hartuko lituzke gastu hauek guztiak: salbamendua, ospitaleratzea, errehabilitazioa..., baita erantzukizun zibila ere.

Hortaz, mendiko federazioan sartzeak abantaila asko ematen ditu, eta edozein mendizalek izan beharko lituzke kontuan.

Hona hemen federatzeko datu interesgarriak:

Euskal Mendizale Federazioa

www.mendikoweb.com

Telefona: 943 474 279

Faxa: 943 462 436

e-mail: emf.donosti@emf_fum.com

2. MENDIKO AUTOBABESARI DAGOKIONEZ, KONTUAN HARTU BEHARREKO ALDERDIAK

2.1. MENDIAN BERARIAZKO ARRISKUAK ETA PREBENTZIO-ARAU OROKORRAK

Arrisku batzuk mendian ez ezik beste esparru batzuetan ere izaten dira, eta istripu analogoak eragin ditzakete; esate baterako, erorikoak, zauriak, kolpeak eta abar. Baina, horiez gain, mendian berariazko arriskuak ere badira:

- Ibilaldian zehar: desorientatzea eta galtzea, eta haitzuloak eta leizeak.
- Kanpaldian zehar: ingurunearen narriadura orokorra eta baso-sutea.

Desorientazioaren ondorioz galtzea oso ohiko istripua da, eta eskuarki, ondorio arinak eragiten ditu; esate baterako, pertsonak berak edo haren familiak urduritasun-aldi bati aurre egin beharra edo akidura gutxi-asko handia, egoera zein den. Baina muturreko baldintzetan oso ondorio txarrak eragin ditzake.

Haitzuloak eta leizeak ohikoak dira gure mendietan. Gainera, ingurune erakargarriak dira. Baina haietaz gozatzeko, ezagutza eta material egokiak behar dira.

Baso-sutea da ondorio larrienetakoak eragiten dituen istripuetako bat, sortzen duen kalte ekologikoa kontuan hartuta. Izan ere, kalte hori konponezina izaten da batzuetan.

Jarraian, aipatutako egoera bakoitzean zer prebentzio-neurri hartu behar diren aipatzen da, baita istripua gertatuz gero zer urrats eman behar diren ere.

2.1.1. Galtzea, desorientazioaren ondorioz

Prebentzio-neurriak

1. Ibilbidea hasi aurretik

- Aztertu ibilbidea. Horretarako, erabili, ahal bada, eskala handiko mapa edo plano bat.
- Kalkulatu zenbat denbora beharko duzun ibilbidea egiteko, distantzia ez ezik lurraldearen ezaugarriak eta zailtasunak ere kontuan hartuta.
- Jakinarazi zure familiakoei edo lagunei zer ibilbide egingo duzun eta zenbat denbora beharko duzun.
- Informatu egoera meteorologikoari eta ibilbidean izan dezakeen bilakaerari buruz. Gogoratu eguraldi txarra arriskutsua dela mendian. Hortaz, utzi bertan behera ibilaldia edo kanpaldia, baldin eta haize-ufada bortitzak, ekaitza, elurtea eta abar aurreikusita badaude.
- Ez eraman behar baino gauza gehiago. Pisuak mugikortasuna gutxitzen du eta ahalegin handiagoa egin behar izaten da. Komeni da hauek eramatea:
 - Jantzi eta oinetako egokiak.
 - Zira eta arropa beroa.

- Txanoa edo bisera.
- Oso elikagai energetikoak eta pisu gutxikoak.
- Urez betetako kantinplora.
- Mapa edo planoak, aurreikusitako ibilbidearen trazatua eta erreferentzia-puntuak adierazita dituela.
- Iparrorratza
- Esku-argia.
- Txilibitua, non zauden adierazteko, galduz gero edo istripua gertatuz gero.
- Oinarrizko botika-kutxa.
- Sakelako telefonoa.
- Lozakua eta kanpadenda (kanpatu behar badugu).

Taldean bagoaz, nahikoa izango litzateke elementu horietako batzuk kide batek edo bik eramatea (gidariak, monitoreak, materialaren arduradunak, etab.). Botika-kutxa eta sakelako telefonoa dira elementu horiek, bai eta mapa eta iparrorratza ere.

2. Ibilaldian zehar

- Ez aldendu taldetik, jendearekin bazoaz.
- Zehaztu erreferentzia-puntuak zure ibilbidean, orientatzen laguntzeko.
- Hartu atsedean aldian behin; esate baterako, hartu hamar minutuko atsedena, orduan behin.
- Hartu atsedean nekatuta sentitzen bazara, eta berehala, akidura-zantzurik baduzu.
- Edan ura sarritan eta kantitate txikitan. Ondo antolatu zure ur- eta janari-hornikuntza.
- Euria hasten badu, babestu zeure burua berehala hezetasunetik, zira edo plastikoak erabiliz.
- Hotzak bazaude, ez utzi ibiltzeari, jan eta edan ibili ahala.

Nola aurre egin istripuari

- Galdu egin zarela uste baduzu, saiatu lasai egoten eta ez urrundu aurreikusitako ibilbidetik.
- Saiatu non zauden zehazten, mapa baten laguntzaz edo aurrez ikusi dituzun edo zuretzat ezagunak diren erreferentziak erabiliz (haitzak, ibarbideak, baserriak, errekek eta abar).
- Saiatu gain batean kokatzen, inguru guztia behar bezala ikusteko, betiere toki horretara iristea oso zaila ez bada.
- Baserri, errepide edo bide bat aurkitzen baduzu, jo bertara. Gaua bada, argiak har ditzakezu erreferentzia gisa.
- Ikuspena oso txarra bada (landaretza itxia dagoelako, lainoa dagoelako edo gaua delako), zehaztu zer norabideri jarraitu behar diozun, iritsi nahi duzun puntura heltzeko. Erabili iparrorratza edo prozedura egokiren bat.

- Pertsonak egon daitezkeela sumatzen baduzu, urrun badaude ere, eskatu laguntza. Gogoratu, laguntza eskatzeko, txilibitua, esku-argia, bengalak, suziriak edo oihal gorri bat erabil ditzakezula.
- Ezagutzen duzun tokiren batera iristen bazara, ez zalantza egin eta jarraitu bide ezagunari, nahiz eta luzeagoa dela iruditu.
- Azkenean, norbaitekin harremanetan jartzen bazara edo toki ezagunen batera iritsi eta komunikatzeko aukera baduzu, adierazi zure familiakoei edo lagunei non eta nola zauden. Gogoratu laguntza espezializatuaren beharra izan dezakezula baldintza fisikoak zein psikologikoak muturrekoak izan badira.

2.1.2. Sutea mendian

Prebentzio-neurriak

- Aukeratu behar bezala kanpatzeko tokia. Tokiak honelakoa izan behar du:
 - Sastrakarik, pinabururik, adarrik eta sasitzarik gabea.
 - Irekia.
 - Ahalik lauena.
- Gogoratu galarazita dagoela mendian sua piztea, baldin eta sutea izateko arriskua ertaina, handia edo oso handia bada.
- Erabili gasezko su txikiak janaria prestatzeko, eta kokatu inguruan landaretzarik ez duten oinarri sendoen gainean.
- Ez bota piztuta dagoen zigarro-puntarik, itzali harri baten kontra eta sartu lurrean.
- Ez bota pospolorik, behar bezala itzalita dagoela ziurtatu gabe, eta hautsi bota aurretik.
- Sua egin behar bada, egin garbi dagoen lursail ireki batean, eta inguratu sua harriz.
- Ez joan inoiz, sua behar bezala itzalita dagoela ziurtatu arte. Amaitzeko, bota ura sugeldoari, zabaldu errautsak eta estali lurrez.
- Ez egin surik, haizea badabil edo inguruan urik ez bada.
- Kanpadendaren barruan, ez erabili kandelarik, ez piztu pospolorik eta ez erre.
- Jaso kanpaldian sortutako zabor guztia eta eraman edukiontzi batera. Eduki arreta berezia botilekin edo beira-zatiekin, sutea sor baitezakete errefrakzioaren ondorioz.

Nola aurre egin istripuari

- Su-gune bat aurkitu bezain laster, saiatu hura itzaltzen, baldin eta toki horretatik gertu badaude eta sua txikia bada.
- Suaren intentsitatea handixeagoa bada, jakinarazi berehala 112 telefonora hots eginda.

- Baso-sute batek harrapatzen bazaitu, ez jo inoiz gora, urrundu mendi-hegalean behera, eta ezin baduzu, egin ihes alboetatik.
- Sutea atzean baduzu, saiatu erretako gunera iristen edo bilatu soilgune bat eta estali zeure burua lurrez.

2.1.3. Haitzuloak eta leizeak. Espeleologia

Kareharritzko lur-eremuetan, urak disolbatzaile-lana egiten du, arrailak eta pitzadurak bilatzen ditu, eta barrunbeak sortzen ditu pixkanaka. Horren ondorioz, paisaia bitxiak sortzen dira; hau da, paisaia karstikoak.

Barrunbea nagusiki horizontala baldin bada, *haitzulo* esaten zaio. Igarobidez edo galeriaz osatutako luzera osoari garapena esaten zaio, eta garapen-metrotan adierazten da (g.m.).

Baina barrunbea batik bat bertikala baldin bada, *leize* esaten zaio. Sarbidetik punturik sakonenerako aldeari desnibela esaten zaio. Hori adierazteko, « - » ikurra erabiltzen da, atzean metro-kopurua idatzita duela (s.m.).

Ohikoena barrunbe batek bi fenomenoak edukitzea izaten da.

Zeharbidea leize batek eta haitzulo batek bat egindakoan sortzen den barrunbea da. Hortaz, 2 sarbide izango ditu gutxienez. Egitura horiek neurtzeko, deskribatu ditugun bi kontzeptuak hartzen dira kontuan: garapena eta desnibela.

Kareharritzko paisaietan, ohikoa izaten da ura lurrean sartu eta barrunbeak sortzea (*hobiak*). Ura haietan barrena ibiltzearen ondorioz, gainera, lurpeko ibaiak sortzen dira; haietako batzuek ur-lasterrak eta ur-jauziak dituzte. Batzuetan, ibaiak irteera bilatzen dute (*iturburua*). Beste batzuetan, ordea, ez dute izaten, eta barrunbearen beheko geruzetan gelditzen dira. Horren ondorioz, lakuak edo sifoiak sor daitezke.

Ingurune hori erakargarria eta zoragarria da, zalantzarik gabe, baina bertan ibiltzeak bera-riazko arrisku batzuk dakartza berekin. Hori dela eta, beharrezkoa da fisikoki zein teknikoki prestatuta egotea eta ekipo egokia edukitzea.

Prebentzio-neurriak

- Ez da esploraziorik egin behar instalazio teknikoa erabili behar den tokietan, baldin eta material egokirik ez badugu eta haiek erabiltzen trebatuta ez bagaude.
- Erorikorik ez gertatzeko, arau hauei jarraituko diegu:
 - Soka finkoak jartzeko, garrantzitsua da soka ainguratzeko erabiliko dugun harkaitzaren testura eta sendotasuna aztertzea.
 - Argiek egokiak eta behar adinakoak izan behar dute.
 - Kaskoa jantzi behar da, burua babesteko.
 - Heldulekuak eta euskarriak probatu behar dira aurrez, behar bezala finkatuta daudela ziurtatzeko.

- Korapiloa egin behar da sokaren amaieran, gerta baitaiteke putzuaren sakonera sokaren luzera baino handiagoa izatea.
- Erlaitzak eta ordekak garbitu behar dira, putzuetara jaitsi aurretik, harririk eror ez dadin.
- Eskularruak erabili behar dira, sokekin eskuak ez urratzeko.
- Ez galtzeko, erreferentzia-puntuak jarri behar dira ibilbidean zehar, irtetea haietaz baliatzeko. Ibilbide zailetan, komeni da atzera begiratzea, itzulerako bidea nolakoa den ikusteko. Horrela, errazago bereiziko dugu itzuleran.
- Nekea dela-eta arazorik ez gertatzeko, nork bere muga fisikoak eta teknikoak zein diren jakin behar du, haien arabera jokatzeko.
- Ur-goraldien ondorioz harrapatuta gelditzeko arriskuari aurrea hartzeko, argi eta material egokiak erabili behar dira:
 - Barrunbearen ezaugarriak aztertu behar dira lehenengo.
 - Informazioa lortu behar da, iragarpen meteorologikoari buruz, eta uko egin behar zaio esplorazioa egiteari, egoera ez bada behar bezalakoa.
 - Barrunbean gaudela, urpean geldi daitezkeen zatiak zein diren ikusi eta ibiren batetik igaro gaitezkeen ala ez aztertu behar dugu. Arreta berezia jarri behar zaie babesleku-tzat har daitezkeen toki garaiei. Kontuan hartu behar dira esplorazioak iraun artean, eta atzera egin behar da, uraren bolumenak gora egiten badu.
 - Nahikoa janari eta karburo edo pila eraman behar dira, toki horretan denbora luzean egon beharra egokituko balitz ere.
 - Kontuan hartu behar da diametro txikiko soka batean gora igotzea —kontuan hartuta soka bustita eta lokaztuta egoten dela askotan— zeregin zaila dela malda gutxiko tokitan ere, eta indartsu egon behar dela fisikoki. Hortaz, ezinbestekoa da soka gora igotzeko behar diren baliabide egokiak edukitzea, eta gure indarrari neurria hartzea.
- Toki estuak oso ohikoak izaten dira lurpean. Hori dela eta, harrapatuta gelditzeko arriskua kontuan hartzeko modukoa da. Ez da toki estu bat zeharkatzen saiatu behar, hartatik aterako garela ziur ez badakigu. Batzuetan, toki estuak ez du zailtasun bera izaten sartzean eta irtetea. Igarobideen forma benetako tranpa izan daiteke.

Nola aurre egin istripuari

- Aipatutako gorabehera horietako batzuk salbamendu-taldeak laguntzarik gabe konpon daitezke, hein batean bada ere. Izan ere, taldeko kideak laguntzaz, «lagundutako irteera» antola daiteke. Dena dela, ez da halakorik antolatu behar, baldin eta hartan esku hartuko duten pertsona guztien segurtasuna bermatuta ez badago.
- Ur-goraldi batek ustekabea harrapatzen bagaitu, oso azkar gertatuko da guztia. Ezinbestekoa da lasai egotea, okerreko erabakirik ez hartzeko. Toki eroso eta segurua bilatuko dugu, harik eta ura lehengo mailara itzuli arte.

- Istripua izan duen pertsonaren bat aurkitzen badugu, eta laguntza behar badu, toki bat pres-tatu beharko dugu biktimarentzat, ahalik eta baldintza onenetan egon dadin laguntza heldu bitartean. Lurpean erosotasuna ez galtzeko, oso garrantzitsua da ahalik eta bero gutxien galtzea eta kanpoko ekarpenez baliatzea; eskuarki, karburo-erreserbez eta arropa lehorraz. Temperaturarik ez galtzeko modurik onena biktima tapaki islatzaile batez estaltzea da (beti eraman beharko genuke halako bat, badaezpada ere), eta hari kanpai-itxura eman eta ba-rruan kaskoa sartzea, argia piztuta duela. Biktimak kordea galdu badu, etzanda utzi behar da, saiheskako segurtasun-jarreran, lurretik eta ingurunetik isolatuta.

2.2. JANTZI ETA EKIPAMENDU EGOKIA

Kontuan hartu beharreko beste alderdi garrantzitsu bat behar bezala janztea eta hornitzea da.

Mendian gertatzen diren istripuen ia erdiak gure jantziak edota ekipamendua behar bezalakoak ez direlako gertatzen dira. Hori dela eta, oso garrantzitsua da atal honetan arreta jartzea.

Jarraian, mendira joaten garenean gure gorputzeko zer atal babestu eta ekipatu behar ditugun aipatzen da.

- *Burua*: garrantzi handia eman behar zaio; izan ere, bero asko galtzen du gorputzak burutik (baita %50 ere). Etengabe eguzkitan egoteak, berriz, intsolazioak, zorabioak, deshidrata-zioa... eragin ditzake.

Neguan eta tenperaturak baxuak direnean, beharrezkoa da artilezko edo zuntz polarrezko txanoak janztea. Bero handia denean, kolore argiko biserak edo zapiak erabiliko ditugu; hau da, eguzki-erradiazio gutxiago erakartzen dutenak, eta hortaz, bero gutxiago ematen dutenak.

- *Gorputza*: bero handia denean, nahikoa da mahuka motzeko barruko elastiko bat janztea. Neguan edo tenperaturak baxuak direnean, arropa-geruzen sistemaz baliatuko gara. Zen-bait arropa bata bestearen gainean jantzita eramateak gorputzeko tenperatura kontrola-tzeko aukera ematen du, dela arropa kenduz, dela kremaierak eta botoiak askatuz, aire beroari joaten uzteko...

- 1. geruza: lehendabiziko geruza larruazala ukitzen duena da. Barruko arropa izaten da. Gorputza ukitzen duenez, garrantzitsua da ehunduraren ezaugarriak kontuan hartzea. Tradizioz, kotoizko arropa erabili izan da geruza horretan. Baina gomendagarriagoa da edozein zuntz sintetiko transpiragarri (poliester, poliamida eta abar) erabiltzea. Le-hen geruzari dagokio izerdia kanpoaldera botatzea, larruazala lehor edukitzeko. Zentzu horretan esan behar da gaur egun askoz hobeak direla material sintetiko-ekin jant-ziak, kotoia blai egiten baita eta denbora asko behar baitu lehortzeko.
- 2. geruza: bigarren geruzak lasaiagoa izan behar du, eta lehendabizikoak ematen duen beroari eutsi behar dio. Hori dela eta, izerdia hartzeko joera duten oihalez eginiko jan-tziak komeni dira; esate baterako, kotoizkoak edo artilezkoak.
- 3. geruza: isolamendu termiko egokia lortzea du helburu. Horretarako, gure gorpu-tzaren bero-galaren ondorioz epeldu den aireari eutsi behar dio, kanpoko tenperatu-

ra baxuetatik isola gaitzan. Gaur egun, geruza honetarako erabiltzen diren ehunetako batzuek izerdia kanpora botatzeko ere balio dute. Hortaz, nahi izanez gero, ez dugu bigarren geruza jantzi beharrik. Hirugarren geruza gisa, artilezko jertse bat edo zuntz polarrezko jaka arin bat jantz daiteke.

- 4. geruza: geruza honen zeregina hauxe da, nagusiki: haizetik edota uretik babestea. Geruza honetan ere, kontu handiz hautatu behar dugu materiala; izan ere, materiala oso iragazgaitza baldin bada, euriak ez gaitu bustiko, baina gure izerdiaz bustiko gara. Ehunak goretexezkoak, mikroporrezkoak, hidrolinezkoak... izan daitezke; hau da, zenbait mintz iragazgaitzez eta transpiragarritz osatutakoak.
- *Hankak*: prakek mugitzeko askatasun osoa eman behar dute eta, bustiz gero, azkar lehortzen den materialen batekoak izan behar dute. Hotz handia egiten badu, bigungarria jarrita duten prakak jantzi behar dira ohikoen gainetik. Euri asko egiten badu, berriz, praka iragazgaitzak erabili behar dira. Eragozpena da bero handiegia ematen dutela. Beroa egiten badu, nahikoa da olanazko edo harizko prakak janztea, baita motzak ere, zer jarduera egin behar dugun.
- *Eskuak*: neguan, garrantzitsua da eskuak hotzetik babestea, eskularruak erabiliz. Ahal bada, geruzen sistemari jarraitu behar zaio. Eguzkitan egon behar badute, beharrezkoa da eguzki-tako kremak maiz erabiltzea, eskuak ez erretzeko.
- *Begiak*: mendi-ingurunean, bi dira zentzumen-organo hau arriskuan jar dezaketen egoerak: kolpeak eta gehiegizko argitasuna. Bi egoerek kontuan hartzeko moduko kaltea eragin dezakete begietan, eta gehienetan, betaurrekoak erabiltzea izaten da halakorik ez gertatzeko modurik onena.

Zenbaitetan ez da betaurrekoak janzteko moduko eguraldirik izaten. Hala ere, lente garde-na edo trukagarria duten betaurrekoak erabil daitezke. Izan ere, kalitate onekoak badira eta behar bezala diseinatuta badaude, haize-kolpeetatik babestuko gaituzte. Dena dela, eguzkiak indar handia badu edo mendi elurtu batean bagaude, beharrezkoa da argi-kantitatea mugatzea, koloretako iragazkiak eta ultramoreak erabiliz.

Gure mendiko betaurrekoak aukeratzeko, lentearen kalitatea eta egingo dugun kirolera behar bezala egokitzen diren hartu behar dugu kontuan, batez ere. Gaur egun, marka askok zenbait material erabiltzen dituzte lenteak egiteko; besteak beste, polikarbonatoa, beira baino askoz zailago hausten baita. Lenteak ilunagoak ala argiagoak izateak baino garrantzi handiagoa du lenteak erradiazio ultramoreen (UV) %100 iragazteko gai izatea, baita erradiazio ultragorriak (IR) iragaztea ere, baldin eta berorik igaro nahi ez badugu kristalen atzean.

Armazoiak berak ere badu garrantzia. Giro hotzerako materialek plastikozkoak izan behar dute, metalak izozketak eragiten baititu larruazalean, ukitzen ari bada. Bestalde, normalean erabiltzen ditugun betaurreko askoren diseinua ez da batere egokia mendirako; izan ere, erradiazio islatu gehiegi iristen da begietara, betaurrekoak aurpegira behar bezala egokitzen ez direlako.

Eta, azkenik, betaurreko-besoei erreparatu behar zaie. Keinu zakarrak, jauziak eta abar egiteko arriskua kontuan hartuta, garbi dago betaurreko-beso biribilduak klasikoak baino seguruagoak direla. Eta horrez gain, haien luzera egoki badaiteke, ez dugu etengabe betaurrekoei sudurrean gora tiraka ibili beharrik izango.

- *Oinak*: oinek gure gorputzaren eta bizkar-zorroaren pisua jasaten dute. Oinak botak janzteko prestatu behar dira, baina horrez gain, zaindu egin behar dira, egun osoan arazorik gabe oinez ibiltzeko. Horretarako, garrantzitsua da azazkal-mozteko egokia erabiltzea, azazkalak zuzen mozteko; aurrez oinak urez eta xaboiz garbitu behar dira, baita azazkalak ere, eta, ondoren, eskuzapi batez lehortu eta agerian utzi, aireak eman diezaien.

Oinetakoak aukeratzeko, kontuan hartu behar dugu botak direla gure ekipoaren zatirik garrantzitsuenetako bat. Botak nolakoak diren, hobeto eta gusturago ibiliko gara ibilaldi batean edo goi-mendiko ibilbide gogor batean.

Modelo bat edo beste aukeratzeko, zer erabilera emango diegun hartu behar da kontuan. Lldo horretan:

- Ibilaldi txikiak egiten baditugu mendian, eta naturara hurbildu besterik ez badugu egin nahi —bidezidorretan ibili, soinuetatik eta urduritasunetik aldentzen gaituzten bideetan ibili—, mendi-ibiliak egiteko edo hikingeko botak aukeratu beharko ditugu.
- Asteburuetan ibilbide errazak egiteko oinetakoak nahi baditugu, eta edozein tokitara iritsi nahi badugu, eroso eta seguru, trekkingeko botak beharko ditugu.
- Gorago iristeko aukera emango digun bota-parea nahi badugu, elurretan edo izotzetan arazorik gabe ibiltzeko, nahi dugunean botei kranpoiak jartzeko eta hotzetik babestua- go egoteko, goi-mendiko larruzko botak beharko ditugu.
- Gure proiektua are handiagoa bada eta gailurren batera oso baldintza hotzetan iritsi nahi badugu, egoerari egokitutako botak aukeratu beharko ditugu.

2.2.1. Oinetakoak

Oinetakoak aukeratzeko kontuan hartu beharreko alderdiak

- Ibilaldi bat egiten ari bagara bideetan barrena, nahikoa da zapatilak edo zango laburreko botak janzea. Baina bideetatik kanpora irten behar badugu, botek orkatilak babestu beharko dizkigute (zango luzeko botak).
- Toki heze eta euritsuetan ibili behar badugu, gure botek iragazgaitzak izan behar dute. Hortaz, uretan ibiltzeko balio duten galdetu behar da beti.
- Temperatura hotzetan eta elurra egiten duenean, botek isolatzaile termikoak izan behar dituzte, muturreko tenperaturei errazago aurre egiteko.
- Kranpoiak erabili behar baditugu, zola gogorreko botak aukeratu beharko ditugu. Gure kranpoiak automatikoak badira, zolak forma jakina izan beharko du puntan eta orpoan (kranpoi automatikoetarako prestatutako trekkingeko botak ez dira egokiak neguko zeharkaldietarako, izozketa-arazoak sor baititzakete; gainera, zola gogorrekoak ez direnez, kranpoia askatzeko arriskua egongo litzateke).
- Oinaren orpoak ondo etorri behar du oinetakoaren oinarriarekin. Guztiz finkatuta gelditu behar du, orkatila mugi ez dadin.

- Puntak ez du enbarazurik egin behar. Oinez ibiltzean sortzen den mugimenduak ez du odol-fluxua galarazi behar eta behatzek eroso egon behar dute.
- Komeni da botak probatzea, eta horretarako, arrapala batean gora eta behera ibiltzea; izan ere, botak toki lauetan erabiltzeak ez du zerikusirik bota horiek irtenaldietan erabiltzearekin, maldak ohikoak izaten baitira halakoetan.
- Beharrezkoa da bi botak probatzea; izan ere, ohikoa izaten da oin bat bestea baino luzeagoa izatea, eta aldea oso txikia izanagatik ere, horren arabera izaten da bazuetan aukeraketa.
- Behar dugun neurria aukeratu behar dugu, eta ez neurri bat handiagoa, lehen egin ohi zen bezala.
- Botak probatzeko, jantzi irtenaldietan erabiliko ditugun galtzerdi berak.

Aholku batzuk

- Irtenaldiaren aurretik, bota berriak etxean erabili behar ditugu, babarik ez ateratzeko. Denbora gutxi barru egin behar badugu irtenaldia, botak busti ditzakegu, eta jantzita eraman, harik eta lehortu arte, gure oinen formara egoki daitezen. Ez dugu halakorik egin behar irtenaldian zehar.
- Ibilbidean zehar, oinei erreparatu behar diegu eta urradurak estali behar ditugu, min handiagoa eman aurretik.
- Oinetako egokirik ez badugu, ez gara elurretan geldituko, baizik eta harri baten edo sastraken gainean, ukipenaren ondorioz berorik ez galtzeko.

Oinetakoak zaintzea

Oinetakoak ongi aukeratzea bezain garrantzitsua da haiek behar bezala zaintzen jakitea. Oinetakoek zenbait material izaten dituzte barruan, eta behar bezala zaintzen ez badira, desitxuratu eta beren ezaugarriak gal ditzakete. Horren ondorioz, arazoak eragin ditzakete oinetan. Hori dela eta, zenbait alderdi izan behar ditugu kontuan, esate baterako:

- Ez dira oso toki beroetan gorde behar. Oso tenperatura altuetan, desitxuratu egin daiteke zola-erdia, eta horren ondorioz, oin-zola hondatu.
- Ez dira erradiadoreen ondoan, ile-lehorgailuaren aire beroa erabiliz edo eguzkitan lehortu behar. Barruko txantiloia atera eta lokarriak askatuta utzi behar dira ongi aireztatutako tokiren batean edo paper xurgatzailea barruan dutela.
- Lehortzen direnean, komeni da botak konposatu iragazkaizgarri batez igurtzea, hatzaz.

2.2.2. Bizkar-zorroa

Ibilbidean zehar, gorputzak zenbait zeregin bete behar izaten ditu aldi berean: besoak eta hankak mugitu, sorbaldak eta gorputz-enborra batera eta bestera ibili, aldakak biratu... Hori

dela eta, bizkar-zorroa behar bezala eramateko, gure morfologiara egokitu behar du, baita emango diogun erabilerara ere.

Garraioa egokia izan dadin, behar bezala banatu behar da zama. Horrez gain, zamak ez du presiorik egin behar nerbioetan, odol-hodietan, muskuluetan eta hezurretan. Horrela, eroso-tasuna lortuko dugu, eta zamaren mugimendua mugatuko denez, egonkortasun handia lortuko dugu eta hobeto aprobetxatuko dugu energia.

Bizkar-zorroak egiteko, zenbait material erabiltzen dira. Dena dela, horietan egokiena kordura da, horixe baita arinena eta urradurarekiko erresistentzia handiena duena. Alboetako patrikek zama handiagoa eramateko aukera ematen badute ere, egonkortasuna oztopatzen dute eta zailtasun handiagoak izaten dira toki estuetatik igarotzeko.

Bizkar-zorroari zer erabilera ematen zaion, hiru multzo egin daitezke: arina edo egunpasa (30-45 L), txangoa edo asteburua (45-70 L) edo zama (70-85 L). Ikus daitekeen bezala, bizkar-zorro baten edukiera litrotan neurtzen da (L).

Nola egokitu bizkar-zorroa gorputzera

1. Bizkarrean jarri ondoren, sorbaldako uhalak hasten diren tokian osatzen den gurutzeak sorbaldak-hezurren artean gelditu behar du. Egonkortzailerik ez duten modeloetan, goraxe-ago geldi daiteke gurutzea, pertsona bakoitzak zer morfologia duen.
2. Gerrikoa itxiko dugu. Pelbisaren goiko aldearekin etorri beharko du bat. Estutu egingo dugu, gerri-buelta osoa ingura dezan.
3. Gerrikoa estutuko dugu alboetatik, harik eta bizkar-zorroaren behealdea mugitzen ez den arte.
4. Uhalak estutuko ditugu, bularralde osoa, sorbaldak, eta ahal dela, bizkarraren hasiera ukitzen dituztela nabaritu arte.
5. Uhalek goiko aldean dituzten tiranteak (egonkortzekoak) estutuko ditugu, bizkar-zorroaren goiko zatia mugi ez dadin, kontuan hartuta buruak ez duela biratzeko trabarik izan behar. Zamaren immobilizazioa hobea izateko, oso baliagarria da bularreko zinta erabiltzea.

Nola bete bizkar-zorroa

Bizkar-zorroa behar bezala lotzea bezain garrantzitsua da barruan eramango duguna ongi banatzea. Jarduera zein den, aldaketa batzuk izaten badira ere (ibilaldia, eskalada, eski-ze-harkaldia), funtsezkoa da bizkar-zorroaren grabitate-zentroa gure bizkarretik gertu kokatzea. Horretarako, behe-behean jarri behar dira zakua edo objektu arinak; gure gorputzaren parean, astunenak; eta goiko aldean ertainak, irudian ageri den bezala.

Nola antolatu bizkar-zorroa

Toki batean sartuta eraman nahi ditugun gauza guztiak antolatzeak lagundu egingo digu gauza horiek benetan beharrezkoak diren ala ez erabakitzen. Eskarmentuak irakatsiko digu zenbat

pisu eraman dezakegun, baina ahal dela 25 kg baino gutxiago eraman behar dira. Toki zailetan ibiltzeko, komeni da pisu gutxiago eramatea. Goi-mendian ibiltzeko, berriz, 10 kg-koa da muga. Beti kalkulatu beharko dugu elikagaiaren eta uraren pisua.

Egunean zehar, eskueran eraman behar dira berokiak eta euritarako jantziak, baita su txikia, elikagaiak eta ura ere, beste guztia ateratzen hasi beharrik ez izateko. Beharrak kontuan hartuta antolatu behar da bizkar-zorroa.

Pieza guztiak material iragazgaitzean bilduta eraman behar dira, euria egingo balu edo istripuz uretara eroriko bagina ere, busti ez daitezten. Horretarako, oso baliagarria da bizkar-zorroaren barruan plastikozko poltsa handi bat jartzea. Baina, horrez gain, beharrezkoa da ekipoa zenbait zatitan banatu eta haietako bakoitza plastikozko poltsa batean biltzea.

2.3. PRESTAKUNTZA FISIKOA. ENTRENAMENDUA

Ariketa fisikoa erregularri egitea lagungarria da gure osasun-egoera orokorra ona izateko: arrisku-faktore kardiobaskularrak murrizten ditu, endekapen-prozesuak mantsotzen ditu eta buruko osasunaren orekari eusten dio.

Bestalde, entrenamendu-plan bati jarraitzen dioten edo ariketa fisikoa erregularri egiten duten pertsonen lesio gutxiago izaten dituzte, eta halakorik izaten badute, bestela baino ari-nagoak izaten dira. Horrez gain, fisikoki entrenatuta dauden pertsonen errazago gainditzen dituzte mendian gerta daitezkeen estres fisikoko eta psikikoko egoerak.

Hori dela eta, mendian ondo ibili eta lesionatzeko arrisku gutxiago izan nahi duen pertsona orori bere burua fisikoki prestatzea komeni zaio.

Jarraibide orokor gisa, astean bitan jarduera aerobiko bat egin behar da (iraupen luzekoa eta intentsitate gutxiakoa); esate baterako, footinga, txirrindularitza eta igeriketa. Hori osatzeko, ariketa-taula bat egin dezakegu, indarra eta erresistentzia lantzeko, eta beste bat, luzaketak egiteko. Hori guztia egiteko, ordubete eta ordu eta erdi artean beharko genuke. Horrela, gure osasuna hobetuko dugu eta mendian seguruago ibiltzeko prestatuko gara.

Bestalde, mendira joaten garenean, alde batera uzten ditugu, gehienetan, beste kirol batzuetan ezinbestekoak diren alderdi hauek: berotze-arietak eta hozte-arietak edo jardunaren ondorengo suspertzea.

Berotze-arietak fisikoki eta psikologikoki prestatzeko egiten diren arietak dira, pertsona ahalegin ertaina edo handia egiteko gai izan dadin. Berotze-arieten helburua da jardueran zehar errendimendua handitzea eta gerta daitezkeen lesioei aurrea hartzea.

Hozteko edo suspertzeko, berriz, zenbait neurri eta ariketa egitea komeni da, kirol-jardunaren amaieran, organismoa errazago eta azkarrago suspertzeko, eta muskuluetako minik, akidurarik eta gehiegizko kargagatiko lesiorik ez izateko, jarduera amaitu ondoren.

Bibliografian edo aldizkari espezializatueta begiratuko dugu zer ariketa egin ditzakegun irte-naldiaren aurretik eta ondoren.

Eskeletan, aurreko guztia hartu beharko dugu kontuan, ikasle-talde batekin irtenaldi bat edo zenbait egunetako txangoa antolatu nahi badugu. Aldez aurretik, denbora hartu beharko dugu ikasleak fisikoki prestatzeko, eta horretarako modurik onena zein den pentsatu beharko dugu. Horrez gain, ikasleei berotze- eta suspertze-arietak egiten irakatsiko diegu, nork bere kasa egin ditzan, baldin eta arietak taldean egiteko aukerarik izango ez balute.

2.4. ELIKADURA ETA HIDRATAZIOA MENDIAN

Gorputza deshidratatzen bada edo substratu energetikorik ez badu, mendiko jardueran behar adina likido eta elikagai hartu ez dugulako, muskuluen gaitasun funtzionala ahul daiteke, baita garunaren zenbait gaitasun ere; esate baterako, oreka, gauzak aztertzeko eta erabakiak hartzeko gaitasuna eta mugimenduen koordinazioa. Elikatzeko moduak eragina du gure osasunean, eta horren ondorioz, baita gure sasoian ere.

Behar bezala elikatuta egoteke, ez da nahikoa elikadura egun horietan soilik zaintzea; bizitza osoan zehar hartutako elikadura-ohitura egokien eta erregularren emaitza da. Dena dela, hemen aipatuko dugu nola elikatu behar dugun mendira irten aurretik, mendian gaudela eta menditik etorri ondoren.

Bezperako afaria

Oparo jan behar da; batez ere, elikagai energetikoak. Poliki asimilatzen diren karbohidratoak jatea komeni da: patatak, arroza, makarroiak, haragi- edo arrain-xerra bat plantxan eginda, arroz-pastel bat eta esnea.

Komeni da afaria oheratu baino bi ordu lehenago gutxienez amaitzea, behar bezala lo egiteko. Bezperan, arreta handia jarri behar diogu behar bezala hidratatzeari; ahal dela, ura edanez.

Gosaria

Dietetika nutritiboan, bada hiru orduen erregela deritzon arau bat. Horrek esan nahi du ariketa aurretiko azken otordua ariketa egiten hasi baino hiru ordu lehenago amaitu behar dela gutxienez, urdaila hustuta dagoela ziurtatzeko. Baina mendian, ezin zaio hain zabalduta dagoen arau horri jarraitu. Izan ere, ia beti, minutu gutxiko tarteak izaten da gosaltzen amaitzen denetik ariketa fisikoari ekin arte.

Gaueko baraualdia eteteko eta organismoa lehen ariketa-ordurako prestatzeko, arin gosalduko dugu. Kafea edo tea hartuko dugu, azukre gutxirekin, laranja-zukua, jogurta, eta galleta edo ogi txigortu batzuk marmeladarekin. Ur asko edatea komeni da, goizean goizetik.

Mendian gabiltzala jatea eta edatea

Fase honetan, kirol-mota honi dagokion beharren arabera izan behar du elikadurak: likido eta elikagai energetikoak hartu behar dira, batez ere, kontuan hartuta ahalik eta pisu eta bolumen gutxien eraman behar dela. Horretarako, digeritzen errazak diren elikagaiak hautatu behar dira.

Ariketa egiten ari garen bitartean hartu beharreko elikagaiak hiru ezaugarri hauek bete behar dituzte: energetikoak, arinak eta bolumen gutxikoak izatea. Elikagai hauek jan daitezke, besteak beste: fruitu lehorrak (pikuak, mahaspasak, aranak, datilak...), fruitu oleaginosoak (arbendolak, kakahueteak...), zereal- eta fruitu-barrak, galletak, turroiak, txokolatea, piku-ogia, irasagarra eta abar. Gorputzari azkar asimilatzen diren karbohidratoak dituzten elikagaiak eman behar zaizkio (azukrea, eztia, glukosa...) edo hain azkar asimilatzen ez direnak (galletak, zerealak...); besteak beste, muskuluetako karranparik ez izateko eta nekeak edo flakiak ez jotzeko.

Ariketa fisikoa egiten ari garen bitartean hestebeteak jatea oso ohitura zabaldua bada ere, ez da eraginkorra ikuspegi nutritibotik; izan ere, poliki digeritzen den gantz asko daukate. Komeni da gantz asko duten elikagaiak eramatea; esate baterako, galleta eta fruitu lehor gaziak, eta olibak, izerdiaren bidez galdutako gantz berreskuratzeke.

Tortilla-ogitartekoak eramaten baditugu, zatika jan behar dira ibilbidean zehar. Gailurrera iritsitakoan, ez da janaldi handirik egin behar. Mendian gabiltzala, elikatzeko moduak diziplinatua izan behar du; neurrian jan eta edan behar da, gehienez ere 2 ordu eta erdian behin.

Zenbateko ahalegina egiten ari garen eta zer tenperatura dagoen, gorputzak ur-kantitate handia galduko du izerdiaren bidez, gorputzaren barruko tenperaturari ohiko mugen barruan eusteko; 36,5 - 37,5° C artean. Egun beroetan eta oso hezeetan, izerdiaren galera muturrekoa izan daiteke eta deshidratazio-maila handia lor daiteke. Baldintza horietan, garrantzitsua da arropa arina eta lasaia janztea, airea oztoporik gabe ibil dadin gure larruazalaren inguruan.

Mendian erregulariki edan behar dugu likidoa, baita egarria sentitu aurretik ere. Hartualdi bakoitzean, ez da 250 cc baino gehiago edan behar. Izerdiaren bidez, mineral- eta gantz-kantitate handiak galtzen ditugunez, komeni da kantinplorako urari zenbait osagarri botatzea, edari energetiko eraginkorra eta atsegina prestatzeko. Ahalegin handietarako edariak egiteko, badi-ra aurrez prestatutako produktuak ere; esaterako, hautsak, konprimituak eta likidoak. Produktu horiek garestia izaten direnez, komeni da halakoak etxean prestatzea: ur-litro bakoitzari 20-70 gramo azukre edo glukosa, gramo bat gantz eta limoi edo laranja baten zukua bota behar zaizkio.

Kontuan izan beharreko beste alderdi batzuk

- Egunero edaten dugun urak gai organikoak eta mineralak izaten ditu disolbatuta. Baina gerta daiteke mendian kontsumitzen dugun urak —baldin eta urtutako izotza edo elurra baldin bada— osagai horietakoren baten gabezia edo eskasia izatea. Horrelako urari ur gogorra esaten zaio, eta organismoak zailtasunak izaten ditu ur hori digeritzeko eta aprobetxatzeko. Hori dela eta, beherakoa eta goragalea eragin ditzake, eta horren ondorioz, deshidratazioa.
- Uraren tenperaturari dagokionez, berriz, urtutako izotza edo goi-mendiko ur hotz-hotza edaten badugu, «digestio-etendura» gerta dakiguke. Edarien tenperatura egokia 10 eta 15° C artekoa da.

Mendiko ibilaldia amaitutakoan, gorputza oso nekatuta egoten da. Gosea gutxitu egiten da eta komeni da ordu-pare bat itxarotea, harik eta berriz gosetu arte. Indarra berreskuratzeke

bazkariak edo afariak oso energetikoa eta hidratatzailea izan behar du, eta animalia-jatorriko proteina gutxi izan behar ditu. Menua hau izan daiteke: entsalada (urazaz, tipulaz, tomatez, zainzuriz eta abarrez osatua), pasta-platerkada handi bat, patata-arrautzopila, jogurt bat eta fruitu-ale bat.

2.5. ALDERDI KLIMATOLOGIKOAK. METEOROLOGIA

Edozein mendizalerentzat, oso interesgarria da eguraldiaren iragarpenei buruzko oinarritzko printzipio batzuen jabe izatea eta haren bilakaeran zer alderdik eragiten duten jakitea. Izan ere, zer eguraldi egiten duen, ibilaldia atsegina eta lasaia izango da, edo ez hainbeste. Hortaz, funtsezkoa da baldintza meteorologikoen eta iragarpenen berri izatea, arriskuak ebaluatu eta istripuei aurrea hartzeko. Kontuan izan behar da mendiko larrialdi-egoera asko eguraldi txarrak eragiten dituela edo haren ondorioz larriagotzen direla.

Mendiko oinarritzko prebentzio-arauetako bat hauxe da: kontsultatu egin behar da, eskueran dugun baliabideren bat erabiliz (prentsa, telebista, telefonoa, Internet eta abar), zer baldintza klimatologiko izan diren bisitatu nahi dugun inguruan gure irtenaldia baino 48-24 ordu lehenago, baita hurrengo egunetarako iragarpena ere.

Hona hemen kontsulta egiteko zenbait helbide eta telefono interesgarri:

- Meteorologia Institutu Nazionala:
Teletempo: 906 365 365
www.inm.es
- Informazio Meteorologikoko Zerbitzua:
Telefonoa: 915 819 810
- EAEko Meteorologia Zentroa
Telefonoa: 943 392 000
- Meteonatura
P. k. 218
48970 Basauri
Telefonoa: 94 4154875
- www.meteonatura.com
- www.proteccioncivil.org
- www.canaltiempo21.com
- www.meteotemp.es
- www.euskalmet.net

Batzuetan, kontsulta egin eta ebaluatu ondoren, iragarpenak onak ez badira, irtenaldia atzeratu beharko dugu, harik eta baldintzak hobetu arte.

Kontuan hartu behar dugu mendian beste edozein ingurutan baino zailagoa dela eguraldi-alaketak iragartzea eta estutasunak pasatu ditzakegula horren ondorioz. Ikus dezagun zergatik gertatzen den hori:

- Atmosferak lurrazaleko tenperatura-aldaketak arintzen dituen bezala, ez da hain erraz berotzen eta hozten. Baina atmosferaren lodiera txikiagoa denez mendian, tenperatura-aldaketak bortitzagoak izaten dira (horixe da eguraldi-aldaketetan eragiten duen alderdietako bat).
- Horrez gain, atmosferak eguzki-erradiazioak iragazten ditu. Hori dela eta, mendian arriskutsuagoa da larrazala eguzkitan edukitzea, eta errazago erre gaitezke.
- Mendiko eguraldia ezegonkorra dela kontuan hartuta, baliagarria da natur inguruneari erreparatzen ikastea: zeruari, lainoei, animaliei eta landareei errepara geniezaieke, eguraldiaren aldaketa- eta egonkortasun-zantzuei antzemateko. Horrek lagundu egingo digu, mendian gabiltzala, zer egin behar dugun erabakitzen: buelta eman, aurrez pentsatuta genuena baino lehen jaitsi ala babeslekua bilatu. Horrek lagundu egingo digu, mendian gabiltzala, zer egin behar dugun erabakitzen: buelta eman, aurrez pentsatuta genuena baino lehen jaitsi ala babeslekua bilatu.

Eguraldi-iragarpena

Eguraldi-iragarpenak ematen duen informazioa hiru motatakoa izan daiteke:

- Aldez aurretikoa: Berriki izaniko egoera aztertzen du, bai eta handik aurrerako orduetarako zein egunetarako aurreikusitakoa ere, orokorki.
- Hurrengo 24 orduetarako iragarpena: Iragarpen nagusia. Mendizaleek erreparatuko diete arriskutsuak izan daitezkeen egoerei, atmosfera libreko balioei (eragin orografikorik gabeak), haizeen norabideari eta indarrari, eta 0°-ko isotermaren altuerari (altuera horretatik gora prezipitaziorik badago, elurra izango da).
- Epe ertainerako iragarpena: Hurrengo egunak antolatzeke jarraibideak.

Isobara-mapa

Mapa meteorologikoa toki eta une jakin bateko eguraldia sinoptikoki azaltzen duen mapa da. Hainbat motatako mapa meteorologikoak daude, baina interesgarriena lurrazaleko isobara-mapa da, horixe erabiltzen baita eguraldi-iragarpenetarako.

Isobara presio barometrikoko bereko puntuak lotzen dituen lerroa da. Haien bidez, presio baxuko guneak (depresioak) eta presio altukoak (antizikloiak) adierazten dira paperean.

Lurraren inguruan gertatzen diren presio-aldaketa atmosferikoak tenperaturaren eta altueraren arabera izaten dira. Horren ondorioz, presio-guneak sortzen dira: antizikloiak (presio altua), eguraldi onarekin lotzen direnak; eta depresioak (presio baxua), eguraldi txarrarekin lotzen direnak.

Isobarek presio bereko puntuak adierazteaz gain, haizeen norabidearen eta indarraren berri ere ematen digute, trazu kurbatuen bidez.

- Norabidea: antizikloietatik depresioetarako izaten da beti.

- Indarra: isobarak elkarren artean hurbil badaude, haizearen indarra handia izango dela esan nahi du; eta urrun badaude, berriz, txikia izango dela. Izan ere, malda barometrikoaren okerdura adierazten dute, mapa topografiko batean elkarrengandik oso gertu dauden sestra-kurbek malda handia adierazten duten bezalaxe. Oro har esanda, Penintsula hiru isobarak baino gehiagok zeharkatzen badute, guneko horretan haize-bolada handiak izango direla esan nahi du.

Interpretaziorako jarraibideak

Eguraldi-iragarpenetan, fronteei buruz hitz egiten digute. Mapetan, berriz, aurrerago ikasiko ditugun ikurren bidez adierazten dira fronteak. Hona hemen oinarritzko kontzeptuetako batzuk:

- *Aire-masa*: Atmosferaren bolumen zabala. Haren propietate fisikoek —batez ere, tenperaturak eta hezetasunak, plano horizontalean— desberdintasun txikiak eta mailaz mailakoak soilik izaten dituzte.
- *Frontea*: Ezaugarri meteorologiko desberdineko bi aire-masen arteko trantsizio- edo ukipen-gunea. Bi aire-masek tenperatura desberdina izaten dute ia beti.
- *Fronte beroa*: Aire epeleko masa baten aurreko alde, aurrera egin ahala, atzera egiten ari den aire hotzeko masa baten tokia hartzen ari dena. Eskuarki, fronte beroa igarotzen denean, tenperaturak eta hezetasunak gora egiten dute, presioa handitu egiten da eta, haizea aldatu egiten bada ere, ez da fronte hotza igarotzen denean bezain indartsua izaten. Prezipitazioak (euria, elurra edo zirimiria) azaleko fronte baten hasieran izaten dira oro har, baita euri konbektiboak eta ekaitzak ere. Behe-lainoa ohikoa izaten da horrelako frontearen aurretik izaten den aire hotzarekin batera. Frontea igaro ondoren, ordea, desagertu egiten da ia beti. Dena dela, aire beroarekin ere sor daiteke batzuetan.
- *Fronte hotza*: Mugitzen ari den aire hotzeko masaren aurreko alde, aire beroagoari bultzatzen diona aurreratu ahala. Oro har, fronte hotza igarotzen denean, jaitsi egiten dira tenperatura eta hezetasuna, presioak ere behera egiten du eta aldatu egiten da haizearen norabidea. Prezipitazioak frontea sartutakoan edo frontearen amaieran izaten dira. Desplazamendua azkar gertatzen bada, ekaitzak sor daitezke frontea iritsi baino lehen.
- *Fronte geldikorra*: Jarduerarik gabea, oso irekia.
- *Fronte okluditua*: Ohikoagoa da; fronte hotza fronte berora heltzen denean gertatzen da, fronte hotza beroa baino abiadura handiagoan doalako, eta horren ondorioz, bi aire-masa hotzek falka geruza altuetara igoarazten dute, polorantz. Fronte okludituan prezipitazioak izaten dira.

Komeni da joan nahi dugun tokian irtenaldia egin aurreko bi egunetan zer mapa meteorologiko izan den begiratzea. Alderdi hauek hartuko ditugu kontuan:

- Presioa. Azken 24 orduetan jaitsi egin bada, eta gainera, haizea sartu bada, prezipitazio-arriskua dago.

- Depresioaren jarduna handitzen bada, zentroan duen presioa are gehiago jaitsiko da. Zentroko isobarak hartzen duen gunea egun batetik bestera handitzen bada eta gainerako zentrokideak elkarrengana hurbiltzen badira, lainoak ugarituko dira.
- Isobaren arteko distantziak ez du zertan berbera izan isobara batzuetako eta besteetako puntu guztien artean. Bi edo gehiago elkarrengana hurbiltzen direnean, konbergentzia horizontal deritzona sortzen da: lurretik gertu dagoen aireak gora egiten du, presioaren eraginez, eta hezetasunik badu, lainoak eta bat-bateko garapen bertikalak sortuko dira. Udan, isobara horiek elkartzearen eta urtaro horretako aire beroak eraginiko depresioen ondorioz, ur-erauntsi handiak sortzen dira. Aitzitik, isobarak urruntzen badira, zeruko lainoak desagertu eta haizeek indarra galtzen dute.
- Fronte bat haizearen ardatzarekiko zenbat eta zutagoa izan, orduan eta indar handiagoa izango du. Baina, haizearen ardatz bereborean badago kokatuta, frontea geldikorra izango da.

Zantzuak ingurune naturalean

Gauden tokiko izaki bizidunei eta atmosferari begiratuta, informazioa lor dezakegu ondorengo orduetan zer eguraldi izango den aurreikusteko. Dena dela, behar den neurrian hartu behar dira aintzat, zantzuak besterik ez baitira, eta ez frogak.

• Izaki bizidunak

- Armiamiek ehotzen duten ehuna ez bada lodia eta lasaituta badago, eguraldia ona izango da. Baina tenkatuta badago eta trinkoa bada, haizea eta euria iragar ditzake.
- Ekaitza hurbiltzen ari bada, inurriak aztoratuta egoten dira, eta bestela baino gehiago eta azkarrago mugitzen dira. Beste intsektu batzuek ere jardun handiagoa izaten dute; esate baterako, eltxoek.
- Sorbeltzak elkarri segika hasten badira, zeru-goian eta karranka bizian, eguraldi ona izango da ondorenean ere. Baina lurraren arrasean badabiltza hegan, eguraldi txarraren zantzua da.
- Euri-arriskua denean, igelek ohi baino gehiago egiten dute korroka.
- Beleek, belatxingek eta belatxikiek oso gustuko dute harkaitzetan gora igo ohi den haizearekin jolasean ibiltzea, eta orduak ematen dituzte horretan. Baina haranean behera etortzen badira, euria izango da.
- Etxeko behiek eta ahuntzek ere haraneranzko bidea hartu ohi dute euria heltzear denean.
- Oro har, hegazti migratzaileek egutegiak baino zehaztasun handiagoz iragartzen dute urtaro klimatiko bakoitzaren etorrera. Inguruko espezie migratzaileak iritsi diren begiratu behar da (zikoinak, enarak, antzarak eta abar).
- Kirurgia-ebakuntza handi samarren bat izan duten pertsonen eta erreumadunek mina izaten dute dagokien gorputz-atalean, eguraldi-aldaketa gertatu aurretik.

• Haizea

- Iragarpen ona izaten da haizea gozo ibiltzea haranean eta mendian zehar.
- Iparreko eta ipar-ekialdeko haizeak hotzak eta lehorrak dira, eta presio altuak izaten dira nagusi. Hegotik eta hego-mendebaldetik datozenak, berriz, beroak eta hezeak dira. Garrantzitsua da haizeen norabide-aldaketari erreparatzea, haize hotza ekartzen baitu. Ipar-mendebaldeko haizea hotza eta hezea da, eta perturbazioen aurretik izaten da.
- Poliki-poliki, bertikalean eta okertu gabe gora egiten duten ke-zutabeek egonkortasun atmosferikoa adierazten dute. Arrasto zurrunbilotsu eta goitik beherakoak uzten dituztenek, ordea, ezegonkortasuna adierazten dute.

• Zeruaren kolorea

Eguraldia zeruaren koloreari erreparatuz interpretatzea ez da erraza, eta gainerako zantzuekin bezala, kontu handiz ibili behar da. Izan ere, horrez gain, komeni da beste datu batzuk ere kontuan hartzea. Oro har:

- Zeru urdin ilunak, bizia bada, haize-bolada handiak iragartzen ditu altuera handitan, bai eta eguraldiak okerrera egin dezakeela ere.
- Zeru urdin argiak eta biziak, lanbro pixka batekin, presioak altua izaten jarraituko duela esan nahi du.
- Ilunabar arrosa argiak, horiak edo grisaxkak eguraldi txarra iragartzen du.
- Ilunabar edo egunsenti gorrixkak eguraldi ona iragartzen du.

• Beste zantzu batzuk

- Ingurunean zenbat eta hezetasun handiagoa egon, orduan eta arrasto nabarmenagoa eta irekiagoa utziko dute erreakzio-hegazkinek.
- Usainak eta soinuak errazago heltzen dira hezetasuna badago. Presio gutxiko sistemetan, usainek intentsitate handiagoa izaten dute eta urrundik heldu diren soinuak entzun ahal izaten ditugu.

Esan dugun bezala, gure ibilbidea oztopa edo arriskuan jar dezaketen fenomeno meteorologikoak aurrez iragartzea izango litzateke egokiena, bai behar adinako arretaz jokatzeko, bai ekipo egokia osatzeko. Horrez gain, garrantzitsua da haietako bakoitzari behar bezala aurre egiten ikastea ere.

2.5.1 Zenbait aholku eta gomendio

Jarraian, aldeko ez ditugun zenbait egoeratarako baliagarriak izan daitezkeen zenbait aholku eta gomendio aipatzen dira.

1. Ekaitzean tximistak egonez gero

Toki altuetatik alde egingo dugu; esate baterako, gailurretatik, gainetatik eta bakandutako zuhaitz altuen ondotik. Horrez gain, ez dugu inguruko punturik altuena izan behar. Zuhaitzi baxuak eta sakonuneak bilatu behar ditugu. Egitura metalikoetatik eta material horietaz eginko gure ekipoko objektuetatik urrunduko gara; batez ere, punta zorrotza baldin badute. Ereku irekietan, material isolatzaileraren baten gainean jartzen saiatuko gara, edo besterik ez bada, lehorra dagoen zerbaiten gainean, kukubilko eta burua makurtuta. Egoera horretan, ez dugu lurra eskuekin ukituko. Isolatzailea den zerbaiten gainean ez bagaude, eta tentsio handiko zantzuak agertzen bada —esate baterako, ilea tente jartzen bazaigu—, belauniko jarriko gara berehala, eskuekin lurra ukituz. Deskarga bat jasotzen badugu, besoetatik iritsiko litzateke lurrera, bihotzari eta beste organoei eragin gabe. Haitzuloen sakoneko guneak ere seguruak izaten dira. Ez, ordea, sarrerak eta arrailak, deskarga elektrikoak iritsi baitaitezke haietatik. Etxeen eta autoen barrualdea babesleku ona izan daiteke, betiere ateak eta leihoak itxita badaude, eta tximiniatik urrun bagaude.

2. Haize-bolada handiak

Ezinbestekoa da eskuak eta aurpegia babestea eta bero edukitzea. Horregatik, komeni da zapi handi bat edukitzea ohiko ekipoa, horrelakoetan babes gaitzan. Izan ere, temperatura zero gradutik gorakoa izanagatik ere, izozketa-arriskua egon daiteke. Nahikoa da haizea abiadura handi samarrean ibiltzea —konbekzioagatik bero-galera eragiten du—, agerian gelditzen diren gorputz-atalen segurtasuna arriskuan jartzeko. Esate baterako, 0° C-ko temperatura badago eta haizea 40 km/h-ko abiaduran badabil, sentazio termikoa -15° C-koa izango da. Hori dela eta, oso garrantzitsua da txanoa erabiltzea, burutik galtzen baitugu gure gorputzeko berotasunaren %50. Betiere hobe da 4 arropa-geruza mehe janzea, aurreko laurak adinako lodiera duen geruza bakarra janzea baino. Izan ere, mendian gora egin ahala, geruzak kentzen joan gaitzake, aldaketa handirik sumatu gabe. Gailurrera iritsi eta ahalegina amaitzen dugunean, ongi jantzi behar dugu; batez ere, arropa blai eginda badugu eta haizeak gogor jotzen badu.

Horrez gain, kontuan izan behar dugu haizeak beste arrisku batzuk ere eragiten dituela, esate baterako:

- Zuhaitzak eta adarrak erortzea.
- Ekipoko elementuak galtzea.
- Oreka galtzea, zailtasun teknikoak duten guneetan. Mendi-lepoetan, igarobide naturalan edo haranen estuguneetan, haizeak indar handiagoa izaten duenez, arreta handiz ibili behar da.

3. Elurra

Elurraren arrisku nagusia hotza da, baita hari aurre egiteko modua ere. Baina, horrez gain, bi arrisku bereiz ditzakegu:

- *Izotza*: Izotza edo oso elur gogorra baldin bada, beharrezkoa da kranpoiak erabiltzea (batez ere eguneko lehen orduetan) arriskua gutxitzeko, baita pioleta ere, segurtasun-elementu gisa, irrist eginez gero laguntzeko.

- *Elur-jausiak*: Mendian, elur-jausien arriskua I. mailatik 5.era (gehienezko arriskua) artekota izan daiteke. Elur-jausi batek harrapatzeko arriskua txikitzeko, ez da mendira joan behar, ahal dela, urtzaldi-garaietan eta tenperatura-igoera bortitzak izaten direnean.

Era berean, ez gara ahal dela elur asko pilatuta duten hegalek gantzak ibiliko, eta ezinbestean igaro behar badugu halakoren batetik, banaka-banaka igaroko gara, bizkar-zorroaren gerrikoa lotu gabe, uhaletako bat kenduta eta makilen zintak eskumuturretatik aterata ditugula. Horrela, elur-jausia izango balitz, arazorik gabe egin ahal izango genuke korrika, harrapatuta ahalik eta jende gutxien gelditzeko. Gainerakoek, berriz, lagundu egin ahal izango lukete, baita laguntza eskatu ere. Gainera, elurpean geldituz gero, bizkar-zorroak ez liguken irteten utziko.

ARVA (Elur-jausien biktimak bilatzeko aparatua) oso elementu baliagarria da, eta pala baten eta zundatzeko makila-pare baten laguntzaz, elurpean gelditutakoak bilatzeko aukera ematen du, baita haiek errazago salbatzekoa ere. Horrek nabarmen handitzen du jendea bizirik ateratzeko probabilitatea.

4. Eguzkia

Atmosferak eguzkiaren erradiazio arriskutsuetatik babesten du gure larruazala. 600 km-ko lodiera badu ere, atmosferako gasen %90 lurretik gertuen dauden 16 km-etan daude. Horregatik, garaiera ertaineko edo altuko mendietara igotzen garenean, atmosferaren zatirik lodienaren babesa galtzen dugu. Gainera, mendia elurtuta badago, gure gorputzak zuzenean iristen zaizkion izpien erasoak ez ezik, bere inguruan islatzen diren izpiak ere jasotzen du.

Bestalde, kontuan hartu behar da gure larruazalera iritsitako izpi ultramoreen dosiak metatu egiten direla; hau da, bizitzan zehar haien eraginpean emandako denbora zenbat eta handiagoa izan, orduan eta aukera gehiago dago minbizia sortzeko.

Horri gehitu behar zaio arrisku-faktore hori handitu egin dela azken urteotan, ozono-geruza txikitu izanaren ondorioz, geruza horri baitagokio UVA izpirik gehienak iragaztea.

Hori dela eta, autobabeserako neurri zorrotzak behar dira:

- Gure larruazalaren ahalik eta zatirik txikiena utzi behar dugu agerian, eguzkiaren eraginpean. Horretarako, mahuka luzeko arropa, praka luzeak, txapelak eta abar jantzi behar dira.
- Ahal dela, ez gara eguzkitan jarriko eguerdian, eta kontuan hartuko dugu hori irtenaldia antolatzerakoan.
- Lagungarria izan daiteke larruazala babesteko bitaminak dituzten elikagaiak jatea; esate baterako, azenarioa edo tomateak.
- Azkenik, agerian dugun larruazal guztia babestuko dugu, baita eskuak eta aurpegia ere, eguzkitarako krema egokiak erabiliz. Ezpainerako kremak ere badira, ezpainera kalterik ez izateko.

2.6. ORIENTAZIOA MENDIAN

Mapa topografikoa

Mapa bat lur-eremu baten paper gaineko adierazpena da. Mapetan, elementu geografiko guztiak adierazten dira: mendiak, ibaiak, herriak, komunikazioak eta abar. Mapa bat topografikoa dela esaten da aipatu ditugun elementu geografikoak zehaztasunez adierazten baditu, eta hura osatzeko, zenbait diziplina behar izan badira: Geografia, Matematika, Trigonometria, Marrazketa, eta gaur egun, Aerotopografia. Izan ere, mapak lur-eremu bat erakusten du, hegazkin batetik ikusiko bagenu bezala.

Sestra-kurbak

Sestra-kurbak irudizko lerroak dira eta itsas mailatik altuera berera kokatutako mendi baten puntuak lotzen dituzte.

Lurraren orografia sestra-kurben bidez planoan adierazteko teknika, beraz, lerro horien irudizko proiektzioa egitean datza. Lerro horiek, gainjarrita, mendiaren aurretiko bista adierazten dute, maila eta distantzia berean. Teorikoki, sestra-kurba honakoa adierazten duen lerroa da: erliebe bat hurrenez hurren eta beti distantzia bereko tarteetan urpetzen duen ur-masa.

Oro har, 5 kurbatik behin, aurrekoak baino lodiagoa den beste bat marrazten da: sestra-kurba nagusia. Normalean, 100 metroan behin marrazten da, eta eten egiten da, altuera adierazten duen zenbakia idazteko.

Mapak hobeto ulertzeko, kolore batez adierazten da altuera bakoitza. Hortaz, altuerarik baxuenak adierazteko, berde argia erabiltzen da; siena argia, altuera ertainetarako; eta marroi iluna, gailurrik altuenetarako.

Ohiko ikurrak

Plano bat irakurtzeko, adierazitako lur-eremu osoa begiratu batean interpretatzen jakin behar da. Gaitasun hori arian-arian eskuratzen da. Ohiko ikurrak mapa batzuetatik besteetara gutxi aldatzen badira ere, komeni da haietara ohitzea. Horretarako, haietako bakoitza azaltzen duen legendari begiratu behar zaio.

Mapak irakurtzen zenbat eta hobeto jakin, orduan eta erabilera hobea emango diegu. Mapa bat aukeratzean, zehaztasunari eta hura aurkezteko moduari erreparatu behar diogu, erraz eta gustura irakur dezagun.

Oinarrizko nomenklatura

Mapetan eta ibilbideen deskribapenetan, termino hauetako batzuk erabiltzen dira:

- Oinarria: Mendiak hartzen duen tokia.
- Oina: Lurra gora egiten hasten den puntua.

- Hegala: Mendiaren alboak edo isurialdeak.
- Gailurra: Tontorra.
- Kota: Oharpena metrotan.
- Altuera erlatiboa: Oinarritik gailurrerako distantzia bertikala.
- Altuera absolutua: Gailurraren eta itsas mailaren arteko aldea.

Profilak

Mendiko ibilbideak deskribatzeko erabiltzen den beste teknika bat profilena da.

Profila lurrari eginiko irudizko ebakidura da, eta mendiaren gorabeherak argi ikusteko aukera ematen du.

Iparrorratzik gabe orientatzea

Zer norabide hartu behar dugun jakiteko, orientatu egin behar izaten da. Orientatzen jakitea, gauden tokian gaudela, lau puntu kardinalak kokatzen jakitea da: Iparra, Hegoa, Ekialdea, Mendebaldea. Haietako baten kokapena jakitea nahikoa da gainerakoena ere jakiteko.

Orientatzeko modurik errazena iparrorratza erabiltzea da, baina halakorik ez badugu, beste prozedura batzuk erabil daitezke.

1. Egunez

Ordularia erabiliz

Lurrak 360°-ko bira ematen du 24 ordutan. Hortaz, haren higidura angeluarra 15°-koa da orduko.

Ordulari analogikoen esfera 12 ordutan dago banatuta. Orratz txikiak 30°-ko bidea egiten du orduan. Horrek esan nahi du haren abiadura angeluarra eguzkiarena halako bi dela.

Ordulari bat hartzen badugu (aurrez eguzki-ordutan jarrita dagoena —ordubete gutxiago neguan, eta bi ordu gutxiago, udan—), eta orduen orratza eguzkiari begira kokatzen, orduen orratzak eta 12 zenbakiak osatzen duten angeluaren erdikariak Hegoa adieraziko du.

Eguzkiari begiratuta

Eguzkia ekialdetik irteten da goizeko seietan (eguzki-ordua), urteko batez besteko ordutegia kontuan hartuta; eta mendebaldean sartzen, arratsaldeko seiak inguruan (eguzki-ordua). Eguerdiko hamabietan, hegoaldean izaten dugu eguzkia, eta beraz, lurrean sartutako hagatxo baten itzala iparralderantz begira egongo litzateke.

Horrek esan nahi Lurrak 180°-ko bira eman duela 12 ordutan, eta haren higidura angeluarra 15°-koa dela orduko.

Beraz, eguzki-ordua zein den badakigu (ordubete gutxiago neguan, eta bi ordu gutxiago, udan), goizeko seietatik hasita zenbat ordu igaro diren zenbatu eta emaitza bider 15° egingo dugu. Horixe izango da eguzkiak ekialdearekin osatzen duen angelua. Horregatik, eguzkiari begiratzeko badiogu, eta lortu dugun angelua adinako bira ematen badugu ezkerrera, ekialdera begira egongo gara. Eguzkiaren irteera- eta sarrera-orduak goizeko 6:00etatik eta arratseko 18:00etatik zenbat eta gertuago egon, orduan eta zehatzagoa da prozedura hori.

2. Gaez

Iparrizarrari begiratuta

Iparrizarrak zehaztasun handi samarrez adierazten du iparra. Hura bilatzeko, Hartz Nagusia konstelazioa bilatu behar da lehenik, Daviden Gurdia ere deritzona. Konstelazioko izarrik txikienen arteko distantzia (gurdiaren atzeko ardatzeko izarrena) 5 bider luzatzen badugu Hartz txikirantz, oso izar distiratsua ikusiko dugu; hots, Iparrizarra. Horrez gain, Hartz txikiaren isatseko azkena da, baita haietan guztietan distiratsuen ere.

3. Beste prozedura batzuk

Orientatzeko beste modu bat zenbait arrastori edo zantzuri erreparatzea da; esate baterako:

- Neurri jakin bateko harkaitzek eta harriek hezetasun handiagoa eta goroldio gehiago izaten dute iparraldean. Gauza bera gertatzen da eraikinetako edo hondakinetako hormetan eta zuhaitzetan ere.
- Elurra eta hezetasuna lehenago desagertzen dira hegoaldera begira dauden hegaletan. Gailur baten hegaletako batean soilik badago elurra, iparraldera begira dagoen hegalean izango da.
- Lurrean uzten diren moztutako zuhaitzen enborretan (motzondoak), hegoaldera begira dauden eraztunak zabalagoak izaten dira, eta estuagoak, iparraldera begira daudenak.
- Inurritegiei edo animalien gordelekuei begiratzen badiegu, irteerak eskuarki hegoaldera begira egoten dira.

Iparrorratza eta mapa erabiliz orientatzea

Iparrorratzaren bidez

Mendiko iparrorratzek esfera graduatu bat izaten dute, kaxa zirkular edo karratu batean sartuta. Esfera hori gradu izeneko 360 zatitan egoten da banatuta, eta zenbakiak, ordulariaren orratzen arabera kokatuta, lau koadrantetan. Koadrante horien muturretan, berriz, puntu kardinalak egoten dira adierazita. Erdian, altzairuzko orratz magnetizatu bat dute, iparraldera begira.

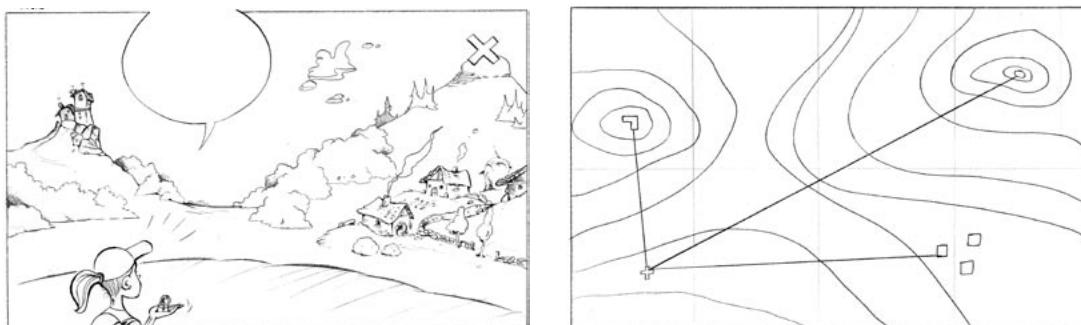
Grafikoki, horizontea 360°-tan banatutako zirkulu baten bidez adierazten da. Hortaz, iparrorratzaren 360°-ri Iparraldea dagokio; 90°-ri; Ekialdea; 180°-ri Hegoaldea; eta 270°-ri, Mendebaldea.

Mapa erabiliz

Mapek iparralde geografikora orientatuta egon behar dute. Hortaz, goiko aldeak puntu kardinal horrekin etorri behar du bat; beheko aldeak, hegoaldearekin; eskuinaldeak, ekialdearekin; eta ezkerraldeak, mendebaldearekin. Maparen batean iparraldea esan bezala orientatuta egongo ez balitz, adierazita egongo litzateke mapan bertan.

Mapa bat zabaltzen badugu eta tolesturek osatzen dituzten lerro bertikalak iparrorratzak adierazitako iparralde geografikoarekin bat etortzeko moduan jartzen baditugu, paisaian ikusten duguna bat etorriko da mapan marraztutako elementu geografikoekin. Hortaz, erraz kokatuko gara, paisaiako ezaugarriei begiratu hutsarekin.

Mapa orientatuta dagoela ere, zenbait zailtasun izan ditzakegu; esate baterako, bideetatik irten bagara eta basoren batean edo eremu arrokatsumen batean ibiltzen bagara. Gerta daiteke uneren batean ez jakitea non gauden. Hau izan daiteke orientatzeko modu bat: mapari begiratu diogu eta lur-eremuko hiru puntu ezagun bilatuko ditugu. Iparrorratzaren laguntzaz, irudizko hiru lerro zuzenduko ditugu haietara, mapan bertan edo aparteko orri batean (hobe paper gardenezkoa bada, mapari hobeto egokitzeke). Puntu horietatik datozen hiru lerroek bat egiten duten tokian egongo gara une horretan.



Mendira igotzen hasten garenean, interesgarria da ibilbidearen lerroa edo norabidea ezartzea. Hori lortzeko, norabide-angelua neurtzen da mapan. Horretarako, begi-lerro bat marraztuko dugu ibilbidea iristen den tokiraino: hotz, gure helmugaraino. Eta beste lerro bat marraztuko dugu gauden tokitik iparraldera. Iparrorratza edo angelu-garraigailua erabiliz, biek osatutako angelua neurtuko dugu. Lortutako gradu-kopurua izango da gure ibilbidearen lerroa, eta hari eutsi beharko diogu, nahiz eta tartean gorabeherak eta bestelakoak gainditu behar izan. Dena dela, horiek gainditutakoan, egiaztatu egin beharko dugu helmugarako norabidean goazela, angeluaren neurriari erreparatuta.

Eguraldia eta ikuspena onak badira, orientatzea ez da zaila, baldin eta bideetatik ateratzen ez bagara. Baina mendian bete-betea sartzen bagara —harkaitzak, elurra eta sarri askotan behe lainoa nagusi diren tokian—, mapa eta iparrorratza edukiagatik ere, askoz ere zeregin zailagoa izan daiteke.

Badaezpada ere, gomendagarria izan daiteke mapatik ateratako krokisa eramatea, maparen beraren osagarritzat. Krokisak zenbait etapatan banatu behar du ibilbidea, abiapuntutik helmugara. Etapa horiek bereizteko, alderdi hauek hartu behar dira kontuan: norabide-aldaketa bortitzak, erliebearen formak edo egokiak diren bestelako erreferentzia-puntu batzuk. Etapa bakoitzean, ibilbidearen lerroa edo norabidea adierazi behar da, aurrean azaldu bezala. Horrez gain, luzera horizontala adierazi behar da metrotan (mapan idatzitako eskala kontuan hartuta), baita altuera ere, sestra-kurbei begiratuta. Gomendagarria da, era berean, lur-eremuko elementu geografikoak krokisean adieraztea: haitzak, harkaitzak, mendi-lepoak, uharrak eta abar; batez ere, ibilbidean zehar kokatutakoak.

Azken batean, helburua ibilaldia edo ibilaldiak prestatzea da, zenbat iraungo duten ahalik ondoena kalkulatzeko eta geldialdiak egiteko zenbat denbora har dezakegun aurrez erabakitzeko. Gainera, edozein arrazoi dela ere desorientatzen bagara, krokisa oso baliagarria izango da guretzat.

2.7. PSIKOLOGIA- ETA ANTOLAKUNTZA-ALDERDIAK MENDIKO KIROLETAN

Irtenaldia behar bezala antolatzen eta prestatzen badugu, alderdi psikologikoak ere kontuan hartuta, taldeak konfiantza handiagoa hartuko du bere buruan eta aurrea hartuko die arriskuei.

1. Taldea osatzea

Mendi-irtenaldi bat antolatzen badugu, zenbat garen joatekoak jakin behar dugu, baita taldekide bakoitzaren kalitate teknikoa zein den ere.

2. Gailurra edo ibilbidea aukeratzea

Ibilbideak taldekideen gaitasunetarako egokia izan behar du. Taldearen maila ez bada homogeneoa, maila teknikorik txikiena dutenen ezaugarrietara egokitu beharko litzateke ibilbidea, eskarmentu handieneko taldekideen kalterako.

3. Prestakuntza teknikoa

Mendizalearen prestakuntza funtsezkoa da arriskuei aurrea hartzeko. Eskarmentuaz gain, prestakuntza-ikastaroak oso baliagarriak dira, parte-hartzaileen maila teknikoa igotzeko.

Irtenaldia egin aurretik, aukeratutako ibilbidearen alderdi garrantzitsu guztien berri izan behar du taldeak, eta zailtasunak eta arriskuak ebaluatu behar ditu.

4. Zereginak banatzea

Interesgarria izan daiteke taldekide bakoitzari zeregin bat ematea. Zeregin horiek banatzeko, taldekide bakoitzaren gaitasun teknikoak eta eskarmentua hartu behar dira kontuan, bai eta bakoitzaren ezaugarri pertsonalak eta taldeak harengan duen konfiantza-maila ere.

5. Prestakuntza logistikoa

Helburua aukeratu eta zailtasun-maila ebaluatu ondoren, komeni da beharrezko guztia zerrenda batean idaztea; elikagaiak, materiala, botikak eta abar.

6. Prestakuntza psikologikoa

Prestakuntza fisikoaz eta teknikoaz gain, prestakuntza psikologikoa bera ere oso garrantzitsua da mendi-irtenaldi bati aurre egiteko.

Entrenamendu psikologikoan, zenbait teknika psikologikoz baliatzen ikasten da, une kritikoak errazago gainditzeko. Hona hemen teknika horietako batzuk:

- Erlaxazioa eta arnasketa. Tentsioa erregulatzea.
- Muturreko egoerak irudikatzea.
- Berregituraketa kognitiboa. Pentsamendu negatiboak identifikatzea eta haiek aldatzea, positiboak izan daitezen.
- Kontzentratzea. Nork bere trebetasunean edo jardunean arreta jartzea.

Kontuan hartu beharreko beste alderdi bat erabaki-hartzea da. Larrialdi-une batean bagaude, erabaki bat hartu behar da premiaz eta kritikoki, alderdi baldintzatzaile guztiak kontuan hartuta, aldekoak zein kontrakoak. Garrantzitsua da hasiera-hasieratik garbi uztea nork hartuko dituen edo nortzuk hartuko dituzten horrelako erabakiak: guztien artean hartuko den erabakia, ala ezagutza eta eskarmentu handiena dutenen esku geldituko den.

Larrialdi-egoera bat ezustekoa eta berria izaten da eskuarki. Gainera, ez dugu halakoei aurre egiten ikasi, ez dugu pentsatzeko denborarik izaten eta estutasunak ez digu arrazoitzen uzten. Erabakia premiaz hartu behar izaten da, baina ez dugu erreferentziarik izaten erabaki egokiena zein den jakiteko. Egoera horretan, oso eraginberak izan gaitezke, baldin eta behar dugun hori ematen badigute: egoerari buruzko ideiak edo konponbideak.

Une horretan, lider bat oso eraginkorra izan daiteke. Proposamenak egin ditzake, eta egoeraren ondorioz nahastuta eta gainezka eginda dagoen taldea ordena, bidera, orienta eta zuzen dezake.

2.8. LAGUNTZA ESKATZEA**Jarraitu beharreko arauak, istripua gertatzen denean**

Lehenik eta behin, istripua izan duena nola dagoen ikusi behar da. Haren egoera zein den garbi daukagunean, lehen laguntza emango diogu, alderdi hauek aintzat hartuta:

- Ahalik gutxiena mugituko dugu; batez ere, larri edo korderik gabe badago.
- Ahalik erosoena jarriko dugu eta arropa beroa jantziko diogu.
- Bakarrik utzi behar izango bagenu, laguntza eskatzeko, toki babestu eta eroso batean utziko genuke, eta horma batean balego, behar bezala asegurata, aseguruak beragandik urrun utzita.

Hurrengo urratsa profesionalei laguntza eskatzea da. Datu nagusien berri eman behar dugu, ahalik argiena eta zehatzena. Hauek dira datuak:

- Nork eskatu duen laguntza.
- Zer gertatu den, istripuaren deskribapena, zenbat zauritu egon diren, zer larritasun-maila duten eta zer-nolako lesioak izan dituzten.
- Nola gertatu den istripua.
- Noiz.
- Non. Ahalik eta erreferentzia topografiko gehien eman behar dira.
- Laguntzeko gai diren zenbat pertsona dauden istripua izan den tokian eta zer baliabide dituzten.
- Zer egoera meteorologiko dagoen istripua izan den tokian.
- Zeintzuk diren toki horretara iristeko moduak.

Sorospen-seinaleak

Istripu bat gertatu bezain laster, horren berri eman behar da. EAEn, hau da erakunde eskuduna:

Larrialdiei Aurre Egiteko Zuzendaritza
Larrialdietarako telefonoa: 112 – SOS DEIAK
www.euskadi.net/112

Larrialdiei Aurre Egiteko Zuzendaritzak, Eusko Jaurlaritzaren egituraren baitan, gure autonomia-erkidegoan gerta daitezkeen era guztietako larrialdiei erantzun osoa emateko ardura du.

Elkarri lotutako lau zerbitzu osagarritan dago egituratuta.

1. Plangintza-zerbitzua: Larrialdi-planen prestaketa kudeatzen du. Aurreikuspen-, prebentzio- eta jokabide-jarraibideak finkatzen ditu, istripuek eraginiko egoeretarako.
2. Esku hartzeko zerbitzua: Etengabeko arreta eskaintzen du 24 orduz, urteko egun guztietan. Zerbitzu honetako langileen parte-hartzea zuzenekoa da gertakariak konpontzen: bilaketak eta salbamendu-lanak mendian eta uretan, material arriskutsuen istripuak, baso-suteak..., baita arrisku handiko egoerak ere: uholdeak, luiziak.
3. SOS DEIAK koordinazio-zerbitzua: Edozein larrialdi-motari erantzuten dio, doako telefono-zenbaki baten bidez (112). Eta hortik abiatuz, behar diren baliabideak jartzen ditu abian: anbulantziak, suhiltzaileak, Ertzaintza, salbamendu-taldeak eta abar.
4. Prestakuntza- eta zabalkuntza-zerbitzua: Autobabeserako eta prebentziorako material didaktikoa hedatzen du eta hari buruzko prestakuntza ematen gizarte-taldee.

112 telefono-zenbakia larrialdietarako soilik erabili behar da. Garrantzitsua da beste behar batzuetarako ez deitzea, behar bezain azkar funtziona dezan eta blokea ez dadin.

Telefonorik ez badugu, Mendiko Sorospenerako Nazioarteko Batzordeak onartutako laguntza-seinaleak 3 motakoak dira:

- *Besoak*: Bi besoak gorantz luzatu behar dira. Beso bat soilik luzatuko bagenu gorantz, ez dugula sorospenik behar esan nahiko luke.
- *Suziri gorria*: Laguntza-beharra.
- *Oihal gorria*: Laguntza-beharra.

Laguntza eskatzeko, txilibitua, esku-argia, bengalak eta abar ere erabil daitezke.

Sei aldiz joko da txilibitua, joaldi batetik bestera hamar segundoko tarteak utzita. Sei txistualdiko multzo bakoitzaren ondoren, minutu bateko isilunea utzi behar da. Erantzuna, berriz, hau izango da: hiru aldiz joko da txilibitua, joaldi batetik bestera hogeitasei segundoko tarteak utzita. Ondoren, minutu bateko isilunea utzi behar da.

Seinale optikoak ere akustikoak bezala egin behar dira.

2.9. LEHEN LAGUNTZAK

Lehen laguntza istripua izan duen pertsonari eman diezaiokegun berehalako eta aldi baterako laguntza mugatua da. Laguntza hori salbamendu-taldea iritsi bitartean edo gertueneko sorospen-punturako bidean ematen da.

Gure zeregina berehalakoa da, biktimaren ondoan baikaude, baina mugatua ere bada, gure ezagutzei eta erabil dezakegun materialari loturik baitago.

Lau galdera, egoeraren larritasuna baloratzeko

Istripu batek eragindako edozein egoera kontrolatzeko eta elementu garrantzitsu guzti-guztiek ohartzeko, funtsezkoa da lau galdera hauek egitea geure buruari, zauritutako pertsonari buruz:

1. Arnasa hartzen al du oraindik?
2. Erantzuten al die gure galderei?
3. Ba al du odoljario handirik?
4. Ongi al du pultsua?

Lau galdera horiei erantzuteak egoeraren larritasuna zehazten du. Zauritutako lagunak bat baino gehiago badira, lehentasunak ezarri beharko dira laguntzeko ez ezik, lekualdaketak egiteko ere, bakoitzaren larritasun-maila kontuan hartuta.

1. Zauritutako pertsonak ez du arnasa hartzen. Arnasa gelditzea

- Badakigu ez duela arnasa hartzen, baldin eta:
 - Arnas hotsik entzuten ez badugu.

- Arnas mugimendurik egiten ez badu.
- Larruazalak kolore urdinxka badu.
- Zer egin?
Arnasketa artifiziala (ahoz ahokoa):
 - Jarri esku bat kopetaren gainean eta bestea kokotsaren azpian. Okertu burua atzerantz, eta tira egin gorantz kokotsari.
 - Hartu arnasa sakonki eta ireki ahoa ongi. Eman airea, poliki.
 - Kontrolatu pertsona horren mugimenduak (bular-kaxak behera egitea, arnas hotsa). Airea 12-15 aldiz eman behar zaio minutuan, harik eta pertsonak bere kabuz erantzun arte edo sendagile batek hil egin dela egiaztatu arte.
 - Aire ez dela gorputzean sartzen ohartzen bagara, aho-barrunbeari begiratu behar zaio eta arnasbidea oztopatzen duen oro atera behar da, halakorik badago.

2. Zaurituak ez die gure galderei erantzuten. Kordea galtzea.

- Badakigu zaurituak kordea galdu duela, baldin eta:
 - Ez badigu erantzuten. Dena dela, gerta daiteke zaurituak intziriak egitea.
 - Haren gorputz-adarrak erlaxatuta badaude, inurrituta bezala.
 - Belarrietatik odola ateratzea ere gerta daiteke.
- Zer egin?
 - Jarri pertsona saiheskako jarreran. Ibili kontu handiz eta inoiz ere ez eserita jarri.
 - Ez eman edatekorik.
 - Eutsi arnasbideari irekita (tira egin buruari atzerantz)
 - Babestu hotzetik eta, beharrezko bada, eman beroa.

3. Pertsonak odoljarrio handia du

- Pertsonak odoljarrioa du, baldin eta:
 - Kanpo-odoljarrioa: odolak ateratzen jarraitzen du, bidea itxiagatik ere.
 - Barne-odoljarrioa: ezpainen zurbiltasuna eta aharrausiak.
 - *Shock-egoera*.
- Zer egin?
 - Altxatu zaurituta dagoen gorputz-atala.
 - Hatzez estutu zaurituta dagoen gorputz-atalaren hasiera, odolari pasatzen ez uzteko.
 - Jarri hesgailu konprimizaileak zauriaren gainean.
 - Lekualdatu *shock-jarreran*.

4. Ez dugu zaurituaren pultsua hautematen

- Badakigu ez duela pultsurik, baldin eta:
 - Ez badu pultsurik lepoaren aldamenean (karotida arterian); edo korderik ez, eta horrez gain, larruazalak kolore urdinxka edo zurbila badu, eta begi-niniak zabaldua eta finko baditu.
 - Arnasa geldituta badu.
- Zer egin?
 - Eman kanpoko masaje kardiakoa, gainazal gogor baten gainean, pertsona gora begira etzanda jarrita. Sorosleak zaurituaren eskuinaldean belauniko jarri eta bularrezurra- ren amaieran jarri behar ditu eskuak, bata bestearen gainean. Ondoren, presioa egin behar du, bere gorputzaren pisuaz baliatuta eta besoak luzatuta dituela. Bularrezu- rrari 3-5 cm-ko zapaldura eman behar zaio, minutuan 70 aldiz.
 - Aldi berean, arnasketa artifiziala egin beharko zaio.

5. Nola bereizi shock-egoera bat?

- *Shock-egoeraren ezaugarriak:*
 - Zurbiltasuna.
 - Larruazal hotza eta hezea.
 - Minutuan 120 taupada baino gehiagoko pultsua edo ia hautematen ez dena.
 - Jarrera apatikoa edo aztoramena.
 - Zorabioa.
 - Zauri handiek ez dute odol askorik jariatzen.
- Zer egin?
 - Zehaztu shock-egoeraren arrazoiak zein diren.
 - Babestu hotzetik.
 - Eutsi gorputzaren berotasunari.
 - Jarri shock-jarreran.
 - Freskatu ahoa, hurrupa txikien bidez.
 - Eman adre hitz eginez.

2.10. MENDIKO BERARIAZKO ISTRIPUAK

Akidura

- Sintomak:
 - Ezpain moreak, eta larruazala eta mukosa lehorrak.

- Ahuleria, logura edo asaldura.
- Dardarak, bertigoa.
- Ondoeza, goitigalea.
- Tratamendua:
 - Jarrera horizontalean atsedean hartzea.
 - Likido azukrezatuak.
 - Hotzetik babestea, beroa ematea.

Hipotermia

- Sintomak:
 - Dardarak, hotzikarak.
 - Logura, apatia.
 - Pultsu geldoa, zurbiltasuna.
 - Zorabioa.
 - Batzuetan, arnasketa ahula eta azalekoa.
- Tratamendua:
 - Esna eustea.
 - Ahalik gehiena berotzea, arropa bustiak kenduta. Horretarako, mantez, zakuez eta abarrez estaltzea.
 - Edari beroak.

Izozketak

- Sintomak:
 - Hatzak, sudurraren punta, belarriak eta abar minberatuta egoten dira; geroago, berriz, sentikortasunik gabe, gogor eta zurixka.
 - Desizoztu ondoren, honakoak ager daitezke: gorriuneak, hantura (lehen mailako izozketa), babak (bigarren mailako izozketa) eta kolore marroia edo beltzaxka (hirugarren mailako izozketa).
- Tratamendua:
 - Mugimenduak egitea.
 - Edari estimulatzailerak eta beroak ematea.
 - Izoztuta dagoen gorputz-atala uretan sartzea, 38-39° C gradutan, egunean zenbait aldiz, eta uretan mugitzea.
 - Ez dira inoiz babak lehertu behar.

- Infekzioetatik babestea (hesgailu babesle esterilak).

Oftalmia elurretan

- Sintomak:
 - Begietan harea dugun irudipena.
 - Begietako min handia.
 - Karranpak betazaletan.
 - Itsutasuna.
- Tratamendua:
 - Pertsona toki ilun batera eramatea.
 - Kolirioa edo begietarako pomada lasaigarria ematea.
 - Begiak ixtea; zenbaitetan, hesgailuez ere lot daitezke.

Eguzki-izpiek erretzea

- Sintomak:
 - Gorrixkatutako larruazala (lehen mailako erredurak).
 - Babak edo fliktemak (bigarren mailako erredurak).
- Tratamendua:
 - Konpresa hotzak.
 - Lehen mailakoak: hanturaren aurkako terapeutika.
 - Bigarren mailakoak: desinfektatzea.
 - Ez dira babak lehertu behar. Hesgailu esterilak jarri behar dira.

Intsolazioa

Intsolazioa gertatzen da buruari eguzki-izpiek zuzenean ematen diotenean.

- Sintomak:
 - Buruko mina, zorabioak, burrunba belarrietan.
 - Ondoeza, goitigalea.
 - Gogortasuna garondoan (meningeak narritatuta daudelako).
 - Kordea galtzea.
- Tratamendua:
 - Itzalean jartzea.
 - Arropa lasaitzea.

- Gorputzaren goiko aldea altxatzea. Kordea galduz gero, saiheskako jarreran jarri behar da.
- Freskatzea, ura, konpresa hezeak, eta zenbaitetan, baita elurra erabiliz ere. Haizea ematea.
- Edari freskoak ematea.

Bero-kolpea

Bero-kolpea atmosfera itogarri eta sargoriak eragin dezake, nahiz eta eguzkiak jo ez. Hala ere, haizerik ezaren, arropa oso iragazgaitza eramatearen edo deshidratazioaren ondorio ere izan daiteke.

- Sintomak:
 - Larrazal gorrixkatua, lehorra eta beroa.
 - Sukarra.
 - Pultsu azkarra
 - Egarri handia.
 - Buruko mina, zorabioak, euforia.
 - Asaldura, karranpak.
 - Zorabioa, eta zenbaitetan, arnasa gelditzea.
- Tratamendua:
 - Edari gatzdunak (salda)
 - Gainerakoan, intsolazioetan bezala jokatu behar da.

2.10.1. Botika-kutxa

Mendiko botika-kutxa osatzeko, irizpide hauek hartu behar dira kontuan: eraginkortasuna, pisua eta kolpeekiko erresistentzia. Jarduera nolakoa izango den, zenbat iraungo duen eta taldea zenbat kidek osatuko duten ikusita, era bateko edo besteko botikak hartu beharko dira.

Hortaz, *lagun gutxiko talde batentzako oinarritzko botika-kutxan* hauek sartuko genituzke:

Sendatzeko materiala

- Merkromina edo pobidona iodatua.
- Gasa esterilak.
- Lotura itsaskorak.
- Esparatrapua.
- Guraizeak.

- Krepe-hesgailu elastikoa.
- Larruazaleko jostura itsasgarriak.

Sendagaiak

- Analgesikoak.
- Gatz-zorroak.
- Eguzkitarako krema.
- Hanturaren aurkako pomada.
- Eguzkitik babesteko kolirioa.

Bestelakoak

- Biziraupenerako manta.

2.11. NOLA JOKATZEN DUGUN INGURUNE HORRETAN

Mendia ingurune naturala da, eta aisialdirako eta ondo pasatzeko erabiltzen da oro har. Mendiak dituen arriskuei buruz hitz egin dugu, baina gure ekintzak eta jokabideak ere zaindu behar ditugu, mendiari kalterik ez egiteko.

Gure herrialdea aberatsa eta era askotakoa da paisaiari dagokionez, eta aukera asko ematen dizkie mendizaleei. Baina kontuan hartu behar dugu biztanleriaren dentsitatea handia dela eta gure ingurune naturalak gizakien presio handi samarra jasaten duela: harrobiak, baso-esploztazioen plangintza txarra, gehiegizko zuhaitz-mozketa, kontrolik gabeko zaborteak, abere gehiegi egotea, mendi-bideak eta errepideak ugaritzea eta abar.

Autoritate eskudunek presio hori kontrolatu eta zaindu beharko lukete, baina gutako bakoitzak ere mendia zaintzeko erantzukizuna du; batez ere, geure burua mendizaletzat badugu eta natura maite badugu.

Aholkuak, naturan nola jokatu behar dugun ikasteko

- Eraman beti zabor-poltsa bat, eta jaitsitakoan, bota edukiontzi batera. Gogoratu mendian kristalak uztea arriskutsua dela, sutea eragin baitezakete, eguzki-errefrakzioaren ondorioz.
- Itxiturak edo langak gurutzatu ondoren, itxi, abereek ihes egin ez dezaten.
- Mendira txakurrik eramaten baduzu, eramanez lotuta inguruan abererik badago, uxatu egin baititzake.
- Ez piztu surik, baldin eta beharrezkoa ez bada. Piztekotan, erabili horretarako esparruak. Ez moztu adarrik, bildu lurreko egurra. Ez egin surik zuhaitzetan, haizea badabil edo urik gertu ez baduzu. Hobe da janaria prestatuta eramatea edo su txikia erabiltzea.

- Ez eraman natura etxera, gauza bakoitzak eta izaki bizidun bakoitzak bere tokia baitu. Ez hartu lorerik, landarerik, adarrik, estalaktitarik... Natura gustatzen bazaizu, behatu tokian bertan edo atera argazkiak.
- Kanpatuta bazaude eta platerak garbitu behar badituzu, lehenik eta behin bota hondakin guztiak zaborretara, igurtzi platerak lurrez edo hareaz, eta azkenik, uretan pasatu. Xaboia behar baduzu, erabili ingurumena errespetatzen duenen bat eta behar adina, ez hori baino gehiago. Zenbait egunetarako bazoaz, harraska bat egin dezakezu, harriz eta hareaz eginiko iragazki batekin, ur zikina iragazteko.
- Natura ahalik gehiena gozatu nahi baduzu, egin ahalik eta soinu gutxien. Horrela, erlaxatzeko ez ezik, inguruko fauna entzuteko zein ikusteko aukera izango duzu.
- Ez sartu zure ibilgailua (autoa edo motorra) mendi-bideetan barrena; izan ere, elementu arrotza eta kaltegarria da ingurumenerako. Hobe duzu gehixeago ibili.
- Ibilbideren bat seinaleztatu behar baduzu, kontuan hartu ez duela oso nabarmena izan behar gure begietarako.
- Utzi izan zaren tokia aurkitu bezala. Tokirik ederrenek beren xarma gal dezakete, guztiok gure arrastoa uzten badugu haietan; esaterako, zuhaitzetan arrastoak egiten baditugu, zaborra uzten badugu, adarrak hausten baditugu eta abar.

3

UNITATE DIDAKTIKOA

JOANGO AL GARA MENDIRA?

**Lehen Hezkuntzako
lehen zikloa**



1. Kontzeptu-eskema	61
2. Helburu orokorrak.....	61
3. Edukiak.....	61
4. Orientabide didaktikoak	62
5. Ebaluaziorako orientabideak.....	64
6. Jarduerak eta lotura kurrikularra	66
7. Laburpen-taula.....	67
JARDUERAK DESKRIBATZEA.....	69
Irakasleentzako materiala	
Ikasleentzako materiala	

1. KONTZEPTU-ESKEMA

Arriskuak	Prebentzio-neurriak	Larrialdiei erantzutea
Sua-sutea. Ekaitz elektrikoa. Tximistak. Eguzkia eta beroa. Hotza eta elurra. Desorientatzea eta galtzea. Elementu geografikoak (erorikoak).	Beharrezko ekipamendua: – Ezinbesteko elementuak. – Janzkera egokia. – Elikadura eta hidratazioa. Behaketa. Erreferentzia-puntuak zehaztea. Prebentzio-arauak, ibilaldiaren aurretik eta ibilaldian zehar.	Larrialdi kontzeptua. Nola jokatu egoera hauetan: – Sutea. – Ekaitza. – Inork mendian istripua izan badu. Larrialdi-zerbitzu integrala: 112; nor diren eta nola jarri harremanetan haiekin. Laguntza eskatzea.

2. HELBURU OROKORRAK

- Mendiko zenbait arriskuren berri izatea, baita arrisku horiek gutxitzeko prozeduren berri ere.
- Behatzeko gaitasuna garatzea, ezinbestekoa baita mendian.
- Erreferentzia-puntuak zehaztea oso garrantzitsua dela ohartzea, ibilbidean zehar orientatzeko.
- Mendi-ibilbide bat egiteko, oinarritzko prebentzio-arau batzuei jarraitu behar zaiela ulertzea.
- Larrialdi bat noiz gertatzen den hautematea, eta egoera horietako batzuetan zer egin behar den jakitea.
- Larrialdi-zerbitzu integralaren berri izatea, eta jakitea zerbitzu horrekin nola jarri harremanetan 112 telefono bakarraren bidez.
- Taldean hitz egiteko eta komunikatzeko gaitasuna handitzea, eta norberaren eta besteen iritziak eta lanak balioestea.
- Oinarritzko jarrerak eta gaitasunak sustatzea, lankidetzat lortzeko.

3. EDUKIAK

Gertakariak, kontzeptuak, printzipioak

- Mendian arriskutsuak izan daitezkeen elementuak.
- Mendi-irtenaldietarako ezinbesteko elementuak.
- Larrialdi kontzeptua.
- Larrialdi-zerbitzu integrala: zer den, norkosatzen duten eta zein den harremanetarako telefono-zenbakia.
- Erreferentzia-puntuak, orientatzeko.

Prozedurak

- Irudiak aztertzea eta sailkatzea.
- Ikasleen eta irakasleen arteko elkarrizketa: ezagutzen, esperientzien eta iritzien berri ematea elkarri.
- Behaketa-jolasa.
- Adierazpen- eta sormen-gaitasuna erabiltzea.
- Galderen eta proben jolasa, taldeka.
- Komikiak irakurtzea eta egitea.

Jarrerak, balioak, arauak

- Arriskuei aurrea hartzea. Zer arauri jarraitu behar zaien.
- Autonomiaz eta arduraz jokatzeko.
- Talde-sentimendua izatea, eta hura balioestea, kontuan hartuta segurtasuna eta babesa emango dizkigula arrisku-egoeretan.
- Larrialdi-egoeretan jokatzeko jarraibideak.
- Larrialdi-zerbitzu integraleko profesionalak balioestea, baita egiten duten lana ere.

4. ORIENTABIDE DIDAKTIKOAK

Unitate didaktiko honen helburu nagusia da ikasleek mendiko arrisku nagusiak bereizten ikastea, arrisku horiei aurrea hartzeko beharraz konturatzea, eta jarraibide erraz batzuk ikastea, larrialdi-egoeraren bat gertatuz gero, nola jokatu behar duten jakiteko.

Unitateak 6 jarduera ditu eta horietako bakoitzak helburu nagusi bati edo gehiagori erantzuten dio.

Jarduera	Helburu nagusia
1. Bizkar-zorroa antolatuko dugu	Aldez aurreko ideiak, motibazioa Ulermena
2. Gogoan al duzu bidea?	Ulermena Kontzientziazioa
3. Kontuz! Zer egingo dugu?	Ulermena
4. Larrialdiak	Ulermena
5. Mendirako txangoa	Ulermena Kontzientziazioa
6. Mendiko prebentzioaren ziba	Parte-hartzea, laburpena eta komunikazioa

Aldez aurreko ideiak eta motibazioa

Ikur hau duten jardueren helburua da ikasleengan gaiarekiko interesa piztea, eta horrez gain, ikasle bakoitzari gaiari buruz dakiena adierazteko aukera ematea.

Ulermena

Ikono hau duten jardueren bitartez lortu nahi da ikasleek mendiko autobabesarekin loturiko gertaeren, kontzeptuen eta printzipioen berri izatea eta ulertzea.

Kontzientziazioa

Ikono hau duten jarduerak lagundu egin nahi diete ikasleei ohartarazten zer garrantzitsua den mendian arduraz jokatzea eta arau batzuei jarraitzea, istripuei aurrea hartzeko eta larrialdietako kalteak gutxitzeko.

Parte-hartzea, laburpena eta komunikazioa

Ikur hau duten jarduerak ikasitakoa laburtzeko eta finkatzeko erraztasunak ematen dizkiete ikasleei, eta gainera, ikasleek aukera dute hurbileko ingurunean izaniko esperientziak, ikasitakoa eta bizi izandakoa komunikatzeko.

Unitate didaktikoa malgua da eta nahi den bezala erabil daiteke. Horretarako, talde bakoitzaren ezaugarrietara, eta erabil ditzakegun baliabideetara eta denborara ondoen egokitzen diren jarduerak aukera daitezke, baita sakondu nahi ditugun alderdiak ere.

Egokiena, gure ustez, aldez aurretiko ideiak adierazteko eta ikasleen motibazioa pizteko jarduera batekin hastea da; ondoren, ulermena eta kontzientziazioa lantzeko jarduerak egitea; eta azkenik, parte-hartzea, laburpena eta komunikazioa lantzerako bideratutako jardueraren batekin bukatzea, prozesu osoa eta orekatua lortzeko.

Jarduerak eskola-curriculumean errazago txertatzeko, 6. ataleko taula egin da: «Jarduerak eta lotura kurrikularrak». Bertan, jarduera horietako bakoitzak curriculum-arloekin zer lotura duen ageri da.

Jardueren iraupenari dagokionez, berriz, kontuan hartu dugu Lehen Hezkuntzako lehen zikloko ikasleak ez direla gai arretari denbora luzean eusteko. Horregatik, jarduera bat bera ere ez da 50'-tik gorakoa. Hala ere, jardueren iraupena gutxi gorabeherakoa dela argitu behar da. Izan ere, aldatu egin daiteke, besteak beste, parte-hartzaileen kopurua zein den, taldearen ezaugarriak eta maila zein diren, eta ikasleek jarduera onartzen duten ala ez.

Prozedurei dagokienez, unitate honetan nagusi dira: jolasak, elkarriketak, eta batez ere, ikusizko jarduerak eta jarduera plastikoak. Irudiak eta marrazkiak funtsezkoak dira, bai materiala erakargarri egiten dutelako, bai ezinbesteko elementuak direlako transmititu nahi den mezua ulertzeko.

Hezkuntza ororen helburua ikasleen prestakuntza integrala lortzea da. Zeregin horretan asko laguntzen dute jardueren edukiek, jarduerak egiteko prozedurek eta haien bidez transmititu nahi diren balioek. Lehen Hezkuntzako lehen zikloko unitate didaktiko honetan, hiru oinarriko balio azpimarratu dira:

- Elkarriketa. Iritziak adierazten eta esperientziak komunikatzen ikastea, eta ikaskideen ideiak entzutea eta errespetatzea.
- Norberaren eta gainerakoen lana balioestea. Horretarako, interesgarria izango da zenbait lan (marrazkiak, komikiak) gelan bertan zein gelatik kanpora erakusgai jartzea.
- Elkarlana. Zenbait jarduera binaka egin behar dira, eta beste batzuk, berriz, taldeka. Ikasleei aukerak ematea da helburua, taldean lan egiten, gainerako taldekideekin komunikatzen eta guztien artean erabakiak hartzen ikas dezaten pixkanaka. Horrela, lankidetzaren oinarriak finkatuko dira.

Balio eta jarrera horiek une oro sustatu behar dira; hasi jardueren planteamendutik beretik eta ebaluaziora arte.

5. EBALUAZIORAKO ORIENTABIDEAK

Egiten diren hezkuntza-prozesu guztiak ebaluatu behar dira. Benetako hezkuntza-ebaluazioa jarduera sistematiko eta etengabea da, prestakuntza-prozesuan txertatua. Ebaluazioaren helburua ahalik eta informazio gehien ematea da, prestakuntza-prozesua hobetzeko, eta ikasleei ikasketan laguntzeko eta aholkuak emateko.

Ebaluazioaren funtzioa, beraz, diagnosia egitea eta orientabidea ematea da. Gainera, ikaskuntzaren gabeziak lehenbailehen hautemateko aukera eman behar du, berehala konpontzeko. Horretarako, hezkuntza-prozesuaren osagai guztiak kritikoki berraztertuko dira: proposatutako helburuak taldearen ezaugarrietara egokitzen diren, metodologia eta jarduerak egokiak diren, irakasleek nola jokatzen duten, behar adina denbora dagoen, etab. Eta ondoren, behar izanez gero, zuzendu, aldatu eta hobetu egingo dira.

Ebaluazioaren beste funtzio garrantzitsu bat motibazioa da. Izan ere, motibagarria da ikaskuntza-prozesuan egiten diren aurrerapenak eta dauden zailtasunak berehala edo asko luzatu gabe jakitea. Horregatik, etengabe eman behar diegu ikasleei alderdi horien berri, eta beren autoebaluazioa egiten lagundu behar diegu, ahal dugun guztietan.

Prestakuntza-ebaluazio horrek ez du hasierako ebaluazioa baztertzen, beharrezkoa baita hasierako egoeraren berri izateko, ikasleek zer dakiten, zer esperientzia, gaitasun, trebetasun eta jarrera dituzten jakiteko, eta prozesua puntu horretatik abiatzeko. Horretarako, 1. jarduera erabil daiteke, helburutzat baitu ikasleen *alde aurreko ideiak* zein diren jakitea, bai eta ikasleengan gaiarekiko *motibazioa* handitzea ere.

Bukaerako ebaluazioa ere ez da alde batera uzten; hau da, etengabeko ebaluazioaren laburpena, prozesu osoaren amaierako egoera erakusten duena, hurrengo jarduerak bideratu ahal izateko. Azkeneko jarduerak horretan lagunduko digu; izan ere, *parte hartzea* du helburutzat, baita ikasitakoa praktikan jartzea, *laburtzea* eta *adieraztea* ere.

Unitate didaktika bakoitzaren deskribapenean, helburu espezifiko horien lorpena ebaluatzeko irizpide batzuk ematen dira. Jakina da, bestalde, helburu espezifiko horiek, oro har hartuta, 2. atalean ageri diren «helburu orokorren» zehaztapenak direla, eta azken horiek ebaluatzeko, zenbait ebaluazio-irizpide orokor har ditzakegula kontuan, besteak beste:

- Gai dira mendiko hiru arrisku gutxienez aipatzeko eta arrisku horien arrazoiak zein diren behar bezala arrazoitzeko.
- Gogoan dute zein diren mendira irtendakoan bizkar-zorroan ezinbestean sartu beharreko elementuak eta badakite esaten haietako bakoitzak zertarako balio duen.
- Gai dira mendiko arrisku-egoerak imajinatzeko, eta zenbait jokabideren artean, egokienak aukeratzeko.
- Badute Larrialdietarako telefono-zenbakiaren berri (112), eta badakite zer egoeratan dei dezaketen, eta zer egoeratan ez.
- Gai dira ipuin erraz bat idazteko edo kontatzeko, edota komiki bat marrazteko, eta haietan, mendiko oinarritzko prebentzio-arauetako batzuk adierazteko.
- Proposatutako elkarrizketetan parte hartu dute, eta uneren batean, iritziren bat eman edo esperientziaren bat kontatu dute, eta errespetuz entzun dituzte ikaskideenak.
- Ikasitakoaz baliatu dira eta bereganatu egin dute, benetako egoeraren batean; hots, mendi-ibilaldiren bat egiteko aukera izan dutenean. (Behar den ekipoa eraman dute, gidariaren edo gidarien argibideei jarraitu diete, erreferentzia-puntuak hartu dituzte gogoan ibilaldian zehar, ez dira taldetik aldendu eta abar).
- Gustura agertu dira eginiko lanekin, eta gai izan dira ikaskide batzuei onarpena eta balio-espena agertzeko.
- Taldeko jardueretan parte hartu dute, lankidetzarako, komunikaziorako edo besteak entzuteko jarreraren bat agertuz, argudioren bat emanez, adostasun-ahaleginak eginez eta abar.

6. JARDUERAK ETA LOTURA KURRIKULARRA

Jarduera	Natura- eta gizarte-ingurunea ezagutzea	Arte-hezkuntza	Gorputz-hezkuntza	Hizkuntza	Matematika
1. Bizkar-zorroa antolatuko dugu	X			X	
2. Gogoan al duzu bidea?	X	X	X		
3. Kontuz! Zer egingo dugu?	X			X	
4. Larrialdiak	X	X			X
5. Mendirako txangoa	X	X		X	
6. Prebentzioaren ziba	X			X	

7. LABURPEN-TAULA

JARDUERA	HELBURU ESPEZIFIKOAK	KONTZEPTUAK	PROZEDURAK	BALIOAK
1. BIZKAR-ZORROA ANTOLATUKO DUGU	– Mendiko arriskuez ohartzea. – Mendi-ibilaldia egiteko, zer elementu diren beharrezkoak, eta zein ez, bereiztea.	– Mendiko elementu arriskutsuak. – Mendi-irtenaldietarako ezinbesteko elementuak.	– Irudiak aztertzea eta sailkatzea. – Ikasleen eta irakasleen arteko elkarriketa; ezagutzen, esperientzien eta iritzien berri ematea elkarri.	– Arriskuei aurrea hartzea. Jarraitu beharreko arauak. – Autonomiaz eta arduraz jokatzeko.
2. GOGOAN AL DUZU BIDEA?	– Erreferentzia-puntuak zehaztea oso garrantzitsua dela ohartzea, ibilbidean zehar orientatzeko. – Ikaskuntza dinamizatzea eta ongi pasatzea.	– Erreferentzia-puntuak, orientatzeko.	– Behaketa-jolasa.	– Arriskuei aurrea hartzea. Jarraitu beharreko arauak. – Autonomiaz eta arduraz jokatzeko.
3. KONTUZ! ZER EGINGO DUGU?	– Arrisku- edo larrialdi-egoera batzuetan nola jokatu behar den jakitea.	– Mendiko elementu arriskutsuak. – Larrialdi kontzeptua. – Larrialdiei Aurre Egiteko Zerbitzua.	– Irudiak aztertzea eta sailkatzea. – Ikasleen eta irakasleen arteko elkarriketa; ezagutzen, esperientzien eta iritzien berri ematea elkarri.	– Larrialdi-egoeretan jokatzeko jarraibideak. – Arriskuei aurrea hartzea. Jarraitu beharreko arauak. – Autonomiaz eta arduraz jokatzeko.
4. LARRIALDIAK	– Larrialdiei aurregiteko zerbitzuaren berri izatea. – Larrialdietarako taldeen laguntza noiz behar dugun, eta noiz ez, bereiztea.	– Larrialdi kontzeptua. – Larrialdiei aurregiteko zerbitzua: zer den, nork osatzen duten eta zein den harremanetarako telefono-zenbakia.	– Irudiak aztertzea eta sailkatzea. – Adierazpen- eta sormen-gaitasuna erabiltzea.	– Larrialdietarako taldeko profesionalak balioestea, baita egiten duten lana ere.
5. MENDIRAKO TXANGOAK	– Mendi-ibilaldi bat egiteko, oinarritzko prebentzio-arau batzuei jarraitu behar zaiela ulertzea.	– Mendiko elementu arriskutsuak. – Mendi-irtenaldietarako ezinbesteko elementuak.	– Komikiak irakurtzea eta egitea. – Arriskuei aurrea hartzea. Jarraitu beharreko arauak.	– Talde-sentimendua. Taldea balioestea, kontuan hartuta segurtasuna eta babesa emango dizkigula arrisku-egoeretan.
6. PREBENTZIOAREN ZIBA MENDIAN	– Aurreko jardueretan ikasitako kontzeptuak, prozedurak eta arauak berrikustea eta finkatzea. – Ikaskuntza dinamizatzea eta ongi pasatzea.	– Unitatean landutako edukien multzoa.	– Galderen eta proben jolasa, taldeka.	– Unitatean sustatzen diren balioen multzoa.



Jarduerak deskribatzea

Joango al gara mendirara?

Lehen Hezkuntzako 1. zikloa

1. Bizkar-zorroa antolatuko dugu	71
2. Gogoan al duzu bidea?	77
3. Kontuz! Zer egingo dugu?	81
4. Larrialdiak	87
5. Mendirako txangoa	91
6. Mendiko prebentzioaren ziba	95

1. JARDUERA: BIZKAR-ZORROA ANTOLATUKO DUGU

HELBURU ESPEZIFIKOAK

- Mendiko arriskuez ohartzea.
- Mendi-ibilaldi bat egiteko, zer elementu diren beharrezkoak, eta zein ez, bereiztea.
- *Iraupena*: 40'.

JARDUERA NOLA GARATU

Ikasleek, batetik, irudi bat dute (1.1. fitxa). Bertan, mendiko paisaia bat eta mendizale bat ageri dira. Bestetik, berriz, bi orri dituzte, eta haietan, zenbait elementu ageri dira marraztuta.

Lehen orrian (1.2. fitxa), zenbait elementu ageri dira; hain zuzen ere, mendian arriskutsuak izan daitezkeenak. Ikasleek arriskutsutzat jotzen dituztenak aukeratu behar dituzte. Horretarako, moztu eta paisaiaren irudian itsatsi behar dituzte, egokia iruditzen zaien tokian.

Bigarren orrian (1.3. fitxa), bizkar-zorroan sar daitezkeen elementuak ageri dira. Ikasleek behar-beharrezkotzat jotzen dituztenak aukeratu eta mendizalearen ondoan itsatsi behar dituzte.

Jarduera banaka edo binaka egin daiteke. Lana egin ondoren, berriz, bateratze-lana egin behar da. Ikasleak animatuko ditugu zer arrisku aurkitu dituzten eta arriskutsuak zergatik izan daitezkeen esatera. Ikasleen azalpenetatik eta irakasleen ekarpenetatik abiatuz, zera ondorioztatu dugu: elementu horiek guztiak arriskutsuak izan daitezkeela, arrazoa zeinahi dela ere.

Bigarrenik, mendi-ibilaldi baterako beharrezkoak diren elementuen gaia landuko dugu. Aurrian bezala jokatu dugu, eta iritziak ematen utziko diegu ikasleei. Arrazoitu egin behar dituztela esango diegu. Ezinbestekoa ez den elementurik izendatzen badute, ohartarazi egin behar diegu elementu horiek interesgarriak edo baliagarriak izanagatik ere, ez direla beharrezkoak eta haiek gabe ere ibil gaitezkeela mendian. Horrez gain, pisu gutxiko bizkar-zorria eramatea oso garrantzitsua dela azpimarratu dugu.

Irakasleek gaiari buruzko zalantzarik badute, mendiko prebentzioari buruzko «Informazio orokorra» irakur dezakete, eta bereziki, atal hauek: 2.1. «Berariazko arriskuak mendian» eta 2.5. «Alderdi klimatologikoak. Meteorologia».

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

- Ikasle gehienek 3 arrisku gutxienez aipatu dituzte, baita arrisku horien arrazoiak eman ere.
- Ikasle gehienak gai izan dira ibilaldi baterako beharrezko elementuak zein diren, eta zein ez, bereizteko, eta ez dituzte 3 akats baino gehiago egin.
- Garrantzitsuenak: ikasleek jardueran parte hartu dute, iritziak, arrazoibideak eta esperientziak azalduz, eta besteen iritziak errespetuz entzun dituzte.

1. BIZKAR-ZORROA ANTOLATUKO DUGU

IRAKASLEENTZAKO MATERIALA

BEHAR DEN MATERIALA

- Paisaiaren irudi-orria (1.1. fitxa) (ikasleentzako materialean).
- Elementu arriskutsuen orria (1.2. fitxa) (ikasleentzako materialean).
- Bizkar-zorroan sar ditzakegun elementuen orria (1.3. fitxa) (ikasleentzako materialean).
- Eskulanak egiteko materiala: guraizeak eta itsasgarria.

1.1. FITXA (DIN- A4ko neurria)



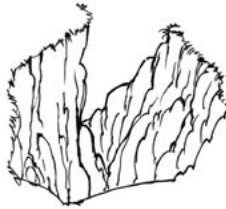
1. BIZKAR-ZORROA ANTOLATUKO DUGU

IKASLEENTZAKO MATERIALA

1.2. FITXA: MENDIKO ARRISKUAK



Elurra



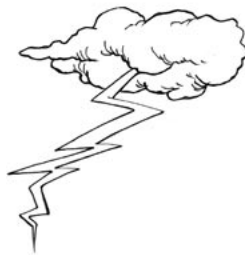
Toki arriskutsuak



Sutea



Fauna



Txumista



Eguzkia



Desorientazioa

1. BIZKAR-ZORROA ANTOLATUKO DUGU

IKASLEENTZAKO MATERIALA

1.3. FITXA: BIZKAR-ZORROAN SAR DITZAKEGUN GAUZAK



Txanoa



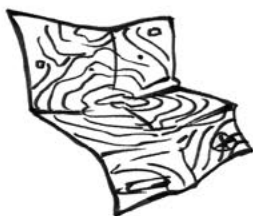
Botika-kutxa



Janaria



Zira



Mapa



Jostailuak



Freskagarriak



Sakelako
telefonoa



Botak



Txilibitua



Ura



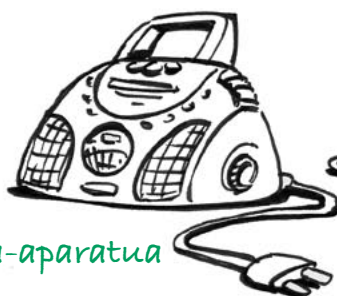
Zabor-poltsa



Prakak eta alkondara



Linterna



Musika-aparatua



Argazki-kamera

2. JARDUERA: GOGOAN AL DUZU BIDEA?

HELBURU ESPEZIFIKOAK

- Erreferentzia-puntuak zehaztea oso garrantzitsua dela ohartzea, ibilbidean zehar orientatzeko.
- Ikaskuntza dinamizatzea.
- *Iraupena*: 55'.
 - Irakasleak prestatu beharrekoa: 15'.
 - Jolasa: 30'.
 - Gogoeta: 10'.

JARDUERA NOLA GARATU

Jarduera kanpoko toki zabal batean egitea izango litzateke egokiena, baina ikasgela edo gimnastika-gela ere presta ditzakegu horretarako.

Mendi-ibilaldi bat egiten ari garelako itxurak egingo ditugu, ikasleek uler dezaten erreferentzia-puntuak finkatzea beharrezkoa dela eta oso baliagarriak direla, desorientazioaren ondorioz ez galtzeko.

Hauxe da lehen irakasgaietako bat: behatzea eta erreferentzia-puntuak finkatzea ibilaldian zehar.

Irakasleak agertoki bat prestatuko du jarduera egiteko aukeratutako tokian, eta mendi-ibilaldi baten itxura emango dio. Horretarako, eskueran dugun edozein objektu erabil daiteke (aulkiak, mahaia, eserlekuak, sokak, uztaia, liburuak, koltxonetak eta abar). Jolastokian eginez gero, markak edo marrazkiak ere egin daitezke lurrian.

Ikasleek ez dute agertokia ikusi behar, harik eta amaituta dagoen arte. Orduan, jolasa proposatuko diegu:

- Mendi-ibilaldi bat egingo dugu. Irakaslea gidaria izango da eta ikasleek jarraitu egingo diote. Ibilbidea egiten ari garen bitartean, irudimenaz baliatuko gara, objektuei esanahia emateko.
- Horrela, 79. orrialdeko irudiko adibideari jarraituz, ibilbidea egiten hasiko gara, herria eskuinean utzita (aulki-multzo bat). Ondoren, haitzulo batera iritsiko gara (mahaia), ibaia gurutzatuko dugu zubitik (azpian bi soka dituen eserleku bat), haitzen artetik igaroko gara (liburu batzuk), baso bat utziko dugu eskuinean (uztaia), eta bigarren basora heltzen garenean, zeharkatu egingo dugu, harik eta gailurrera iritsi arte (beste mahai batzuk).
- Nahi izanez gero, ibilbideak zenbait zailtasun izan ditzake; esate baterako, toki estuetatik igaro gaitezke, markarik zapaldu gabe, ibaiaren gainetik jauzi egin edo ibaia harrien gainetik zeharkatu.
- Jolasa aire zabalean egiten badugu, naturako elementuak erabil ditzakegu mendi-ibilbidea adierazteko: zuhaitzak, harriak, lurreko sakonune edo irtengune txikiak, landareak, eroritako adarrak eta abar.

2. GOGOAN AL DUZU BIDEA?

IRAKASLEENTZAKO MATERIALA

- Gailurrera edo helmugara iristen garenean, ikasleren bati proposatuko diogu itzulerako bidean gidari-lana egiteko, kontuan hartuta ibilbide berbera egin behar dugula atzera. Gainerako ikasleek arreta handia jarri beharko dute, gidariak akatsik egin ez dezan. Akatsik egiten badu, jakinarazi egin beharko diote. Dena dela, beste aukera bat eman beharko diote, gidariak berak bila dezan bidea. Zailtasunik eta zalantzarik badu, hurrengo ikasleari galde-tuko diogu ea erreferentzia-punturik gogoratzen duen, harik eta guztion laguntzaz bide zuzena bilatu arte. Bidea lehendabiziko saiakeran bilatzen badu, zoriondu egingo dugu eta nola gogoratu duen galdetuko diogu.
- Agertoki horretan bertan, zenbait ibilbide egin daitezke, berriz jolasteko.
- Jolasaren aldaerak ere egin daitezke, ikasleak binaka jolas daitezzen. Horrela, ikasleetako bat gidaria izango da eta ibilbidea asmatuko du. Itzuleran, berriz, zereginak aldatuko dituzte. Gidariari jarraitu dionak bidea gogoratu beharko du zehatz-mehatz.
- Jolasaren ondoren, tarte bat hartu behar da gogoetarako. Horrela, ikasleen eta irakasleen arteko elkarriketaren bidez, zenbait ondorio aterako dira. Galdera hauek egin ditzake irakasleak:
 - Gustatu al zaizue jolasa?
 - Zaila izan al da ibilbidea gogoratzea?
 - Zer gauzari erreparatu behar izan diegu bidea gogoratzeko?
 - Erreparatzen al diegu horrelakoei mendira joaten garenean ala gidariari jarraitzen diogu, besterik gabe?
 - Zer egin dezakegu mendian ez galtzeko?
 - Zuen ustez, garrantzitsua al da behatzailea izatea mendizaleentzat?

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

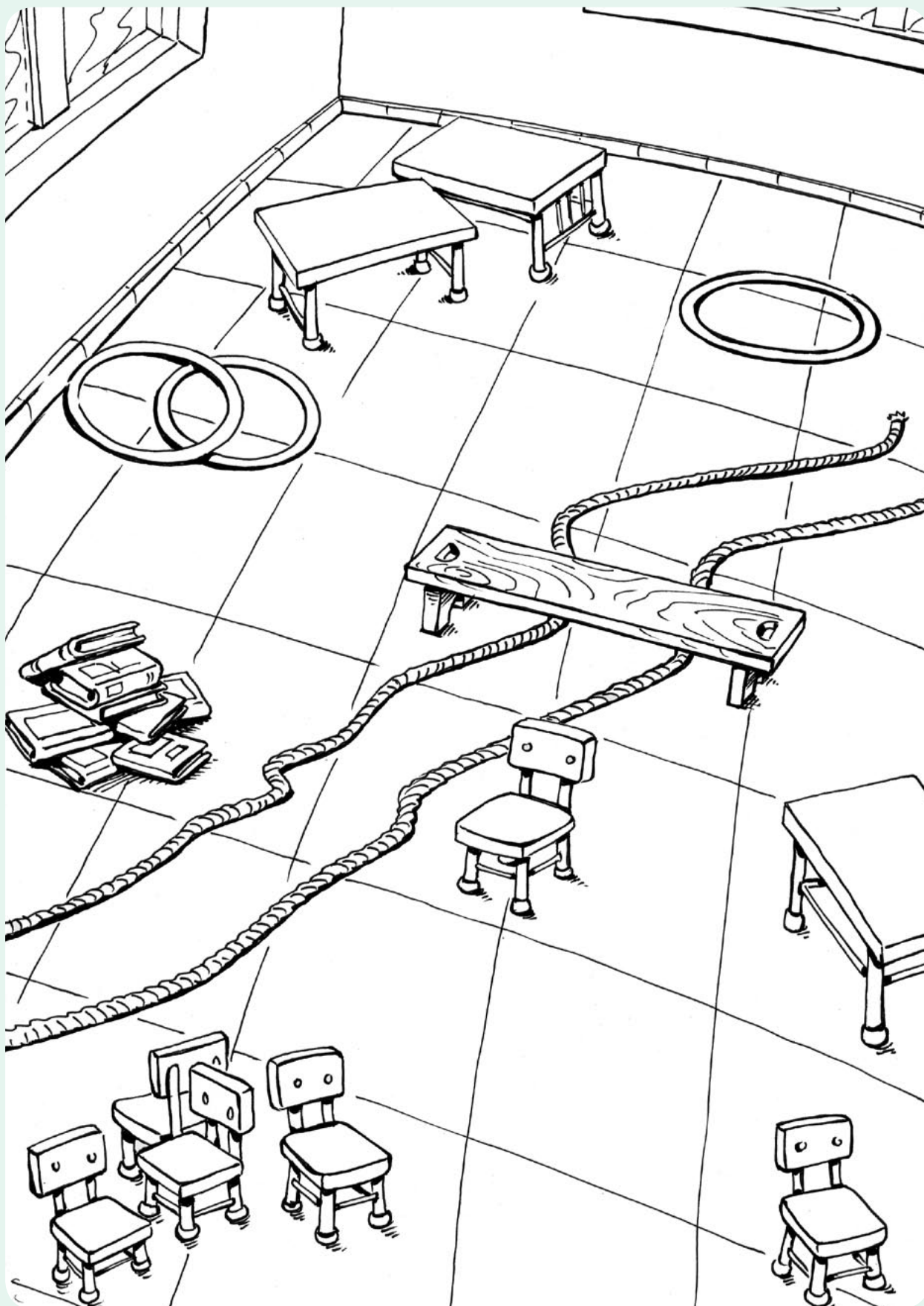
- Behaketa-mailari dagokionez, aldea nabarmena izan da jolasa egin duten lehen alditik azkenekora.
- Ikaslerik gehienak erreferentzia-puntuak bilatzeko gai izan dira, ibilbidea gogoratu ahal izateko.
- Ikasleek, oro har, ondorioak atera dituzte behaketak mendi-ibilaldietan duen garrantziari buruz.
- Ikasleek, oro har, ongi pasatu dute jolasean.

BEHAR DEN MATERIALA

- Espazio zabala; ahal dela, kanpoko.
- Zenbait eratako objektuak (sokak, aulkiak, mahaia, eserlekuak, uztaiak, oihalak, koltxonetak, klarionak eta abar).

2. GOGOAN AL DUZU BIDEA?

IRAKASLEENTZAKO MATERIALA



3. JARDUERA: KONTUZ! ZER EGINGO DUGU?

HELBURU ESPEZIFIKOAK

- Arrisku- edo larrialdi-egoera batzuetan nola jokatu behar den jakitea.
- *Iraupena*: 30'.

JARDUERA NOLA GARATU

Ikasleek 3 fitxa dituzte. Haietako bakoitzean, arrisku- edo larrialdi-egoera bat proposatzen da, baita jarduteko zenbait aukera ere. Ikasleek egokiak iruditzen zaizkien aukeratu behar dituzte.

Jarduera hau ikasleak motibatzeke edo aurretiko gogoeta gisa erabil daiteke, gaia lantzen hasi aurretik; edo berrikusketa egiteko, gaia landu ondoren. Aurretiko jarduera gisa erabiltzen badugu, ikasleek egokiak iruditzen zaizkien jokabideak aukeratu beharko dituzte lehenik, eta ondoren, fitxak hartuko dira hizpide banaka-banaka, ikasleek beren emaitzen berri eman diezaioten elkarri.

Fitxetako bakoitzari buruz

3.1 fitxa: Ekaitza mendian

- «Objektu puntazorrotz metaliko bat duen kanpadenda». Ez. Objektu puntazorrotz metalikoek tximistak erakartzen dituzte. Horretan oinarritzen da tximistorratza. Asmakizun baliagarri hori hagatxo metaliko bat lurrari kable bidez lotzean datza. Hagatxoak tximistak erakartzen ditu, haien karga elektrikoak kablean behera egiten du eta lurrean deskargatzen da, etxeari edo eraikinari kalterik egin gabe.
- «Motorra itzalita duen autoa». Bai. Batetik, ekaitza elektrikoa eta lehorra bada, autoaren pneumatikoek isolatu egingo gaituzte. Baina bustita egongo balira ere, autoaren barruko aldea nahiko toki segurua da, atea eta leihoak itxita baditu, *Faraday-ren kaiola* deritzon fenomeno fisikoa dela eta.
- «Toki altuak». Ez. Ahal dela, ez da toki altuetara, gailurretara edo gainetara jo behar, errazagoa baita tximistek beren energia haietan deskargatzea.
- «Harrizko etxea edo aterpea». Bai. Betiere, atea eta leihoak itxita dituela, eta tximiniatik urrun, tximistak sar baitaitezke hortik.
- «Kukubilko jarrita, material isolatzaile eta lehor baten gainean». Bai. Toki ireki batean bagaude, jarrera horretan jarriko gara. Material isolatzaile eta lehor baten gainean jarriko gara, kukubilko, burua makurtuta dugula eta eskuez lurra ukitu gabe.
- «Bakanduta dagoen zuhaitz baten ondoan». Ez. Zuhaitzek, zenbat eta altuagoak izan eta bakanduago egon, orduan eta gehiago erakartzen dituzte tximistak.

3. KONTUZ! ZER EGINGO DUGU?

IRAKASLEENTZAKO MATERIALA

3.2. fitxa: Sutea

- «Gailurrerantz ihes egitea». Ez. Suak goranzko joera izaten du mendian; izan ere, garrek gora egiten dute eta haiek baino gorago dauden puntuetara iristen dira. Gainera, gorantz jotzen baduzu, sua atzetik datorkizula, ez duzu ihesbiderik izango.
- «Mendi-hegalean behera edo alboetarantz ihes egitea». Bai. Sua nekezago eta mantsoago zabaltzen da beherantz edo alboetarantz.
- «Sua itzaltzen saiatzea». Ez. Su-gunea oso txikia bada eta gugandik oso gertu badago soilik saiatuko gara itzaltzen, adarrekin joz, ura botaz edo lurrez estaliz.
- «Laguntza eske deitzea». Bai. Telefonorik baduzu, deitu 112 telefono-zenbakira.
- «Suz inguratuta egonez gero, soilgune bat bilatu eta zeure burua lurrez estaltzea». Bai. Lurrak babestu egingo zaitu, ez baitu su hartzen.
- «Suz inguratuta egonez gero, gainetik jauzi egiten saiatzea». Ez. Erredura handiak izateko edo sutetik ez irteteko arrisku handia duzu.

3.3. fitxa: Zaurituta edo gaixo dagoen pertsona

- «Zauritutako pertsona bat bi lagun artean eramatea». Ez. Hobe da istripua izan duena ahalik gutxiena mugitzea; batez ere, larri edo korderik gabe badago.
- «Ahalik erosoena jarri behar da, eta laguntza eskatu». Bai. Ahalik gutxiena mugituz, eroso jartzen saiatuko gara; itzaletan, beroa egiten badu, eta babestuta eta arropa jantzita, hotza egiten badu. Bi pertsonarekin badago, zaurituarekin geldituko da haietako bat eta laguntza eske joango da bestea.
- «Laguntza eskatzea, txilibitua erabiliz». Bai. Telefonorik ez badugu, txilibitua erabil dezakegu laguntza eskatzeko.
- «Kordea berreskuratzen laguntzea, astinduz edo ura botaz. Ez». Horrela ez diogu onik egingo; aitzitik, egoera oker dezakegu.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

- Ikasleak, oro har, beren erantzunak arrazoitzen saiatu dira, eta ez dituzte ausaz aukeratu.
- Ikasleek parte hartu dute; izan ere, iritzia eman dituzte, bizi izandako egoerei buruz hitz egin dute, gaiari buruz entzundakoaren berri eman dute eta abar.
- Ikasle gehienek arretaz entzun dituzte ikaskideen azalpenak, baita irakasleenak ere, eta interesa agertu dute gaiarekiko.

BEHAR DEN MATERIALA

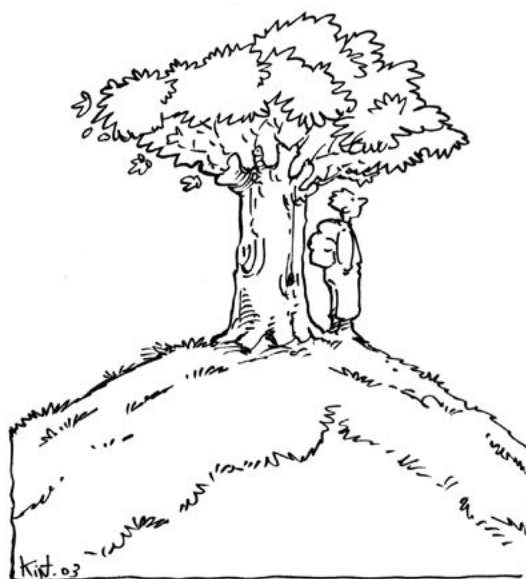
- 3.1., 3.2. eta 3.3. fitxak (ikasleentzako materialean).
- Eskulanak egiteko materiala: arkatzak eta borragoma.

3. KONTUZ! ZER EGINGO DUGU?

IKASLEENTZAKO MATERIALA

3.1. FITXA: EKAITZA MENDIAN

Pentsatu ekaitza lehertu dela mendian zaudela. Tximistak ikusten dira, eta oso gertu entzuten trumoiak. Non babestuko zinateke?



3. KONTUZ! ZER EGINGO DUGU?

IKASLEENTZAKO MATERIALA

3.2. FITXA: SUTEA MENDIAN

Sute batek harrapatu zaitu ezustean mendian zaudela. Nola jokatuko zenuke?



3. KONTUZ! ZER EGINGO DUGU?

IKASLEENTZAKO MATERIALA

3.3. FITXA: ZAURITUTAKO EDO GAIXOTUTAKO PERTSONA

Imajínatu zure taldekide bat gaixorik jarri dela, mendira igotzen ari zaretela. Nola jokatuko zenuke?



4. JARDUERA: LARRIALDIAK

HELBURU ESPEZIFIKOAK

- Larrialdi-zerbitzu integralaren berri izatea.
- Larrialdi-zerbitzu integralaren laguntza zer egoeratan behar den, eta zeinetan ez, bereiztea.
- *Iraupena*: 30'.

JARDUERA NOLA GARATU

Ikasleek bi fitxa dituzte. Lehendabizikoan (4.1. fitxa), zenbait lanbideren marrazkiak ageri dira. Ikasleek esan behar dute zer lanbidek osatzen duten, haien ustez, larrialdiei aurregiteko taldea. Erdian, denbora-pasa bat ageri da, eta hura ebatzita, zerbitzu horren telefono-zenbakia lortuko dugu: 112.

Bigarren fitxan (4.2. fitxa), ikasle bakoitzak 112 telefono-zenbakira hots egiteko beharra eragingo lukeen mendiko larrialdi-egoera bat irudikatu behar du, eta marrazki baten bidez adierazi.

Ikasleek beren fitxak bete aurretik, elkarrizketa bati emango diogu bide, galdera hau eginez: zer da larrialdi-egoera bat? Ikasleek galderari erantzuten saiatu beharko dute, adibideak jarritz. Ondoren, galdera hau egingo diegu: zer profesional behar ditugu egoera horietan? Ziur aski, lehendabiziko fitxan ageri diren lanbideetako batzuk aipatuko dituzte.

Banakako lanaren ondoren, bateratze-lana egingo dugu, zerbitzu hori zer profesionalek osatzen duten ondorioztatzeko, eta adibideen bidez adieraziko diegu zer egoeratan behar den haietako bakoitzaren laguntza (suhiltzaileak, sute batean; ertzaintza eta anbulantzia, zirkulazio-istripu batean; salbamendu-taldea, inork mendian minik hartu badu; edo soroslea, inork uretatik atera ezin badu).

Horrez gain esango diegu profesional guztiak 112 telefono-zenbakiaren bidez koordinatzen direla. Hortaz, haietakoren baten beharra dugun bakoitzean, telefono-zenbaki horretara hots egin dezakegu.

Bigarren fitxan eginiko marrazkiak ikasgelan jar daitezke erakusgai zenbait egunetan, ikasle guztiek zenbait larrialdi-egoera ikus ditzaten.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

- Ikasleek beren marrazkietan adierazi dituzten egoerarik gehien-gehienetan, beharrezkoa da Larrialdiei Aurre Egiteko Zerbitzua.
- Ikasleek adierazitako egoerak era askotarikoak dira. Izan ere, mendian izaten diren era askotariko arriskuak hartu dituzte kontuan; hots, aurreko jardueretan landutakoak.
- Ikasleek aurretiko elkarrizketan eta bateratze-lanean parte hartu dute; izan ere, beren ezagutzen, esperientzien eta iritzien berri eman dute, baita gaiarekiko interesa agertu ere.

4. LARRIALDIAK

IRAKASLEENTZAKO MATERIALA

BEHAR DEN MATERIALA

- 4.1. eta 4.2. fitxak (ikasleentzako materiala).
- Eskulanak egiteko materiala: arkatzak.

4. LARRIALDIAK

IKASLEENTZAKO MATERIALA

4.1. FITXA

Margotu Larrialdí-zerbitzu integralean parte hartzen duten profesionalak soilik. Gogoratu hau dela zerbitzu horren telefono-zenbakia: 112.



$6+6=$	$-4=$	$-7=$
$11+2=$	$-7=$	$-5=$
$5+10=$	$-9=$	$-4=$

4. LARRIALDIAK

IKASLEENTZAKO MATERIALA

4.2. FITXA

Imajinatu mendian zaudela. Pentsatu zer egoeratan deituko zenukeen Larrialdietarako telefono-zenbakira. Ondoren, marraztu. Gogoratu 112 telefono-zenbakira deitu behar dela, laguntza eskatzeko.

112

5. JARDUERA: MENDIRAKO TXANGOA**HELBURU ESPEZIFIKOAK**

- Mendi-ibilaldia egiteko, oinarrizko prebentzio-arau batzuei jarraitu behar zaiela ulertzea.
- *Iraupena*: 50'.

JARDUERA NOLA GARATU

Ikasleek komiki bat izango dute (5.1. fitxa). Bertan, neska-mutil batzuek mendira eginiko ibilaldi bat deskribatzen da. Istorioan, zenbait akats egingo ditu taldeak, eta horren ondorioz, arrisku-egoera bati egin beharko dio aurre taldekideetako batek. Ikasleek, dela banaka, dela binaka, komikia osatuko dute, bunbuiloetan testua idatzita. Lana amaitzen dutenean, elkarriketan hasiko dira guztiak, alderdi hauei buruz; ea zer gertatu zaion komikiaren protagonistari eta ea nola iritsi den egoera horretara. Irakasleek ikasleen azalpenak bideratuko dituzte, akatsez ohar daitezen.

- *1. bineta*: Ikasleei galdetuko diegu nola agurtu duen protagonistak bere familia eta zer esan dien joan aurretik. Istorioaren amaieran, ikasleek konturatu behar dute zer garrantzitsua den familiari zer tokitara eta norekin goazen esatea, baita zer ordutan itzuliko garen ere, gutxi gorabehera.
- *2. bineta*: Bineta honetan zer gertatzen den galdetuko diegu ikasleei, zertan ari den taldea eta zer egiten ari den protagonista une horretan. Une horretaz baliatuz, irakasleak azpimarratuko du oso garrantzitsua dela ibilbidea aztertzea, mapak kontsultatzea eta abar. Dena dela, adin horretako ikasleentzat, arreta jartzea, behatzea eta erreferentzia-puntuak finkatzea da garrantzitsuena, ez galtzeko, baita gidariaren edo irakaslearen gomendioei jarraitzea ere.
- *3. bineta*: Ikasleei galdetuko diegu ea zer gertatu den taldean, zergatik ez diren guztiak taldean ibili eta egokia iruditzen zaien. Galdera hau egin geniezaieke: ibilaldi batean, noren abiadurari jarraitu behar diogu, azkarren doanarenari ala mantsoen doanarenari? Ikasleei azalduko diegu zergatik joan behar duten taldekideek beti elkarrekin.
- *4. eta 5. binetak*: Ikasleei galdetuko diegu ea zer gertatzen zaion protagonistari, haien ustez, une horretan; zertan pentsatzen eta zer egiten ari ote den. Ikasleei galdetuko diegu ea nola jokatu behar den, haien ustez, oso nekatuta egonez gero. Jarraibide hauek gogoratuko ditugu: 10'-ko atsedenaldia hartzea, orduan behin; ur-hurrupe txikiak edatea; elikagai energetikoren bat hartzea (fruitu lehorrak, txokolatea). Ez da komeni geldialdi luzerik egitea, ezta gehiegi jatea edo edatea ere; izan ere, halakorik egiten badugu, astuntasuna sentituko dugu eta gehiago kostako zaigu aurrera egitea. Gainerakoek baino gehiagotan hartu behar badugu atsedena, taldekideei jakinaraziko diegu, eta ez gara atzean geldituko, gainerakoak jakinaren gainean jarri gabe.
- *6. bineta*: Ikasleei aukera emango diegu protagonista zer egoeratan dagoen, eta zergatik, adierazteko.

5. MENDIRAKO TXANGOA

IRAKASLEENTZAKO MATERIALA

Gogorarazten lagunduko diegu zer egin zitekeen, besteak beste, egoera hori ez gertatzeko:

- Protagonista galduta dago. Ez zen horrelakorik gertatuko, baldin eta taldekide guztiak elkarrekin egon izan balira; galdutako pertsonak arreta jarri izan balu, taldekideak igoera-ren hasieran mapa kontsultatzen ari zirenean; edo taldeak seinaleren bat utzi izan balio atzeragotik zetorkion taldekideari. Horrez gain, egoera horretan behar bezala jokatzeko modua zein den aipatuko dugu: toki ezagun eta babestu batera iristen ahalegintzea; alfe-rrikako ahaleginik ez egitea; eta ahal bada, laguntza eskatzea, eskueran ditugun baliabideak erabiliz (telefonoa edo txilibitua).
- Gure laguna izerditan dago eta bero handia du. Txanoa izan balu, burua babestuko zukeen, eta freskatu egingo zatekeen, urez betetako kantinplora izan balu.
- Azkenik, astuntasuna sentitzen du eta indarrrik gabe dago. Hobe izango zukeen energia asko ematen duten gantz gutxiko elikagaiak jatea, dosi txikitan.

Ibilaldiaren aurretik eta ibilaldian zehar kontuan hartu beharreko prebentzio-arau guztiak zein diren aipatu ondoren, ikasleek berriz kontatuko dute istorioa, banaka edo binaka. Horretarako, pertsonaia horiek berak erabiliko dituzte. Dena dela, akatsak zuzenduko dituzte ibilbidean zehar, taldekide batek ere ez dezan arrisku-egoerarik jasan behar izan. Horretarako, sei bineta izango dituzte (10. fitxa). Lehendabizikoan, marrazkia eginda dago eta bunbuiloetako testuak soilik falta dira. Gainerako binetetan, ikasleek beraiek egin beharko dituzte marrazkiak eta ikasleek beraiek idatzi beharko dute testua.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

- Ikasle guztien artean, istorioko txangozaleek eginiko oinarrizko akatsak aurkitu dituzte.
- Ikasleek eginiko komikietan ikus daiteke aipatutako prebentzio-arauetako batzuk gutxienez ulertu eta bereganatu dituztela.
- Ikasleak gustura gelditu dira eginiko komikiekin. Ikaskideen lanei ere erreparatu diete, eta haien alderdi batzuk behinik behin balioetsi dituzte.

BEHAR DEN MATERIALA

- 5.1. eta 5.2. fitxak (ikasleentzako materialean).
- Eskulanak egiteko materiala: arkatzak, bolalumak, borragomak, margoak.

5.1. FITXA

Osatu istorioa. Horretarako, idatzi bunbuiloetan zer esaten eta pentsatzen duten pertsonaiek.

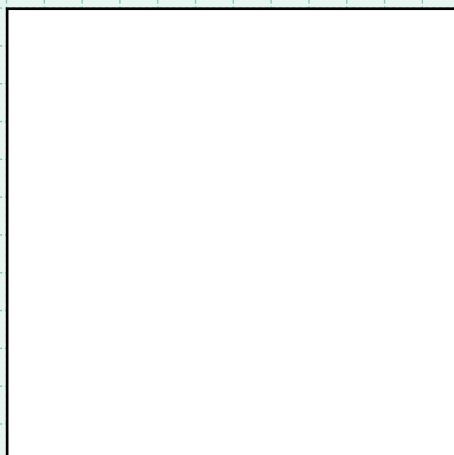
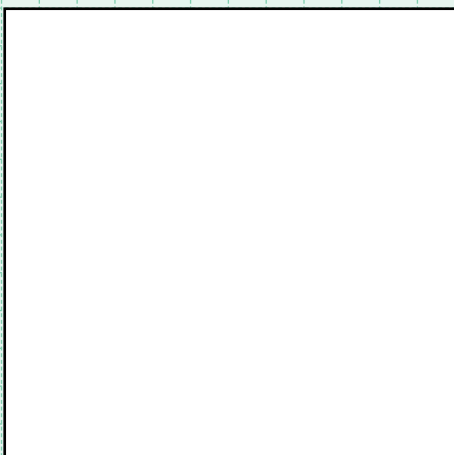
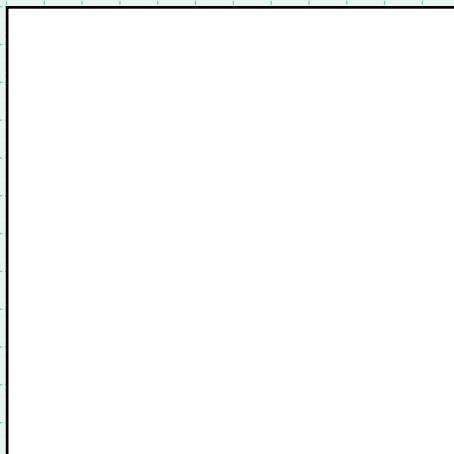
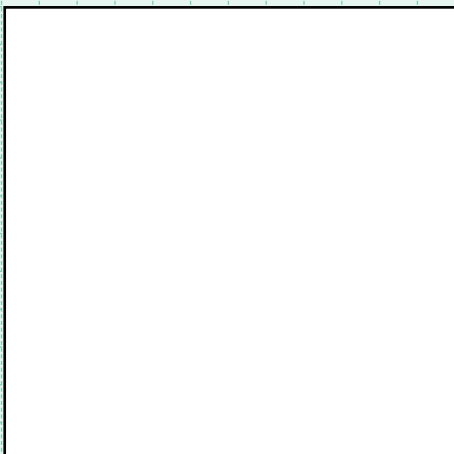
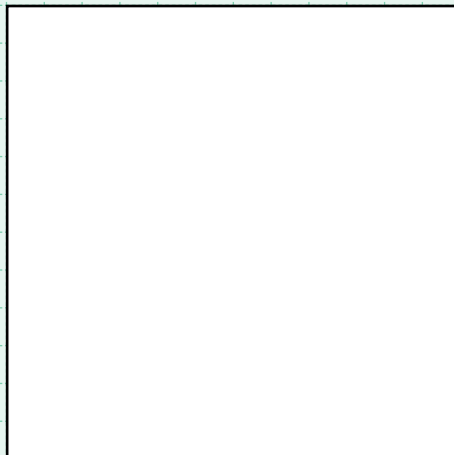


5. MENDIRAKO TXANGOA

IKASLEENTZAKO MATERIALA

5.2. FITXA

Kontatu istorioa berriz, protagonista horiek berak erabiliz, baina oraingoan behar bezala jokatu behar dute.



6. JARDUERA: MENDIKO PREBENTZIOAREN ZIBA

HELBURU ESPEZIFIKOAK

- Aurreko jardueretan ikasitako kontzeptuak, prozedurak eta arauak berrikustea eta finkatzea.
- Ikaskuntza dinamizatzea eta ongi pasatzea.
- *Iraupena*: 30'.

JARDUERA NOLA GARATU

Taldeka egiteko jolasa da. Irakasleentzako materialean, bada ziba bat. Irakasleak moztu eta osatu egin beharko du. Dena dela, ikasleek ere lagundu diezaioke zeregin horretan.

Ziba horretan, 12 marrazki ageri dira, eta mendiko prebentzioari buruzko 3 alderdirekin dute zerikusia.

- Mendiko arriskuak:
 - Sua-sutea.
 - Tximista.
 - Hotza eta elurra.
 - Eguzkia eta beroa.
 - Toki arriskutsuak (erorikoak izateko arriskua).
- Arriskuei aurrea hartzea:
 - Ezinbesteko bizkar-zorroa.
 - Orientabidea.
 - Ibilaldirako arauak.
 - Janzkera egokia.
- Laguntza eskatzea:
 - Larrialdi-zerbitzu integrala.
 - Txilibitua.
 - Mendian zauritutako pertsona.

Ikasleak 3 edo 4 taldetan banatu behar dira, kontuan hartuta 3 eta 6 lagun arteko taldeak osatu behar direla (komunikazioari eta lankidetzari bide emateko). Taldeek, txandaka, zibari eragingo diote, eta biraka ibiliko da hura, harik eta gelditu eta marrazki bat adierazten duen arte. Irakasleak galdera bat egingo die taldekideei edo gaiarekin zerikusia duen probaren bat egiteko eskatuko die.

Hona hemen zenbait aukera:

- **Sua-sutea**
 - Eragin al dezake sutea beira-zati batek?
 - Nola itzali behar da mendian eginiko su bat?
 - Zer egin behar dugu sute batek harrapatzen bagaitu mendian?
- **Tximista**
 - Non babestuko zara, ekaitza lehertu bada eta tximistak jotzen ari badira?
 - Non egon behar da ekaitzak iraun bitartean?
- **Hotza eta elurra**
 - Zergatik izan daiteke arriskutsua elurra?
 - Elurra gogortzen denean, zer sortzen da?
- **Eguzkia eta beroa**
 - Zergatik dira arriskutsuak eguzkia eta beroa?
 - Nola babes gaitezke eguzkitik?
- **Toki arriskutsuak (erorikoak izateko arriskua)**
 - Zure ustez, zergatik izaten dira eroriko gehiago mendian hirian baino?
 - Nolakoak izan behar dute mendiko oinetakoek, erorikorik ez izateko?
 - Noiz da errazagoa mendian erortzea, euria ari duenean ala eguzkia dagoenean?
- **Larrialdi-zerbitzu integrala**
 - Zein da Larrialdietarako telefono-zenbakia?
 - Antzestu 112 telefono-zenbakira deitzeko beharra eragingo lukeen mendiko egoera.
 - Zer profesionalek osatzen dute Larrialdi-zerbitzu Integrala?
- **Txilibitua**
 - Jo txilibitua, laguntza eske ariko bazina bezala.
- **Mendian zauritutako pertsona**
 - Pentsatu taldekideetako bat zaurituta edo gaixo dagoela. Nola jokatu zenukete? Antzestu egoera.
 - Zergatik eraman behar da botika-kutxa mendirako irtenaldietan? Zer eramango genuke botika-kutxan?

- **Ezinbesteko bizkar-zorroa**

- Esan zer hiru gauza diren beharrezkoak eta ezinbestekoak mendi-ibilaldi bat egiteko.

- **Orientazioa**

- Zer egin dezakegu mendian ez galtzeko?

- **Ibilbidea**

- Zer egin behar dugu beti mendi-ibilaldia egin baino lehen?
- Zer egin behar dugu taldekide bat oso nekatuta baldin badago?
- Zer motatako elikagaiak hartuko ditugu ibilbidean zehar?
- Egarrri bagara, zer edango dugu eta nola?

- **Janzkera**

- Zer jantzi eraman behar dugu beti mendira, euria egin edo egin ez?
- Zer alde dago zapata-pare baten, kirol-oinetako batzuen eta mendiko boten artean?
- Zergatik da garrantzitsua neguan zein udan burua estaltzea?

Talde bakoitzak txanda bat izango du jolasteko, asmatu edo asmatu ez, jolasa arina izan dadin. Asmatutako galdera edo gainditutako proba bakoitzeko, 5 puntu lortuko dituzte. 20'-30' artean iraun dezake jolasak; hots, ikasleek arretari eta interesari eusten dioten arte.

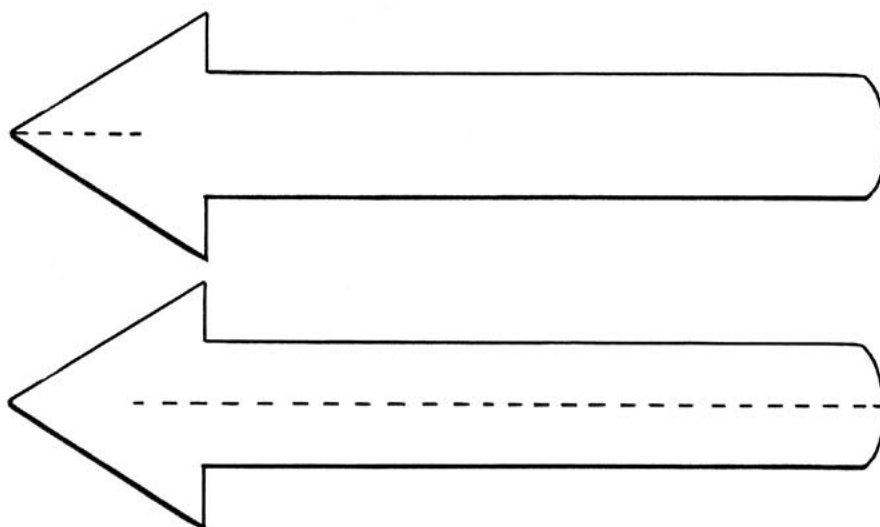
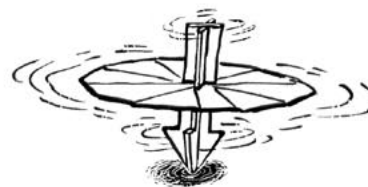
EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

- Ikasleek ongi pasatu dute jolasean, eta arreta eta interesa jarri dute.
- Jolasaren bidez, ikasleek ezagutzak adierazi dituzte, bai eta prozedurak antzeztu ere. Horrez gain, mendian izan beharreko ardurarekin eta autobabesarekin bat datozen jarrerak agertu dituzte.
- Irakasleek jardueraren bidez ikusi ahal izan dute taldeak zer alderdi bereganatu dituen, eta zein ez.
- Talde bereko kideak lankidetzan aritu dira, galderei erantzuteko eta probak egiteko.

BEHAR DEN MATERIALA

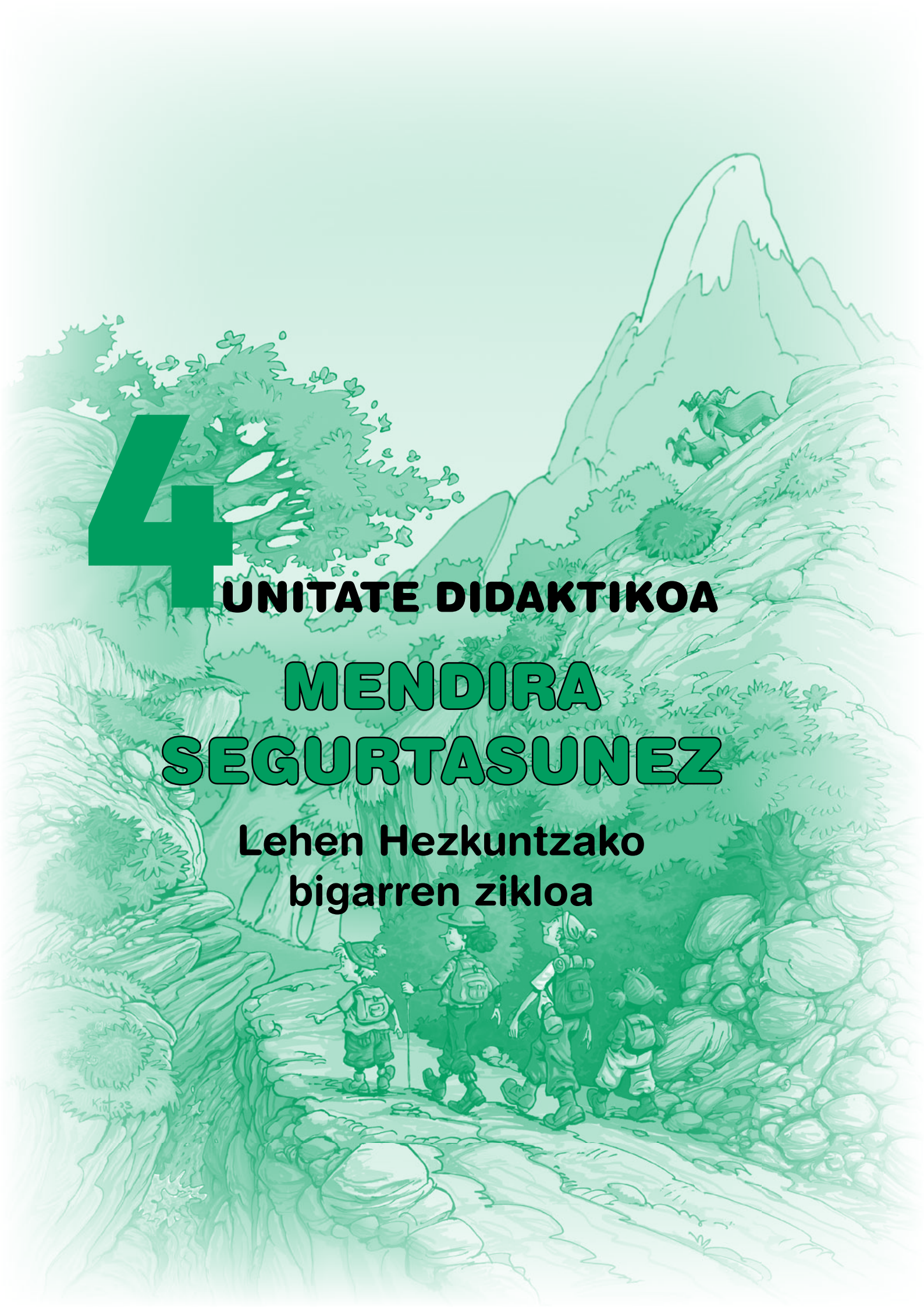
- Ziba (ikasleentzako materiala).

ZIBA



MUNTAIARAKO JARRAIBIDEAK:

1. Moztu piezak. Ardatzaren bi piezak eredutzat hartuta, erabili kartoí gogorra piezak egiteko. Oinarria moztutakoan, itsatsi kartoí gogorrez eginiko oinarri berdín baten gainean.
2. Egin zírrikítuak oinarriari eta ardatzei, puntuen lerrotik.
3. Elkartu ardatzaren bi piezak.
4. Sartu ardatza oinarriaren erdian, zírrikítuetatik.



4

UNITATE DIDAKTIKOA

MENDIRA SEGURTASUNEZ

**Lehen Hezkuntzako
bigarren zikloa**

1. Kontzeptu-eskema	103
2. Helburu orokorrak.....	103
3. Edukiak.....	104
4. Orientabide didaktikoak	105
5. Ebaluaziorako orientabideak.....	107
6. Jarduerak eta lotura kurrikularra	109
7. Laburpen-taula.....	110
JARDUERAK DESKRIBATZEA.....	113
Irakasleentzako materiala	
Ikasleentzako materiala	

1. KONTZEPTU-ESKEMA

Arriskuak	Prebentzio-neurriak	Larrialdiei erantzutea
Baso-sutea. Ekaitz elektrikoa. Tximistak. Beroa eta eguzki-erradiazioak. Hotza eta elurra. Haitzuloak eta leizeak. Elur-jausiak. Haize-bolada handiak. Desorientatzea eta galtzea. Lur-eremuaren orografia. Nork bere indarra neurritz kanpo baloratzea.	Irtenaldia prestatzea: – Eguraldi-iragarpena kontsultatzea. – Mendi-irtenaldietarako ezinbesteko elementuak. – Familiakoei jakinaraztea nora goazen, norekin, zer ibilbide egiteko asmoa dugun eta zer ordutan itzuliko garen. Prebentzio-neurriak ibilaldian zehar: – Orientabidea mendian. – Inguruneko zantzuak, eguraldia iragartzeko. – Irtenaldia taldean. – Zenbateko indarra dugun, eta zer gaitasun eta baliabide ditugun jakitea.	Zer egin egoera hauetan: – Ekaitza. – Sutea. – Bero handia. – Elurra. – Elur-jausia. – Istripu traumatikoa. Larrialdiei Aurre Egiteko Zuzendaritza: – Telefono-zenbaki bakarra: 112. – Zer datu eman behar diren 112 zenbakira hots egindakoa.

2. HELBURU OROKORRAK

- Mendiko arrisku nagusien berri izatea.
- Mendiko prebentziorako oinarritzko arauak ikastea; arau horiei zergatik jarraitu behar zaien ulertzea eta haiek errespetatzeko beharraz ohartzea, norberaren segurtasuna bermatzeko.
- Mendian orientatzen jakiteak zer garrantzi duen konturatzea, eta zenbait kontzeptu eta prozedura ikastea, horretarako.
- Eguraldi txarra denean, mendia are arriskutsuagoa dela konturatzea. Horrez gain, eguraldia aurreikusteko erabil ditzakegun baliabideak zein diren jakitea eta inguruneko zantzuak interpretatzen ikastea.
- Mendi-irtenaldi baterako bizkar-zorroa egiten ikastea, beharrak eta erosotasuna irizpide gisa hartuta.
- Larrialdietarako telefono-zenbakia zein den jakitea: 112. Horrez gain, telefono-zenbaki horretara hots egindakoa zer daturen berri eman behar den jakitea.
- Larrialdietarako telefono-zenbakira zer egoeratan deitu behar den jakitea.
- Talde-lanean jarduteko gaitasuna garatzea.
- Jarrera autonomoa eta arduratsua sustatzea, norberaren segurtasuna bermatzeko.
- Adierazpen- eta sormen-gaitasuna garatzea.

3. EDUKIAK

Gertakariak, kontzeptuak, printzipioak

- Mendiko elementu arriskutsuak.
- Mendi-irtenaldietarako ezinbesteko elementuak.
- Larrialdi kontzeptua.
- Larrialdietarako telefono-zenbaki bakarra: 112. Deian eman beharreko datuak.
- Mendian orientatzeko metodoak.
- Eguraldi-iragarpena.
- Bizkar-zorroaren pisua orekatzeko jarraibideak.

Prozedurak

- Taldekako mahai-jokoa. Irudiak behatzea eta interpretatzea.
- Denbora-pasak.
- Testu laburrak irakurtzea eta ulertzea.
- Adierazpen- eta sormen-gaitasuna erabiltzea.
- Orientatzeko gailu errazak sortzea.
- Kanpoko jolasa.
- Ikasleen eta irakasleen arteko elkarriketa; ezagutzen, esperientzien eta iritzien berri ematea elkarri.
- Domino jokoa.
- Galderak proposatzea, gogoeta egiteko.
- Eskulana.
- Irudiak behatzea eta sailkatzea.
- Antzerki-lana.
- Talde-lana. Laburpen-, lankidetzat-, irudimen- eta adierazpen-gaitasuna erabiltzea.

Jarrerak, balioak, arauak

- Mendiko prebentziorako oinarrizko arauak: irten aurretik eta ibilaldian zehar.
- Arduraz eta autonomiaz jokatzeko, norberaren segurtasuna bermatzeko.
- Arrisku- eta larrialdi-egoeretan jokatzeko jarraibideak.
- Gure indarra, gaitasuna eta baliabideak benetan baloratzea.
- Taldea segurtasun eta babes elementutzat baloratzea.

4. ORIENTABIDE DIDAKTIKOAK

Unitate didaktiko honen helburu nagusia da ikasleak konturatzea zer arrisku izan ditzaketen mendian, eta jakitea zein diren prebentzio-arauak eta larrialdi-egoeretarako jarraibideak. Horrez gain, ikasleen jarrera autonomoa eta arduratsua sustatu behar dira, beren segurtasuna berma dezaten.

Unitatea 7 jardueratan dago banatuta eta horietako bakoitzak helburu nagusiak ditu.

Jarduera	Helburu nagusia
1. Mendiko antzara-jokoa	Aldez aurreko ideiak eta motibazioa
2. Zopa arriskutsua	Aldez aurreko ideiak eta motibazioa Ulermena
3. 4 izkinak	Ulermena
4. Zer eguraldi egingo du?	Ulermena Kontzientziazioa
5. Bizkar-zorroa	Ulermena Kontzientziazioa
6. Larrialdietarako telefono-zenbakia	Kontzientziazioa
7. Mendiko antzara-jokoaren horma-irudia	Parte-hartzea, laburpena eta komunikazioa

Aldez aurreko ideiak eta motibazioa

Jardueren helburua da ikasleengan prebentzioari buruzko interesa piztea, eta horrez gain, gaiari buruzko ideiak, ezagutzak eta esperientziak adierazten laguntzea.

Ulermena

Jarduera horien bitartez lortu nahi da ikasleek mendiko prebentzioarekin zerikusia duten gertaeren, kontzeptuen, printzipioen eta prozesuen berri izatea eta ulertzea.

Kontzientziazioa

Jarduera horien helburua da ikasleei ohartarazten laguntzea zer garrantzitsua den mendian arduraz jokatzeko eta arau batzuei jarraitzea, istripuei aurrea hartzeko eta larrialdietako kalteak gutxitzeko.

Parte-hartzea, laburpena eta komunikazioa

Jarduerak ikasitakoa laburtzeko eta finkatzeko erraztasunak ematen dizkiete ikasleei, eta gainera, ikasleek aukera dute eskola- edo familia-esparruan izandako esperientziak, ikasitakoa eta bizi izandakoa komunikatzeko.

Unitate didaktikoa, izenak adierazten duen bezala, osotasun bat da, jarduera-multzo bat. Jarduera horiek independenteak badira ere gutxi-asko elkarren artean, helburu berbera dute. I. jarduerak «Mendiko antzara-jokoa» eta 7.enak «Mendiko antzara-jokoaren horma-irudia» mendiko prebentzioaren gaia jorratzen dute, gainerakoek baino orokorrago. Izan ere, I. jardueraren helburua da aldeztu aurretik aztertzea, orokorki, zer ezagutza dituzten ikasleek mendiko prebentzioari buruz eta nola jokatzeko duten ingurune horretan. Horrez gain, gaiari buruzko sarrera motibagarria ere egiten du. 7. jardueraren helburua, berriz, aurreko jardueretan landutako alderdiak laburtzea eta finkatzea da. Gainerako jardueretan, alderdi zehatzagoak lantzen dira.

Hori kontuan hartuta, irakasleak unitate didaktikoa egoki dezake talde bakoitzaren ezaugarrietara, eta erabil ditzakeen baliabideetara eta denborara, baita sakondu nahi dituen alderdietara ere.

Unitate hau lantzeko, metodologia konstruktibistari eta parte-hartzaileari jarraitzea proposatzen da. Ikasleek, jardueretan parte hartuz, zenbait ohitura, jokabide eta pentsatzeko modu bereganatzea eta aldatzea lortu nahi da. Prozesu hori hasteko, garrantzitsua da ikasleek beraien ideietatik abiatzea, eta erraz eta ulertzeko moduan azaltzea zein den jarduera bakoitzaren, eta oro har, unitate didaktiko osoaren zentzua. Egin beharreko lanaren helburua zein den eta ikasitakoak zertarako balio duen jakiteak lagundu egingo die jarduerari garrantzia ematen.

Horri lotuta, ez dugu ahaztu behar unitate didaktiko honen azken helburua dela ikasleak gaitzatea mendi-ibilaldi bat egiten ari diren bitartean ikastetxean ikasitakoaz baliatzeko. Horregatik, ikastetxeak mendi-irtenaldirik egitea proposatzen badu, irakasleek kontuan hartu beharko dute jarduera horietako batzuk ibilaldian bertan egin daitezkeela; esate baterako, 3. zk: «Lau izkinak», orientabideari buruzkoa. Beste jarduera batzuk aldatu egin daitezke, errepikatzeko, edo lehen aldiz egin, unean uneko egoeraz baliatuz. 5. jarduera da horren adibide, besteak beste. «Bizkar-zorroa» deritzo, eta ikasleek mendi-ibilaldira eramandako objektuez baliatu gaitzete, ezinbestekoak zein diren, eta zein ez, bereizteko. Bizkar-zorroko pisua behar bezala banatzen ere erakutsi geniezaieke, objektu horiek berak erabiliz. Gomendioak irakurriko genizkieke, eta ondoren, ikasle bakoitzak bere bizkar-zorroa egingo luke berriz, gomendio horiek kontuan hartuta.

4. jarduera aldatu egin dezakegu. Horretarako, informazioa bilatzen hasteko eska geniezaieke ikasleei, irtenaldia baino bi egun lehenago, irtenaldi-egunerako iragarpenari buruz. Ibilbidean, jolas egin dezakete, bidean zehar eguraldi onaren edo txarraren zantzu gehien nork ikusi.

Jarduerak eskola-curriculumean errazago txertatzeko, 6. ataleko taula egin da: «Jarduerak eta lotura kurrikularrak». Bertan, jarduera horietako bakoitzak Lehen Hezkuntzako curriculum-arloekin zer lotura duen ageri da. Lotura horiek oso zabalak direla kontuan hartuta, egokiena izango litzateke zenbait arlotako irakasleek unitate didaktikoa lantzeko zereginean parte hartzea, eta zeharka jorratzea mendiko prebentzioaren gaia.

Unitate didaktikoa lantzeko, 6 ordu beharko dira guztira, gutxi gorabehera. Jarduera bakoitzaren iraupena 30' eta 60' artekoa da. Luzeenak zenbait zatitan daude banatuta, nekagarriak ez izateko, eta behar izanez gero, bi saiotan erraz amaitzeko modukoak izateko.

Prozedurei dagokienez, Lehen Hezkuntzako 2. zikloko unitate honetan, jolasak, eskuz egiteko jarduerak, eta adierazpen- eta sormen-gaitasuna lantzeko jarduerak dira nagusi.

Hezkuntza ororen helburua ikasleen prestakuntza integrala lortzea da. Zeregin horretan asko laguntzen dute jardueren edukiak, jarduerak egiteko prozedurek eta haien bidez transmititu nahi diren balioek. Lehen Hezkuntzako 2. zikloko unitate didaktiko honetan, alderdi hauek azpimarratu dira:

- Adierazpen-gaitasuna garatzea —batez ere, ahozkoa eta plastikoa—, baita sormena ere.
- Talde-lanean jarduteko behar diren gaitasunez eta jarrerez baliatzea. Taldean lan egitea nekeza izaten denez batzuetan, irakasleek lagundu egin behar izaten diete ikasleei, gidari- eta ahokulari-lana eginez. Baina gure nahia bada eskolatzeko-prozesuaren amaierarako ikasleak gai izatea hitz egiteko, iritzia trukatzeko eta adostasunak lortzeko, beharrezkoa da oinarriak lehendabiziko urteetatik finkatzen hastea.

Azkenik, gogoratu behar da irakasleek informazio baliagarria dutela, zalantzak argitzeko eta jarduerak edukiz hornitzeko, «informazio orokorra» txostenean. Jardueraren batean edo beste batean adierazten da zer ataletan aurki daitekeen, zehazki, jarduera horrekin zerikusi zuzena duen informazioa.

5. EBALUAZIORAKO ORIENTABIDEAK

Ebaluazioa funtsezko alderdia da edozein prozesutan, hezkuntzarekin zerikusia duena izan zein izan ez. Gainera, prozesua etengabe berrikusteko eta hobetzeko aukera ematen du.

Hezkuntza-prozesuan, asko dira zehaztutako helburuen lorpenean eragina duten alderdiak: metodologiaren eta jardueren egokitasuna, irakasleen jarduna, ingurunearen eragina, behar adina denbora izatea, proposatutako helburuak taldearen ezaugarrietara egokitzea eta abar. Ebaluazioak prozesuaren osagai guztiei buruz eginiko gogoeta kritikoaren emaitza izan behar du.

Bestalde, prestakuntza-ebaluazioa ez da une jakin batzuetan soilik egin behar; jarduera horrek sistematikoa izan behar du, eta irakaskuntzaren eta ikaskuntzaren prozesuan txertatu behar da. Horrela, baliagarria izango da; izan ere, prozesuaren gabeziak antzeman eta gabezi horiek berehalakoan zuzentzeko aukera ematen du. Gainera, diagnosia egin eta orientabidea emateaz gain, motibagarria ere bada, ikaskuntzan lortutako aurrerapenak aitortzen baititu. Etengabeko ebaluazioa errazteko, zenbait ebaluazio-irizpide hartu dira kontuan, unitate didaktiko honetako jarduera bakoitzaren deskribapenean, haietako bakoitzaren helburu espezifikoak zenbateraino bete diren ebaluatzeko. Irizpide horiek zehazteko, ikasleak oro har hartu dira kontuan. Ziur aski, eskola-talde batean baino gehiagotan, ikasle batzuek ez dituzte helburu horiek gaindituko, eta beste batzuek, berriz, oso erraz gaindituko dituzte. Irakasleek ederki

asko dakitenez, ezin dira ikasle guztiak irizpide berberak erabiliz ebaluatu. Dena dela, irizpide horiek oinarri edo orientabide orokortzat behinik behin erabil daitezke.

Prestakuntza-ebaluazioak ez ditu bazterrean uzten ez hasierako ebaluazioa, ez amaierakoa. Hasierako ebaluazioa ezinbestekoa da abiapuntua zein den jakiteko; ikasleen ezagutzak, esperientziak, jarrerak, trebetasunak, gaitasunak eta itxaropenak zein diren jakiteko. Horixe da, motibazioarekin batera, *aurretiko ideiak eta motibazioa* ikurra duten jardueren helburu nagusia. Amaierako ebaluazioa ere baliagarria da, laburki islatzen baitu prozesua nola amaitu den. Gainera, orientabidea ematen du hurrengo hezkuntza-jardueretan zer bide hartu erabakitzeko. *Parte-hartzea, laburpena eta komunikazioa* ikurra duen jarduera oso egokia da zeregin horretarako.

Lehen Hezkuntzako bigarren zikloko unitate didaktiko honen 2. atalean, «Helburu orokorrak» ageri dira.

Horrez gain, irakasleek eta ikasleek eginiko lana oro har ebaluatzeko, irizpide hauek har ditzakegu kontuan:

- **Jarduerak egitean, ikasleek oro har:**

- Elkarriketa bat proposatu bada, parte hartu dute, dela iritzia emanez, esperientziaren bat kontatuz edo gaiari buruzko ezagutzak azalduz.
- Jarrera positiboa erakutsi dute talde-lanean; lankidetzaren, elkarriketaren eta besteak entzutearen aldekoa. Lan egin dute eta ikaskideei parte hartzen utzi diete.
- Adierazpen- eta sormen-gaitasunez baliatu dira, ahalegina eginez eta interesa agertuz.

- **Unitate didaktikoa amaitutakoan, ikasleak oro har:**

- Gai dira mendiko lau arrisku gutxienez aipatzeko eta haietako bakoitzean hartu beharreko prebentzio-neurrietakoren bat azaltzeko.
- Badakite lau puntu kardinalak espazioan kokatzen.
- Badakite azaltzen orientatzea zer den, bai eta mendian orientatzen jakiteak zer garrantzi duen ere, adibideren bat edo beste jarritz. Horrek agerian uzten du badutela alderdi horren berri.
- Gai dira mendi-ibilaldi baterako behar diren elementuen zerrenda egiteko, ezinbesteko bi elementu baino gehiago ahaztu gabe eta ezinbestekoak ez diren bi elementu baino gehiago gehitu gabe.
- Gai dira ipuin erraz bat idazteko edo kontatzeko, edota komiki bat marrazteko, eta haietan, mendiko oinarritzko prebentzio-arauetako batzuk adierazteko.
- Unitate didaktikoa amaitu eta egun batzuetara ere, gogoan dute larrialdietarako telefono-zenbakia, eta gai dira esateko zer egoeratan deitu behar den, zenbait adibide jarritz.
- Mendiko larrialdi-egoerak planteatuz gero (ekaitza, elur-jausia, sutea, erorikoa eta abar), gai dira bi jokabide egoki eta beste bi desagoki aipatzeko.

- Mendi-ibilaldi bat egiteko aukera izan dutenean, gai izan dira ikastetxean ikasitakoa bene-tako egoeran erabiltzeko: beharrezko materiala eraman dute; ez, ordea, behar ez denik; ez dira taldetik aldendu eta arreta jarri dute taldekide guztiak elkarrekin joan daitezen; nora joatekoak diren esan dute etxean; eguraldiari buruzko informazioa lortzeko lana hartu dute; eta abar.

6. JARDUERAK ETA LOTURA KURRIKULARRA

Jarduera	Natura- eta gizarte-ingurunea ezagutzea	Arte-hezkuntza	Gorputz-hezkuntza	Hizkuntza	Matematika
1. Mendiko antzara-jokoa	X			X	
2. Zopa arriskutsua	X	X		X	
3. Lau izkinak	X		X		
4. Zer eguraldi egingo du?	X			X	
5. Bizkar-zorroa	X			X	X
6. Larrialdietarako telefono-zenbakia	X	X			
7. Mendiko antzara-jokoaren horma-irudia	X	X		X	

7. LABURPEN-TAULA

JARDUERA	HELBURU ESPEZIFIKOAK	KONTZEP-TUAK	PROZEDURAK	BALIOAK
1. MENDIKO ANTZARA-JOKOA	– Hurrengo jardueretarako gogoia piztea. – Mendiko prebentzioari buruzko aurretiko ideiak adierazten laguntzea. – Mendiak dituen arriskueta batzuetaz ohartzea. – Mendiko prebentzioarako oinarritzko arauetako batzuei erreparatzea.	– Mendiko elementu arriskutsuak.	– Taldekako mahai-jokoa. Irudiak behatzea eta interpretatzea.	– Mendiko prebentzioarako oinarritzko arauak. – Arduraz eta autonomiaz jokatzeko, norberaren segurtasuna bermatzeko. – Taldea balioestea, kontuan hartuta segurtasuna eta babesa emango dizkigula arrisku-egoeretan.
2. ZOPA ARRISKUTSUA	– Mendiko arrisku espezifikak zein diren jakitea. – Arriskua non dagoen jakitea, baita hari aurrea hartzeko modua zein den ere. – Idatzizko ulermenerako eta adierazpen plastikorako gaitasuna garatzea.	– Mendiko elementu arriskutsuak.	– Testu laburrak irakurtzea eta ulertzea. – Adierazpen eta sormen-gaitasuna erabiltzea.	– Arrisku- eta larrialdi-egoeretan jokatzeko jarraibideak. – Mendiko prebentzioarako oinarritzko arauak. – Zenbateko indarra dugun, eta zer gaitasun eta baliabide ditugun kontuan hartzea, errealista izanez.
3. LAU IZKINAK	– Lau puntu kardinalak zein diren jakitea. – Orientatzeak zer esan nahi duen eta mendian zenbateko garrantzia duen konturatzeko. – Iparrorratza zer den, nola eginda dagoen eta zertarako balio duen jakitea. – Eguzkiak orientatzen lagun diezagukeela jakitea.	– Mendian orientatzeko metodoak.	– Orientatzeko gailu errazak sortzea. – Kanpoko jolasa.	– Mendiko prebentzioarako oinarritzko arauak.
4. ZER EGURALDI EGINGO DU?	– Mendian eguraldi txarra aurreikusteak zer garrantzi duen ohartzea, eta horretarako moduak eta bitartekoak bilatzea. – Ingurune zantzueta batzuei erreparatzen ikastea, eguraldia iragartzeko.	– Eguraldi-iragarpena.	– Ikasleen eta irakasleen arteko elkarriketa; ezagutzen, esperientzien eta iritzien berri ematea elkarri. – Domino jokoa.	– Mendiko prebentzioarako oinarritzko arauak. – Arduraz eta autonomiaz jokatzeko, norberaren segurtasuna bermatzeko.

BIGARREN ZIKLOA. MENDIRA SEGURTASUNEZ

JARDUERA	HELBURU ESPEZIFIKOAK	KONTZEP-TUAK	PROZEDURAK	BALIOAK
5. BIZKAR-ZORROA	- Mendi-irtenaldietarako ezinbesteko elementuak zein diren jakitea. - Konturatzea ez dela bizkarrean gehiegizko pisua eramatea komeni. - Jarraibide erraz eta baliagarri batzuk ikastea, bizkar-zorroko pisua orekatzeko.	- Mendi-irtenaldietarako ezinbesteko elementuak. - Bizkar-zorroko pisua orekatzeko jarraibideak.	- Testu laburrak ulertzea. - Eskulana. - Galderak proposatzea, gogoeta egiteko.	- Mendiko prebentziorako oinarrizko arauak. - Gure indarra, gaitasuna eta baliabideak benetan baloratzea.
6. LARRIALDIETARAKO TELEFONOA	- Larrialdietarako telefono-zenbakia gogoan hartzea: 112. Horrez gain, telefono-zenbaki horretara hots egindakoa zer daturen berri eman behar dugun jakitea. 112 telefono-zenbakira zer egoeratan deitu behar dugun, eta zeinetan ez, bereiztea.	- Larrialdi kontzeptua. - Larrialdietarako telefono-zenbakia. - Zer datu eman behar diren 112 zenbakira hots egindakoa.	- Eskulana. - Irudiak behatzea eta sailkatzea. - Antzerki-lana.	- Arrisku- eta larrialdi-egoeretan jokatzeko jarraibideak. - Gure indarra, gaitasuna eta baliabideak benetan baloratzea. - Arduraz eta autonomiaz jokatzeko, norberaren segurtasuna bermatzeko.
7. MENDIKO ANTZARA-JOKOAREN HORMA-IRUDIA	- Unitate didaktikoan landutako kontzeptuak, arauak eta jokabideak berrikustea eta laburtzea. - Egindako lanaren berri ematea eskolan eta eskolatik kanpo. - Talde-lanean jarduteko gaitasuna garatzea. - Idatzizko adierazpenerako eta adierazpen plastikorako gaitasuna garatzea.	Unitate didaktikoan landutako kontzeptu guztiak.	- Horma-irudi bat egitea. - Talde-lana. Laburpen-, lankidetz-, irudimen- eta adierazpen-gaitasuna erabiltzea.	Unitate didaktikoan landutako balio guztiak.



Jarduerak deskribatzea

MENDIRA SEGURTASUNEZ

Lehen Hezkuntzako 2. zikloa

1. Mendiko antzara-jokoa	115
2. Zopa arriskutsua	119
3. Lau izkinak	127
4. Zer eguraldi egingo du?	133
5. Bizkar-zorroa	141
6. Larrialdietarako telefonoa	147
7. Mendiko antzara-jokoaren horma-irudia	153

1. JARDUERA: MENDIKO ANTZARA-JOKOA

HELBURU ESPEZIFIKOAK

- Hurrengo jardueretarako gogoia piztea.
- Mendiko prebentzioari buruzko aurretiko ideiak adierazten laguntzea.
- Mendiak dituen arriskueta batzuetaz ohartzea.
- Mendiko prebentziorako oinarritzko arauetako batzuk kontuan hartzea.
- *Iraupena*: 30'.

JARDUERA NOLA GARATU

Antzara-joko ezagunaz eta errazaz baliatuko gara. Alde bakarra da irudiek mendiko abentura bat islatzen dutela (jokoaren taula ikasleentzako materialean dago).

Taldeka arituko dira. Egokiena 4 eta 6 lagun arteko taldeak osatzea izango litzateke. Talde bakoitzak, txandaka, dadoa jaurtiko du eta hark adierazi adina lauki egingo du aurrera. Antzara duen laukian egokitzen diren bakoitzean, hurrengo antzarara joango dira eta berriz jaurtiko dute dadoa (*antzaratik antzarara, eta berriz nire txanda da*).

Irakasleek kontuan izan behar dute ea ikasleak ohartu diren zer egoeratan ageri den antzara kasu bakoitzean; izan ere, mendian aurki ditzakegun arriskuak adierazten dituzte, baita oinarritzko prebentzio-arauak ere.

Jokoaren irudietan arrisku hauek ageri dira: ekaitza, hotza eta elurra, eguzki beroa, behe-lainoa, erorikoak, sutea eta leizeak.

Prebentzio-neurri hauek ere ageri dira: mapari eta iparrorratzari begiratzea; igoeran ura edatea; eguraldi txarraren zantzuei erreparatzea; ekaitzetik babestea; baita hotzetik, berotik eta eguzki-izpietatik ere; larrialdietarako telefono-zenbakira hots egitea, istripurik gertatuz gero: 112 telefono-zenbakira.

Talde bat antzara batean egokitzen den bakoitzean, antzara zertan ari den idazteko eskatuko diegu, baita horretan zergatik ari den ere, haien ustez. Lasaitasunez jolasteko azpimarratuko diegu, irudiei buruz hitz egiteko astia izan dezaten.

Zenbait arrazoi direla eta, jokalariek 5 laukitan txanda galdu edo atzera egin beharko dute. Irakasleak azaldu beharko du, lauki horietako bakoitzean, zergatik galdu duten txanda edo zergatik egin behar duten atzera:

- 6. laukia: *sutea*. Sutea mendian. Hegalean behera ihes egin eta larrialdietarako telefono-zenbakira hots egingo dugu: 112. Berriz ekingo diogu ibilaldiari, 1. laukitik.
- 10. laukia: *mendiko aterpea*. Eguraldi txarraren ondorioz, babesa hartuko dugu, arriskutsua baita mendian ibiltzea, ekaitza denean, haizea dabilenean edo euri-erauntsi handiak izaten direnean. Txanda-pasa.

1. MENDIKO ANTZARA-JOKOA

IRAKASLEENTZAKO MATERIALA

- 14. laukia: *erorikoa*. Eskalatzen ez jakinagatik ere, eskalatzen saiatu naiz, sokarik eta arnesik erabili gabe. Horretan ari nintzela, kolpea hartu eta hanka hautsi dut. Norbaitek 112 telefono-zenbakira hots egin du, laguntzera etor daitezten. Txanda-pasa.
- 19. laukia: *leizea*. Lainoa dagoenez, ez dakit non nabilen. Leize batera erori naiz eta 3. laukira eraman nau.
- 25. laukia: *elur-jausia*. Elur-jausi batek harrapatu nau. Eskerrak norbaitek larrialdietarako telefono-zenbakira hots egin duen, salbamendu-talde bat etor dadin eta hemendik ateratzen lagun diezadan. Txanda-pasa, 3 aldiz.

Puntu-kopuru zehatza lortu eta azken laukira (28.era) iristen den taldeak partida irabaziko du.

Partidaren ondoren, elkarriketa labur bat izango dugu ikasleekin, bereganatu duten informazioa jasotzen eta laburtzen saiatzeko. Galdera hauek egingo dizkiegu:

- Zer arrisku izan dituzte mendizaleak eta antzarak mendiko abenturan?
- Zer elementu izan dira baliagarriak protagonistarentzat eta antzararentzat mendian?
- Zuen ustez, zuhurra izan al da antzara? Zergatik? Zein izan da zuhurrena, antzara ala mendizalea?

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

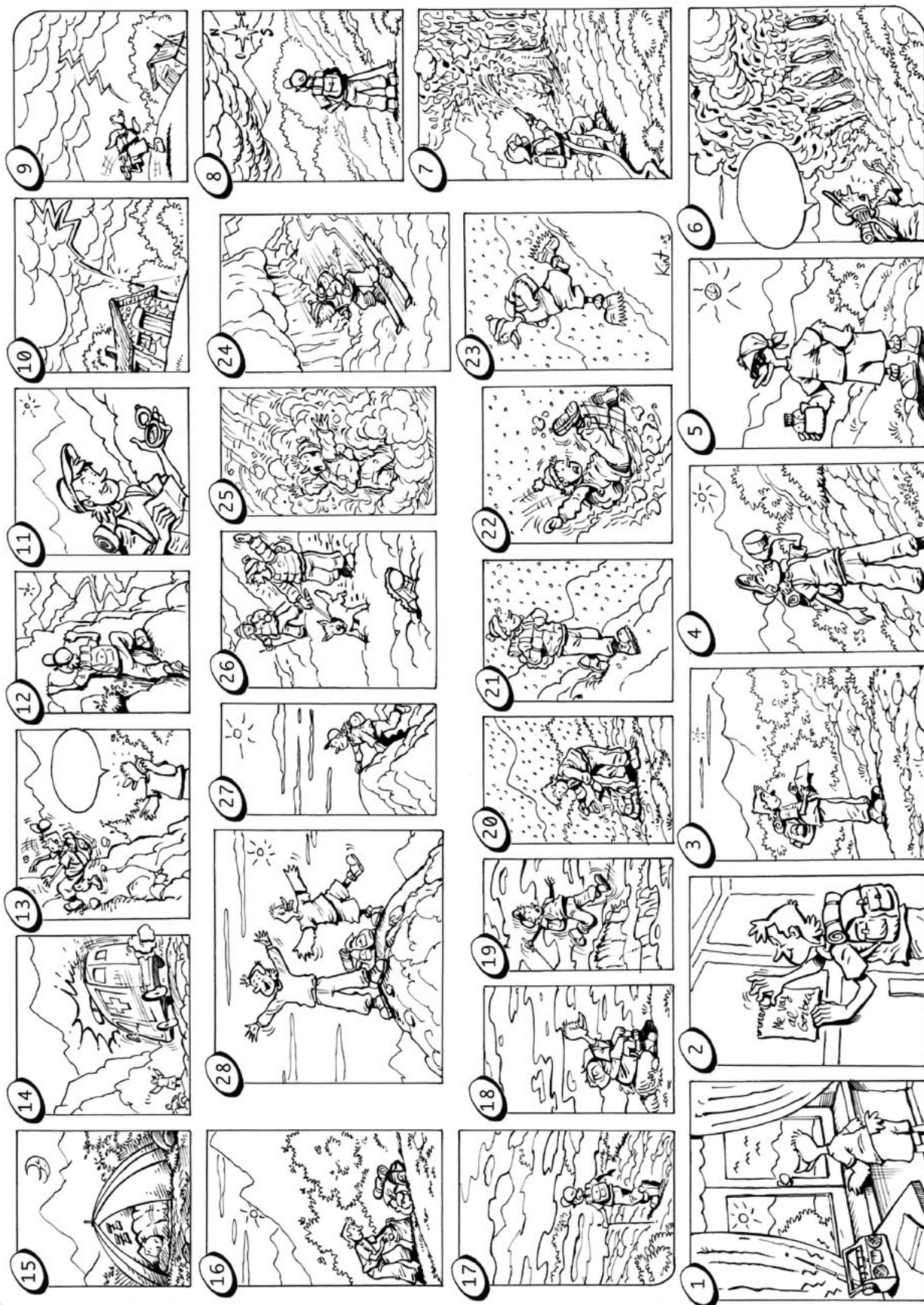
- Ikasleek ongi pasatu dute jardueran.
- Lasaitasunez aritu dira, eta irudiei buruz hitz egiteko aukera izan dute.
- Jokoa amaitutakoan, ikasleak gai dira antzarak mendian zer arrisku izan dituen gogoratze-ko.
- Antzara zuhurra den galderari erantzuteko, ikasle gehienak gai dira arrazoiren bat emateko edo adibideren bat jartzeko.

BEHAR DEN MATERIALA

- Jokoaren taula (ikasleentzako materialean).
- Koloretako fitxak.
- Dadoa.

1. MENDIKO ANTZARA-JOKOA

IKASLEENTZAKO MATERIALA



2. JARDUERA: ZOPA ARRISKUTSUA

HELBURU ESPEZIFIKOAK

- Mendiko arrisku espezifikoak zein diren jakitea. Arriskutsua zer den jakitea, baita arriskuei aurrea nola hartzen zaien ere.
- Idatzizko ulermenerako eta adierazpen plastikorako gaitasuna garatzea.
- *Iraupena*: 60'.
 - Letra-zopa egitea: 10'.
 - Banakako lana: 30'.
 - Bateratze-lana: 20'.

JARDUERA NOLA GARATU

Lehenik eta behin, ikasle bakoitzak letra-zopa bat egingo du, nork bere kabuz. Letra-zopan, mendiko 9 arrisku espezifiko daude ezkutatuta; haizea, elur-jausia, beroa, leizea, tximistak, elurra, sutea, erorikoak eta galtzea (2.1. fitxa).

Ikasleen materialean, zenbait txartel daude, eta haietako bakoitzean, arrisku bakoitzari buruzko azalpen labur bat ageri da, baita zenbait prebentzio-neurri ere.

Ikasle bakoitzari arrisku bati buruzko txartela emango diogu. Irakurri eta ulertzen dutenean, arrisku hori islatzen duen marrazki bat egin beharko dute. Marrazkiaren azpian, bi galdera idatziko dituzte, eta ondoren, erantzun egingo dituzte.

- Zergatik da arriskutsua (bakoitzari egokitu zaion arriskua)?
- Nola babes genezake geure burua arrisku horretatik?

Irakasleek arreta jarri beharko dute ikasleek izan ditzaketen ulermen-zailtasunetan, eta haien lana bideratuko dute. Ikasleek dagokien lana amaitzen dutenean, berriz, bateratze-lana egingo dute. Horretarako, ikasle bakoitzak bere marrazkia erakutsiko du, baita idatzitakoa irakurriko ere. Arrisku berari buruzko informazioa duten ikasleek elkarrekin egin dezakete lanaren aurkezpena. Irakasleek, komenigarria iruditzen bazaie, ikasleek emandako informazioa zabal edo argi dezakete.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

- Ikasleen marrazkiek, oro har, arrisku-egoerak edo haiei aurrea hartzeko moduak adierazten dituzte.
- Ikasle bakoitza, oro har, gai da egokitu zaion elementuaren arriskua zertan datzan azaltzeko, baita arrisku hori zer egoeratan sortzen den adierazteko ere, adibideren bat jarritz.

2. ZOPA ARRISKUTSUA

IRAKASLEENTZAKO MATERIALA

- Ikasle gehienak gai dira arau edo aholkuren bat gutxienez emateko, arrisku horri aurrea hartzeko edo erantzuteko.
- Bateratze-lana egin bitartean, ikasleek arretaz ikusi eta entzun dituzte beren ikaskideen lanak eta azalpenak.

BEHAR DEN MATERIALA

- 2.1. fitxa: letra-zopa (ikasleentzako materialean).
- Mendiko arriskuei buruzko informazio-txartelak (ikasleentzako materialean).
- Eskulanak egiteko materiala: arkatzak, borragomak, margoak, bolalumak.

2. ZOPA ARRISKUTSUA

IKASLEENTZAKO MATERIALA

2.1. FITXA

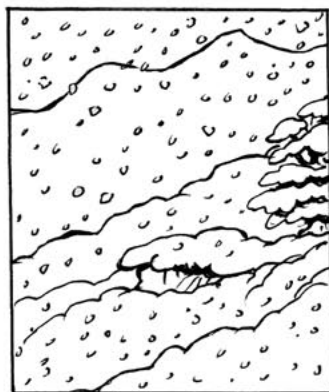
Ea gai zaren marraztutako 9 arriskuak letra-zopa honetan aurkitzeko!



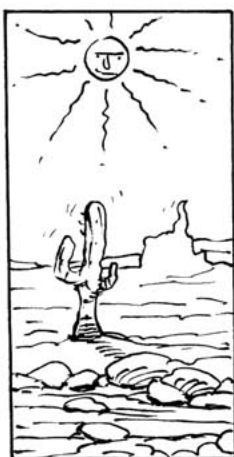
Haizea



Elur-jausia

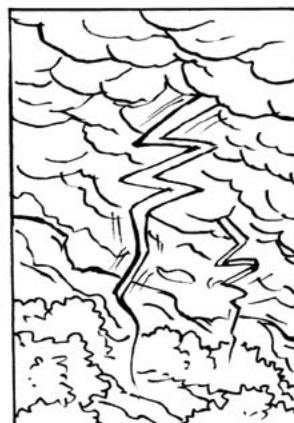


Elurra



Beroa

Z	U	E	L	Ñ	L	L	G	P	R	I	O	Q	A
A	S	U	R	A	E	Y	N	A	L	U	D	U	N
C	U	N	O	I	I	N	T	L	L	J	S	K	O
N	T	H	A	I	Z	E	A	L	H	T	C	U	T
E	E	N	Z	R	E	I	H	C	U	V	Z	S	P
R	A	D	E	C	A	L	O	R	B	G	A	E	E
O	C	A	N	T	K	Y	E	E	E	M	U	B	A
R	A	E	D	P	R	S	O	L	I	R	M	A	D
I	I	E	L	U	R	J	A	U	S	I	A	S	E
K	D	S	E	V	E	X	O	L	I	R	U	T	R
O	A	Q	B	E	R	O	A	D	U	F	R	O	N
A	S	I	O	I	D	N	E	C	N	I	K	A	O
K	I	T	X	I	M	I	S	T	A	K	E	A	S



Tximistak



Leizeak



Sutea



Galtzea



Erorikoak

MENDIKO ARRISKUEI BURUZKO INFORMAZIO-TXARTE-LAK

TXIMISTAK

Ekaitza arriskutsua da mendian. Euritik eta tximistetatik babestu beharko dugu geure burua. Objektu metalikoek eta puntazorrotzek tximistak erakartzen dituzte. Haietatik urundu behar dugu. Uretatik ere bai. Ekaitza denean, ez dugu uretan sartu behar, ez itsasoan, ez ibaietan.

Tximista batek jotzen bagaitu, erredura larriak eragin diezazkiguke, eta heriotza ere ekar diezaguke.

BEROA

Mendian, beroa eta eguzkia arriskutsuak izan daitezke. Eguna lainotuta edo hodeitsu argituagatik ere, ez dugu fidatu behar. Irten aurretik, egun horretarako iragarritako eguraldia kontsultatu behar dugu. Txanoa, eguzkitarako krema eta ura eramango ditugu, eta eguzkitik eta berotik babestutako toki batera iristen saiatuko gara, eguerdirako.

Bero handiak zorabioa, buruko mina eta sukarra eragin diezazkiguke, baita kordea galarazi ere. Horrez gain, eguzkiak gure larruazala erre dezake.

ELURRA

Hotza ez da txantxetarakoa mendian. Neguan, batez ere, behar bezala prestatuta joan behar dugu, botak, arropa beroa, eskularruak eta abar jantzita.

Elurra oso polita bada ere, kontuan izan behar dugu arropa iragazgaitzik ez badugu, blai eginda amaituko dugula, eta aldatzeko arroparik ezean, berehala hoztuko garela. Izozketak ere izan ditzakegu; larruazala gorri-gorri jarriko zaigu, babak aterako zaizkigu eta gerta daiteke ubel jartzea ere.

Kontu handiz ibili behar da, elurra gogorra baldin badago; izan ere, oso labaina izaten da, eta hegalean behera eror gaitezke, irrist eginda.

SUTEA

Sua berehala zabaltzen da mendian. Udan, bero dagoenean eta landaretza lehor dagoenean, sute-arriskua bestela baino handiagoa izaten da.

Suak ustekabeen harrapatzen bagaitu, hegalean behera edo alboetara egingo dugu ihes, inoiz ez gora. Lasaitasunez jaitsiko gara, urratsak lur-eremu finkoan eta seguruan emanez, ez erortzeko, eta lehenbailehen hots egingo dugu larrialdietarako telefono-zenbakira: 112ra.

Era berean, kontu handiz jokatu behar dugu, sutea guk geuk ez eragiteko. Inoiz ez dugu surik egin behar, jolasteko bada.

LEIZEAK

Leizea sakonera handiko mendiko zuloa da. Leizeak zein haizuloak oso erakargarriak izan badaitezke ere guretzat, arrisku asko dituzte. Toki ilun eta hezeak dira, eta beraz, erraza da haietan irrist egin eta erortzea. Batzuetan, engainagarriak izaten dira, eta gerta daiteke leize batera erraz jaitsi arren, handik igotzea ia ezinezkoa izatea, eta beraz, leizean harrapatuta gelditzea. Leizeetan eta haizuloetan hotz egiten du, eta haietan barrena, lur azpiko ibai izoztuak igaro ohi dira batzuetan.

Espeleologoak behar bezala prestatuta sartzen dira haizuloetan eta leizeetan. Horretarako, behar bezalako argiak, arropa eta oinetakoak eramaten dituzte, baita soka bereziak ere. Horrez gain, ederkí asko jakiten dute non sartzen diren eta zer arrisku dauden.

ELUR-JAUSIA

Hegal batean metatutako elur-mordo bat eraitsi eta bortizki erortzen denean, lur-jausia edo elurrausoa gertatzen da. Eskuarki, eguraldia bat-batean berotzen hasten denean gertatzen dira.

Eskiatzen ari bagara, jaramon egin behar diegu arrisku horri buruz gidariek eta monitoreek emaniko oharrei.

Elur-jausia izateko arriskua duten tokietatik igaro behar badugu, banaka-banaka igaroko gara, bizkar-zorroaren gerrikoa lotu gabe, uhaletako bat kenduta eta makilen zintak eskumuturretatik aterata ditugula. Horrela, elur-jausiak inor harrapatzen badu azpian, gainerakoek laguntza eskatu ahal izango dute, eta harrapatuta dagoe-na errazago aterako da, aurrean aipatutako trabarik ez badu.

HAIZEA

Haize-ufada handiak arriskutsuak dira mendian; izan ere, adarrak eta zuhaitzak bota ditzakete, baita zutoin elektrikoak ere. Haizearen ondorioz, oreka gal dezakegu igarobide estuetan edo amildegietan. Elurra badago, berriz, elur-jausiak ere eragin ditzake. Haizea dabilenean, gainera, askoz ere hotz handiagoa sentitzen dugu.

Irtten aurretik, eguraldiaren iragarpena kontsultatu behar da, eta haize-ufada handiak badaude iragarrita, ibilaldia beste egun baterako uztea da egokiena.

Haizeak ustekabeen harrapatzen bazaitu mendian, urrundu toki garaietatik eta amildegietatik. Gogoan izan ikusezina izanagatik ere, ikaragarritzko indarra izan dezakeela. Haizearen aurkako norabidean bazoaz, saiatu haizetik babestutako tokiak bilatzen, alferrikako ahaleginik ez egiteko. Bustita bazaude, dela euriagatik, dela izerdiagatik, jantzi arropa ez hozteko.

GALTZEA

Mendian galtzea arriskutsua izan daiteke. Ziur aski, estualdi handia pasatuko dugu, baita gure familiakoek ere. Baina, horrez gain, gauak, hotzak edo euriak harrapa gaitzakete, babesik gabe. Gerta daiteke zenbait orduan janaririk eta urik gabe egon behar izatea. Urduri jar gaitzke, eta behar bezala jokatu ez.

Ez galtzeko, gauza asko egin daitezke:

- Taldean joan, eta hartatik urrundu ez.
- Arreta handiz begiratu nondik igaro garen. Behaketa oso garrantzitsua da mendian.
- Mapak eta iparrorratzak erabiltzen ikasi.
- Etxekoei esan nora goazen eta norekin.

ERORIKOAK

Mendiko istripurik ohikoenetako bat erorikoak dira. Eroriz gero, kolpe handia har dezakegu, zauri bat egin edo hezur bat hautsi. Kontuan izan behar dugu mendian ibiltzea ez dela kalean ibiltzea bezalakoa. Mendia malkartsua da, maldak igo eta jaitsi behar dira, harri solteak ditu, toki irristakorrak eta abar.

Erorikorik ez izateko, garrantzitsua da behar bezalako oinetakoak janztea; zolek ez dute irrist egin behar, oinetakoek behar bezala eutsi behar diote orkatilarari eta hezetasunarekiko erresistenteak izan behar dute. Mendiko botak dira horretarako egokienak.

Eroriko batzuk gure indarra neurriz kanpo baloratzeagatik gertatzen dira; hau da, zenbait gauza egiten saiatzegatik, nahiz eta horietarako prestatuta egon ez edo behar bezalako materialik izan ez. Esate baterako, eskalatzen jakin ez eta horma bat eskalatzen saiatzegatik, sokarik eta arnesik erabili gabe, edo menditik lasterka jaisteagatik.

3. JARDUERA: LAU IZKINAK

HELBURU ESPEZIFIKOAK

- Lau puntu kardinalak zein diren jakitea.
- Orientatzea zer den eta mendian zer garrantzi duen konturatzea.
- Iparrorratza zer den, nola eginda dagoen eta zertarako balio duen jakitea.
- Eguzkiak orientatzen lagun diezagukeela konturatzea.
- *Iraupena*: 60'.

JARDUERA NOLA GARATU

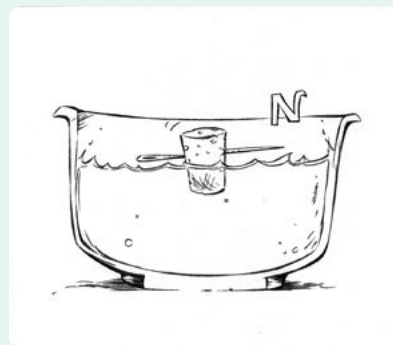
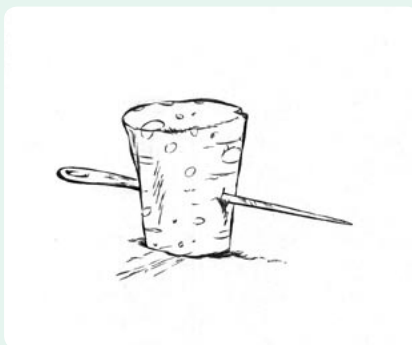
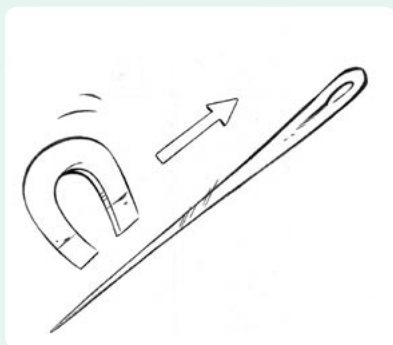
Jarduera hiru zatitan dago banatuta.

Lehenik eta behin, ikasleei galdetuko diegu ea badakiten zein diren lau puntu kardinalak, eta ea zer den iparrorratza eta zertarako balio duen.

Ondoren, iparrorratza egiteko proposatuko diogu taldeari. Prest edukiko dugu horretarako materiala:

- Katilu bat ur.
- Artelazki bat, zabalera handiagoa duena altuera baino (botila batena bada, erditik moztuko dugu).
- Altzairuzko orratz handi bat.
- Imana.

Orratza hartuko dugu begitik. Imana pasatuko diogu orratzari zenbait aldiz norabide berean, begitik puntara (egin minutu batez). Ondoren, orratza sartuko diogu artelazkiari goitik behera, eta uretan jarriko dugu. Zuen ustez, zer adierazten du orratzaren puntak? Jakina denez, iparra adieraziko du.

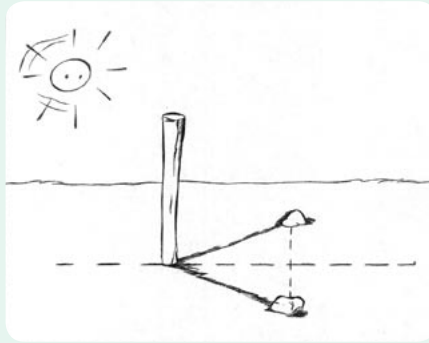


Jarraian, iparra orratzak adierazitako tokian dagoela ziurtatzeko, jolastokira edo ikastetxetik kanpoko tokiren batera joango zarete, eta orientatzeko beste metodo bat erakutsiko diezue, oraingoan eguzkiaz baliatuz. Hortaz, zerua oso lainotuta badago, beste baterako utzi beharko duzue jarduera.

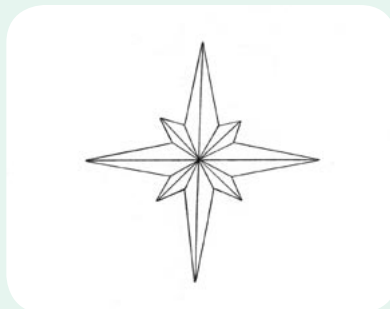
3. LAU IZKINAK

IRAKASLEENTZAKO MATERIALA

Orientatzeko metodo hori azaltzeko, lurrian bertikalki jar daitekeen objektu luzanga bat beharko duzue (errotuladore lodi bat edo barrako itsasgarri-hodi bat). Harri txiki bat edo beste objektu bat erabiliz, objektuak sortzen duen itzalaren amaiera adieraziko duzue. Itxaron 10-15 bat minutu, gutxienez, eta adierazi berriz ere itzalaren amaiera. Lehendabiziko markak mendebaldea adieraziko du, eta bigarrenak, ekialdea. Hori jakinda, iparra eta hegoa non dauden jakin ahal izango duzue.



Aurreko esperimentuan, itzala tokiz noiz aldatuko zain gauden bitartean, jolas bat egingo dugu. Hasteko, ikasleei galdetuko diegu ea badakiten zer den *haize-arrosa* bat, eta halako bat marraztuko duzue lurrian, lau puntu kardinalak iparrorratzak adierazi bezala orientatuta ditzuela. Kleraz marraz dezakegu, eta 4 x 4 metroko neurria izango du, gutxi gorabehera.



Proposatuko dugun jolasa *lau izkinak* izenekoa da, baina gure haize-arrosaren puntu kardinalak erabiliko ditugu izkinatzat. Txandaka jolastuko dira, 5eko taldetan. Ikasle bakoitza puntu kardinal batean jarriko da, eta 5.ena, berriz, erdian. Irakasleak bi puntu kardinal esango ditu ozen, eta haien gainean dauden ikasleek beren tokiak trukatu beharko dituzte. Erdian dagoena une horretaz baliatuko da puntu kardinal batean jartzeko.

Ikasle guztiak jolasten direnean, eta interesari eusten badiote, jolasa zail daiteke, tarteko puntuak gehituz: IM, IE, HM, HE.

Jolasean ibili eta eguzkiaren laguntzaz orientatzen ikasi ondoren, ikasleei eskatuko diegu zenbait erreferentzia-puntu kontuan hartzeko (eraikinak, zuhaitzak, mendiak eta abar), ikastetxearekiko puntu kardinalak kokatu ahal izateko. Zenbait galdera egingo dizkiegu; esate baterako, zer norabide hartuko dugu (ikasle guztientzat ezaguna den edo ikastetxetik ikusten den toki batera) joateko? Bertara iritsitakoan, zer norabide hartuko dugu itzultzeko?

Ikasgelara itzultitakoan, ikasitakoa finka dezakegu jarduerari dagokion fitxaren bidez. Ikasleentzako materialean dago.



Ikasleekin mendi-ibilaldirik antolatzen badugu, orientaziorako teknika eta jolas horiek erabil ditzakegu hasieran ez ezik, ibilbidearen beste punturen batean ere, ikasleek barnera ditzaten eta nola erabiltzen diren ikas dezaten mendian bertan.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

- Jarduera egin ondoren, ikasleek, oro har, badakite puntu kardinalak zein diren.
- Jarduera egin ondoren, ikasle gehienak gai dira esateko zer norabideri jarraitu behar dioten ikastetxetik puntu jakin batera joateko (beren etxea, ondoko herria, plaza eta abar), puntu kardinalak erabiliz.
- Ikasleek interesa eta jakin-mina adierazi dute orientazioaren gaiarekiko, eta ikusi eta esperimentatu dituzten prozeduren zergatia jakin nahi izan dute.

BEHAR DEN MATERIALA

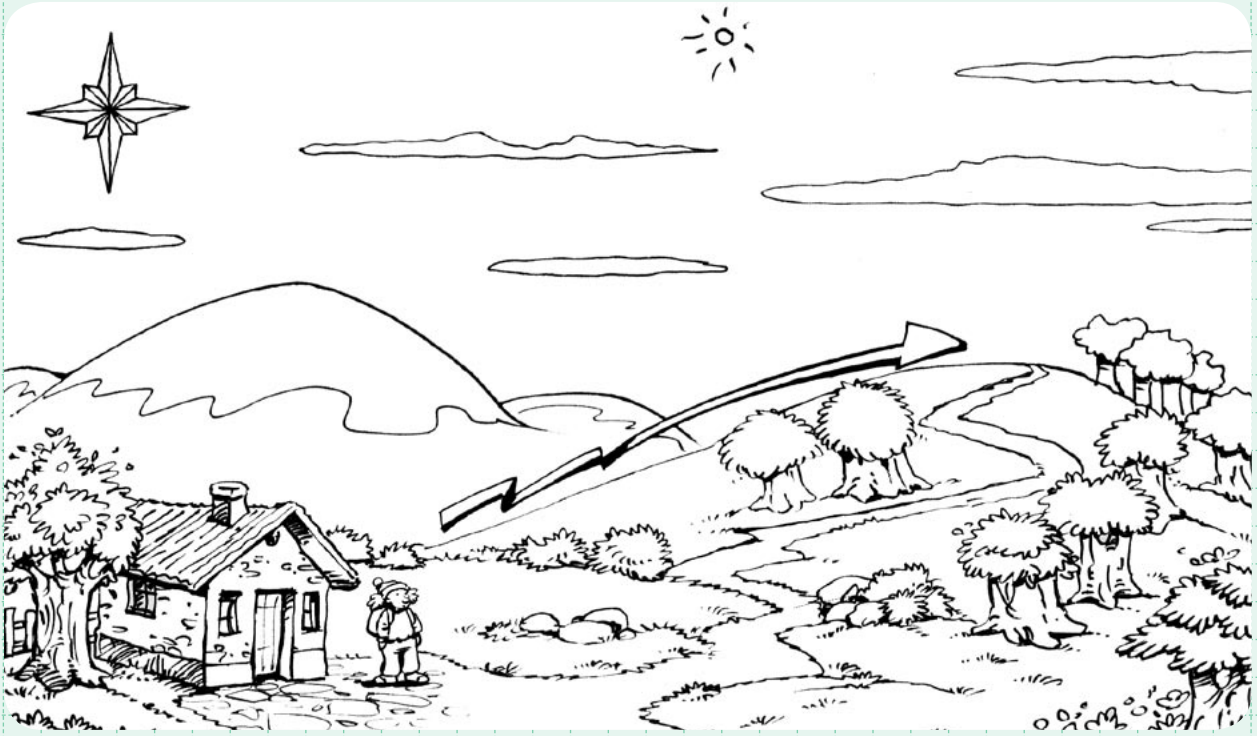
- Katilu bat ur.
- Artelazki bat, zabalera handiagoa duena altuera baino.
- Altzairuzko orratz handi bat.
- Imana.
- Objektu luzanga bat, bertikalean jarrita egon daitekeena (errotuladore lodi bat, itsasgarri-barra bat eta abar).
- Klera.
- 3.1. fitxa (ikasleentzako materialean).

3. LAU IZKINAK

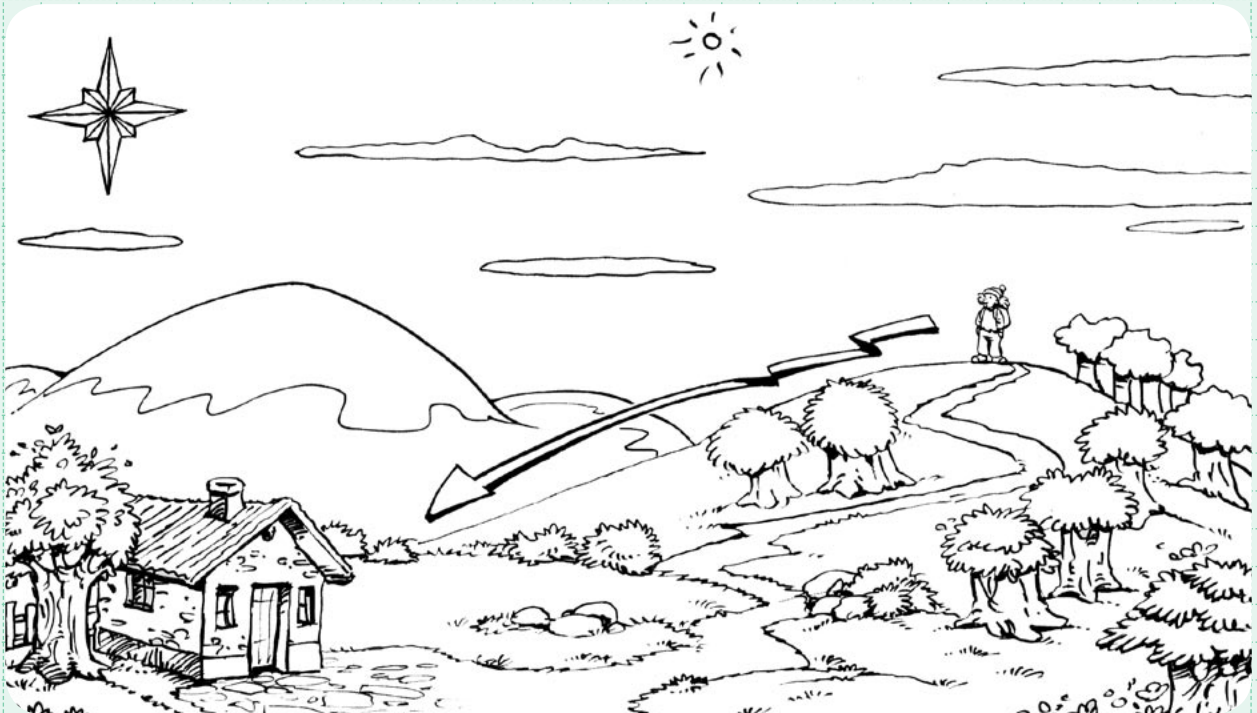
IKASLEENTZAKO MATERIALA

3.1. FITXA

Zer norabide hartu beharko du mendizaleak, bere etxetik mendia-
ren gailurrera igotzeko?



Mendizalea gailurrera iritsi da. Zer norabide hartu behar du orain
etxera itzultzeko?



3. LAU IZKINAK

IKASLEENTZAKO MATERIALA

Eskuineko mendizalea galdu egin da eta ezin ditu lagunak ikusi. Zer norabideri jarraitu beharko dio lagunak bilatzeko?



4. JARDUERA: ZER EGURALDI EGINGO DU?

HELBURU ESPEZIFIKOAK

- Mendian eguraldi txarra aurreikusteak zer garrantzi duen konturatzea, eta horretarako moduak eta bitartekoak bilatzea.
- Inguruneko zantzueta batzuei erreparatzen ikastea, eguraldia iragartzeko.
- Informazio meteorologikoa lortzeko baliabideak eta bideak zein diren jakitea.
- *Iraupena*: 45'.

JARDUERA NOLA GARATU

Lehenik eta behin, elkarrizketa egingo dugu ikasleekin, eguraldiari eta iragarpenei buruz, baita horiek mendian duten eraginari buruz ere. Zenbait galdera egingo dizkiegu eta parte-hartzea ahalik handiena izan dadin saiaturako gara. Hauek izango dira galderak:

- Zer eragin du eguraldiak mendi-irtenaldietan?
- Arriskutsua al da eguraldi txarra? Zergatik?
- Nola jakin dezakegu zer eguraldi egingo duen?

Irakasleek ikasleen erantzunak idatz ditzakete arbelean, ikasleek arreta jar dezaten haietan. Eguraldiaren (euria, ekaitza, hotza, haizea eta abar) eta mendiko arriskua areagotzearen arteko lotura adierazten duten aipamenak azpimarratuko ditugu bereziki, bai eta eguraldia iragartzeko baliagarritzat jotzen dituzten bitarteko guztiak ere. Behar bada, uneren batean lagundu egin beharko diegu, gogora ekar ditzaten. Bitarteko hauek aipatu beharko dituzte: telebista, irratia, prentsa, Internet eta naturako zantzuak.

Elkarrizketaren ondoren, eguraldiaren dominoan ibiltzeko proposamena luzatuko diegu. Horretarako, fitxak prestatzen lagundu beharko digute lehenik (ikasleentzako materialean daude). Fitxa bakoitzak bi zati ditu. Haietako batean, eguraldi onaren edo txarraren zantzu bat duen marrazki bat ageri da, eta haren ondoan, *eguraldi ona* edo *eguraldi txarra* hitzak idatzita dituen lauki bat.

Fitxak moztu behar dira. Nahi izanez gero, kartoi mehe baten gainean itsats daitezke, sendoa-goak eta iraunkorra-goak izateko, eta ikasleei banatu behar zaizkie ondoren. Ikasleei eskatuko diegu *eguraldi txarra* idatzita duten lauki guztiak gorritz margotzeko, eta urdinez margotzeko, *eguraldi ona* idatzita dutenak.

Jarraian, irakasleak banaka-banaka azalduko ditu eguraldia iragartzen laguntzen diguten ingurune naturaleko zantzuak (eta aurrerago zehaztuta daudenak). Ikasleek arreta handia jarri beharko dute egokitu zaizkien fitxetako irudiak gorritz ala urdinez margotu erabakitzeko, haietako bakoitza eguraldi onaren ala txarraren zantzu den kontuan hartuta. Ikasleei adierazi beharko zaie fitxa bakoitzaren 2 zatiek ez dutela zertan kolore berekoak izan. Bi zatiak gorriak

4. ZER EGURALDI EGINGO DU?

IRAKASLEENTZAKO MATERIALA

izan daitezke, biak urdinak edo zati bat gorria eta bestea urdina. Hortaz, fitxa bakoitzaren bi zatiak independenteak dira.

Ziur aski, 2 edo 3 domino-joko prestatu beharko dira, gehienez ere 6 laguneko taldetan jolastu ahal izateko. Hala bada, kontuz ibili beharko dugu joko bateko fitxak bestekoekin ez nahasteko. Nahi izanez gero, zenbaki bat jar diezaiekegu atzean.

Fitxak margotu eta gero, berrikusi egingo dituzte irakasleek akatsak zuzentzeko. Ondoren, taldeak osatuko dituzte, dominoan ibiltzeko. Fitxak behera begira jarri eta nahastu egin behar dira. Ondoren, jokalaria guztiek fitxa-kopuru bera hartuko dute (fitxarik sobera geratzen bada, erdian utzi behar dira). Edozeinek has dezake partida (zozketa egingo da), fitxa bat mahaiaren gainean jarrita. Eskuineko jokalaria mahaiaren gainean dagoen fitxaren kolorearekin bat datorren fitxa bat aurkitu beharko du bere fitxen artean.

Esate baterako, lehen jokalaria fitxa hau jarriko du:



Eskuineko jokalaria fitxaren ezkerreko zatiaarekin ondo datorren fitxa bat jar dezake. Esate baterako:



(Izan ere, igelek eguraldi txarra iragartzen dute, korroka ari badira).

4. ZER EGURALDI EGINGO DU?

IRAKASLEENTZAKO MATERIALA

Dena dela, eskuineko zatiarekin ondo datorren fitxa bat ere jar daiteke. Esate baterako:



(Izan ere, txoriek, zeru-goian badabiltza hegan, eguraldi ona iragartzen dute).

Jokalariak fitxa egokirik ez badu, erditik hartuko du bat, fitxarik bada artean. Fitxarik ez bada-go, ordea, hurrengoaren txanda izango da. Fitxa guztiak lehendabizi jartzen dituenak irabaziko du partida.

Partida amaitutakoan, lehengo elkarrizketari helduko diogu berriz, galdera hauek hizpide hartuta:

- Erreparatzen al diezue horrelako gauzei, mendira joaten zaretenean?
- Ba al dakizue eguraldi onaren edo txarraren beste zantzuren bat?
- Zer egin beharko genuke, eguraldia txartzten ari dela ikusten badugu, mendian gaudela?

EGURALDIA AURREIKUSTEA, INGURUNE NATURALEKO ZANTZUEZ BALIATUTA

• Eguraldi txarraren zantzuak

- Armiarma-sarea, tenkatua eta itxia.
- Inurriak asaldatuta.
- Eltxoek normalean baino gehiago egiten dute zizta.
- Igelek gelditu gabe egiten dute korroka.
- Hegazkinek arrasto zabala eta nabarmena uzten dute.
- Urruneko soinuak entzuten dira.
- Urruneko usainak aditzen dira.
- Laino beltzak hurbiltzen dira mendebaldetik.
- Arrainek uretatik kanpora egiten dute jauzi.
- Arrantza ona.
- Ke-zutabeak okertu egiten dira.

4. ZER EGURALDI EGINGO DU?

IRAKASLEENTZAKO MATERIALA

- Ipar-mendebaldeko haizea (hotza eta hezetasuna).
- Etxeko behiak, ardiak eta ahuntzak haranera jaisten dira.
- Koniferoen pinaburuak itxita egoten dira.

• Eguraldi onaren zantzuak

- Armiarma-sarea ez oso tenkatua, lasaitua baizik.
- Txoriak hegan zeru-goian.
- Ke-zutabe zuzena, gorantz.
- Lainoa, eguna argitu berritan.
- Erleak hegan, eguna argitu berritan.
- Zeru gorrixka, ilunabarrean.
- Arrantza txarra.
- Hegazkinek ez dute arrastorik uzten.
- Etxeko behiak, ardiak eta ahuntzak haranetik urruntzen dira.
- Koniferoen pinaburuak irekita egoten dira.

Irakasleek gai honi buruzko informazio gehiago aurki dezakete 2.5. «Alderdi klimatologikoak. Meteorologia» atalean, «Informazio orokorrean».

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

- Jarduera egin ondoren, ikasleak gai dira marrazki batean eguraldi onaren edo txarraren zenbait zantzu adierazteko.
- Ikasleek jardueran zehar adierazi dute, aurreko edo ondorengo elkarriketan, eguraldi txarra zergatik den arriskutsua mendian.
- Jardueraren ondoren, ikasleei eskatzen badiegu 48 ordu barru zer eguraldi egingo duen iragartzeko, gai dira zantzuei erreparatzeko ez ezik, zenbait iturritatik lortutako datuak emateko ere. Iturri horiek dira, besteak beste, telebista, irratia, egunkaria edo Internet.
- Oro har, ikasleek ongi pasatu dute jolasean.

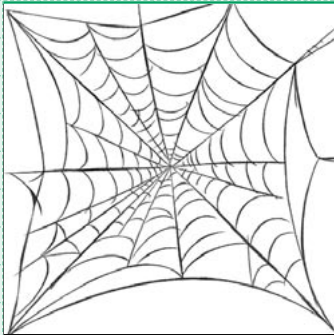
BEHAR DEN MATERIALA

- Domino-fitxak (ikasleentzako materialean).
- Kartoi mehea eta itsasgarria (aukerakoa).
- Guraizeak.
- Margoak.

4. ZER EGURALDI EGINGO DU?

IKASLEENTZAKO MATERIALA

DOMINO-FITXAK



EGURALDI
ONA



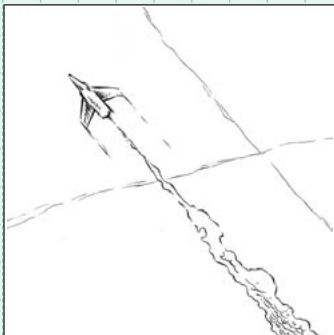
EGURALDI
TXARRA



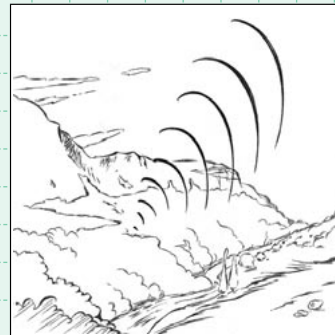
EGURALDI
TXARRA



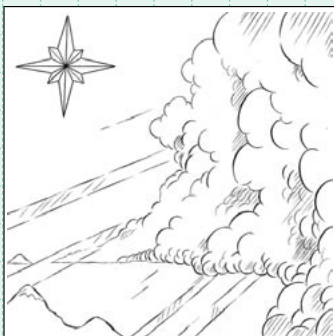
EGURALDI
TXARRA



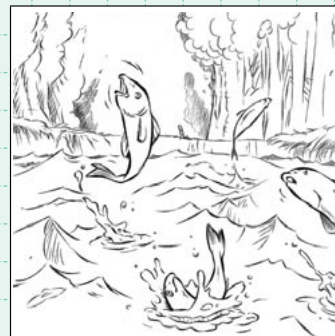
EGURALDI
ONA



EGURALDI
TXARRA



EGURALDI
ONA



EGURALDI
TXARRA

4. ZER EGURALDI EGINGO DU?

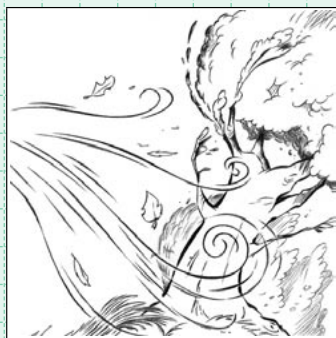
IKASLEENTZAKO MATERIALA



EGURALDI
ONA



EGURALDI
TXARRA



EGURALDI
ONA



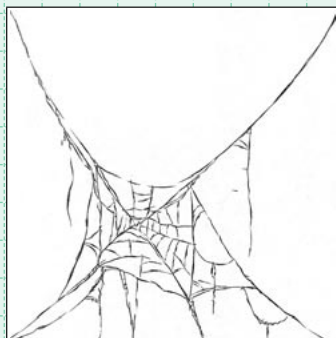
EGURALDI
TXARRA



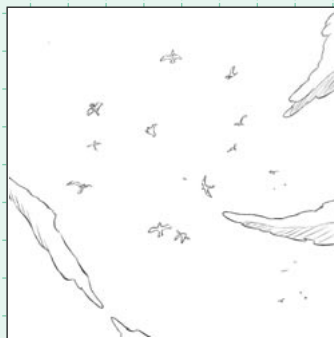
EGURALDI
ONA



EGURALDI
TXARRA



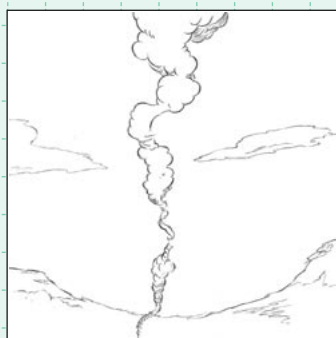
EGURALDI
TXARRA



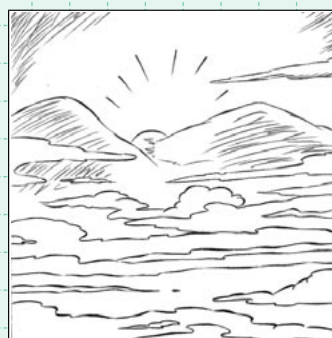
EGURALDI
TXARRA

4. ZER EGURALDI EGINGO DU?

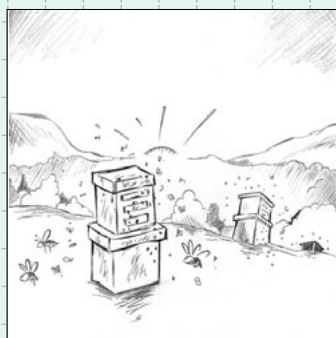
IKASLEENTZAKO MATERIALA



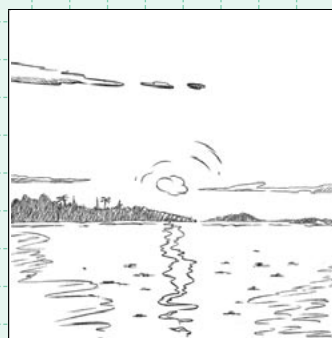
EGURALDI
TXARRA



EGURALDI
ONA



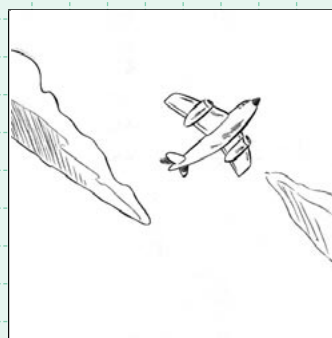
EGURALDI
TXARRA



EGURALDI
ONA



EGURALDI
ONA



EGURALDI
TXARRA



EGURALDI
ONA



EGURALDI
TXARRA

5. JARDUERA: BIZKAR-ZORROA

HELBURU ESPEZIFIKOAK

- Mendi-irtenaldietarako ezinbesteko elementuak zein diren jakitea.
- Konturatzea ez dela komeni bizkarrean gehiegizko pisua eramatea.
- Jarraibide erraz batzuk ikastea, bizkar-zorroko pisua orekatzeko.
- *Iraupena*: 45'.

JARDUERA NOLA GARATU

Ikasleek 5.1. fitxa dute. Fitxaren goiko aldean, bizkar-zorro baten ingerada ageri da marraztuta, eta beheko aldean, bertan sartu beharreko zenbait objektu. Objektu bakoitzaren ondoan, haietako bakoitzak zenbateko pisua duen ageri da adierazita, kilogramotan eta gramotan.

Beste fitxa batean, zenbait gomendio ematen dira, bizkar-zorroa egiteko. Jarduera hasi aurretik, ozen irakurri behar zaizkie ikasleei, behar bezala ulertu dituztela ziurtatzeko.

Jarraian, ikasle bakoitzak objektu horiek moztu beharko ditu banaka-banaka. Ondoren, bizkar-zorroaren ingeradaren barruan itsatsiko dituzte, egokiena iruditzen zaien tokian eta kokapenean, gomendioak kontuan hartuta.

Objektuak kokatzen dituztenean, gomendioen ondoren ageri diren galderei erantzun beharko diete. Galderetako bat da ea zer pisu daramaten guztira bizkar-zorroaren barruan. Ikasleek zer maila duten, gramoak (zenbaki osoak) edo gramoak zein kilogramoak (zenbaki osoak zein hamartarrak) erabiliko dituzte batuketak egiteko, eta neurri batean zein bestean adieraziko dute emaitza. Ondorengo galderen helburua da ikasleek gogoeta egitea mendira ezinbestean eraman beharreko elementuei eta bizkar-zorroaren pisuari buruz.

Banakako lana egin ondoren, bateratze-lana egingo dugu. Irakasleak bizkar-zorro bat marraz dezake arbelean, eta ikasleei galde diezaieke nola kokatu dituzten objektuak. Horrela, guztien artean adostuko dute bizkar-zorroa nola bete. Ikasleei esango diegu hainbat modutan bete daitekeela bizkar-zorroa, baina garrantzitsuena dela ikasitako gomendioak kontuan hartzea eta gure senaz baliatzea.

Jarraian, elkarriketari emango zaio bide, ikasleek galderei emaniko erantzunen bateratze-lana egiteko. Horren helburua da ikasleak ohartzea zer lotura dagoen bizkar-zorroaren pisuaren, eta oinez eroso eta arin ibiltzearen artean. Horrez gain, konturatu behar dute ez dela komeni behar ez den objekturik eramaterik eta banatu egin ditzaketela objektu batzuk.

Ikasleek ohartu behar dute, eta horretan saiatuko gara, janaria eginda eramaten badugu, esaterako, ez dugula su txikiaren zama eraman beharrik izango. Sakotontzitan eraman ditzakegu espagetiak eta patata-tortilla. Zenbait objektu, gainera, guztiek erabiltzeko modukoak izan daitezke; esate baterako, botika-kutxa, mapa, iparrorratza eta sakelako telefonoa. Hortaz, ez du gutako bakoitzak objektu horietako bat eraman beharrik.

5. BIZKAR-ZORROA

IRAKASLEENTZAKO MATERIALA

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

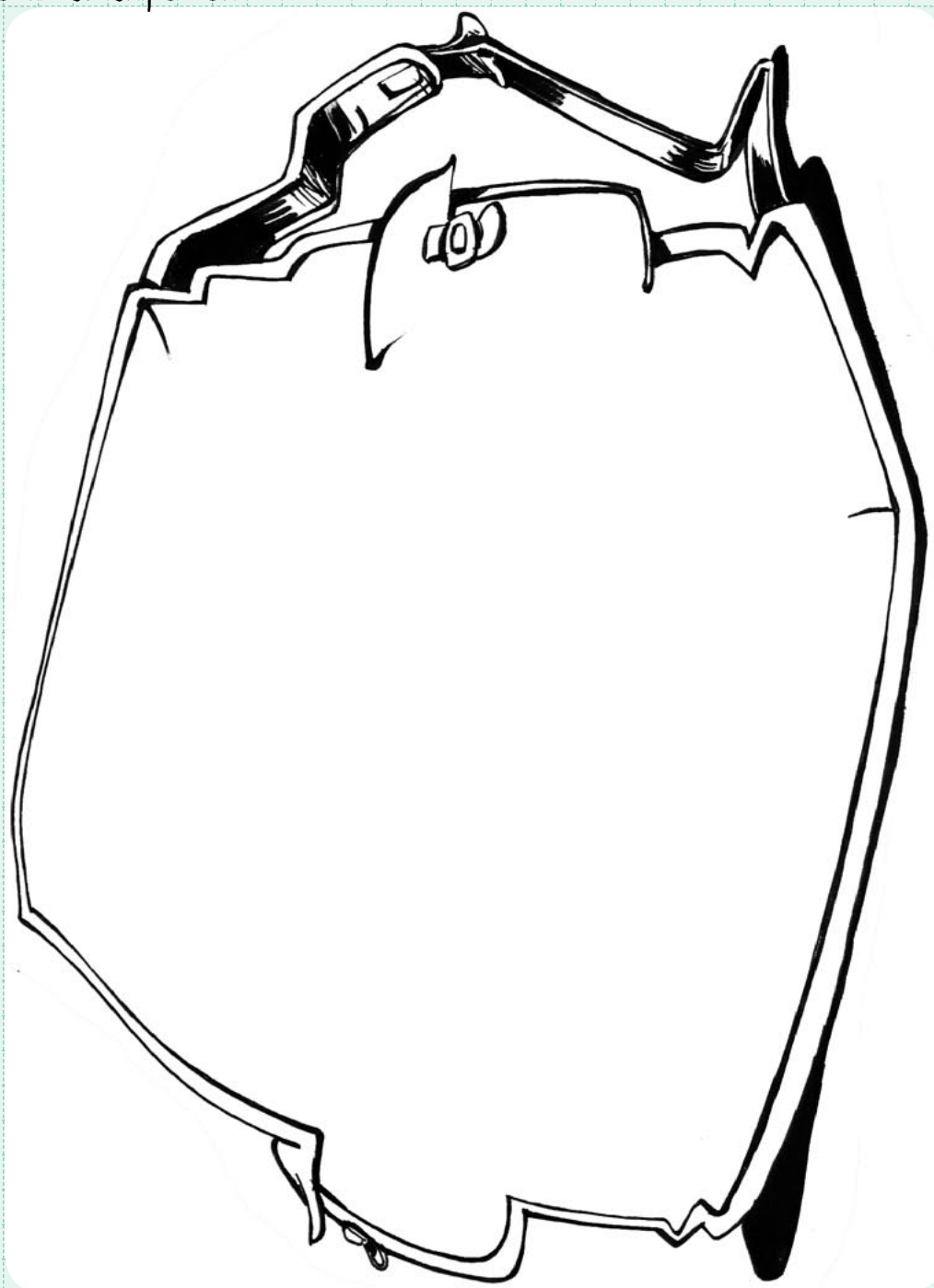
- Ikasle gehienek aurrez irakurritako gomendioak hartu dituzte kontuan, lana egiteko.
- Bateratze-lanean, parte-hartzea handia izan da, eta ikasleak gai izan dira objektu bakoitza toki batean edo bestean zergatik jarri duten arrazoitzeko.
- Banakako lanaren berri emateko elkarrizketan, ikasle gehienek beren iritziak eman dituzte eta ikaskideenak entzuteko gai izan dira. Horrela, hizketan aritu dira.

BEHAR DEN MATERIALA

- 5.1. fitxa (ikasleentzako materialean).
- Eskulanak egiteko materiala: guraizeak, itsasgarria, arkatzak, bolalumak eta abar.

5.1. FITXA

Pentsatu hiru egun eman behar dituzula mendian. Jarraian, bizkar-zorroan sartu beharreko objektuak ageri dira. Kontuan hartu bizkar-zorroa gainean izango duzula zenbait kilometroan. Hor-taz, ongi pentsatu non jarriko duzun objektu bakoitza. Moztu objektuak eta itsatsi bizkar-zorroan, egokiena iruditzen zaizun tokian eta kokapenean.



5. BIZKAR-ZORROA

IKASLEENTZAKO MATERIALA



Txilibitua
5 g



Jateko zerbaít
300 g



Iparrorratza
70 g



Mapa
35 g



Zerria
425 g



Sakelako telefonoa
125 g



Su txikía
1.500 g



Txanoa
80 g



Jakiak
1.330 g



Zira
300 g



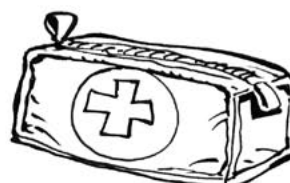
Kantínplora
1.010 g



Katílua
75 g



Aluminiozko
Platera
85 g



Botika-kutxa
420 g



Eguzkitako
krema
125 g



Lozakua 1.200 g



Aldatzeko jantziak
500 g



Esku-argia
125 g

BIZKAR-ZORROA PRESTATZEKO GOMENDIOAK

- Jarri lozakua eta objektu arinak bizkar-zorroaren barren-barre-nean.
- Biribildu lozakua eta esterila, ahalik eta toki gutxien har dezaten.
- Ez jarri objektu gogorrik zure bizkarraren kontra, traba egingo baitizute.
- Jarri objektu astunak goiko aldean, zure bizkarraren kontra. Horrela, ez dira hain astunak izango.
- Sartu patriketan ibilbidean zehar beharko dituzun gauzak.
- Bildu arropa eta zakua plastikozko poltsatan, eurriak bizkar-zor-roa bustiko balu edo uretara eroriko balitz, busti ez daitezen.

BIZKAR-ZORROA EGIN ONDOREN, ERANTZUN GALDERA HAUEI

- Bizkar-zorroan zerbaít dugu faltan ala sobran?
- Zenbat pisu daramagu guztira bizkar-zorroan?
- Zenbateko pisua duzu zuk?
- Zenbat bizkar-zorrore dute zuk adinako pisua?
- Zure ustez, zenbat pisu eraman dezakezu erraz bizkarrean, bi orduko ibilaldi batean?
- Taldean bagoaz, zer objektu dira guztiek erabiltzeko modukoak, gutako bakoitzak pisu gutxiago eraman dezan?

6. JARDUERA: LARRIALDIETARAKO TELEFONOA

HELBURU ESPEZIFIKOAK

- Larrialdietarako telefono-zenbakia buruz ikastea: 112.
- Bereizten jakitea, 112 telefono-zenbakira noiz deitu behar dugun eta noiz ez.
- 112 telefono-zenbakira hots egindakoa zer informazio eman behar dugun jakitea.
- Iraupena: 50'.

JARDUERA NOLA EGIN

Jarduera hiru zatitan dago banatuta. Lehendabiziko zatian, eskulan bat egiten da; bigarren zatiak gogoeta bultzatzen du, batez ere; eta hirugarren zatiaren helburua da parte-hartzea sustatzea.

Lehenik eta behin, ikasleek sakelako telefono bat egingo dute kartoi mehez, argibideei jarraituz eta materialeko txantiloia erabiliz (6.1. fitxa). Telefono horrek larrialdietarako telefono-zenbakia du idatzita pantailan: 112. Gainera, karkasako marrazkiak gaiari buruzkoak dira. Jardueraren helburua da ikasleek, eskulana eginez, zenbaki hori gogoan hartzea.

Telefonoak behar adinako trinkotasuna izateko, txantiloia kartoi mehezko zati batean itsatsi behar da. Baina, ahal bada, egokiena izango litzateke ikasleei txantiloia kartoi mehean fotokopiatuta ematea, aska ez daitezen.

Jardueraren bigarren zatia egiteko, ikasleek 6.2. fitxa dute. Bertan, mendiko zenbait egoera ageri dira. Ikasle bakoitzak haietako zeinetan deitu behar den 112 telefono-zenbakira esan beharko du. Azkenik, beste bi adibide jarriko ditu bakoitzak, telefono-zenbaki horretara zer egoeratan deitu behar den adierazteko.

Jarraian, bateratze-lana egingo dute, Larrialdietarako taldearen lana zein den eta zer egoeratan esku hartzen duen argitzeko. Telefono-zenbaki hori larrialdietarako soilik erabiltzen dela azpimarratu behar da.

Azkenik, ikasleek 6.3. fitxan irakur ditzakete zein diren 112 telefono-zenbakira hots egindakoa eman beharreko datuak. Haien irakurritakoan, 4-6 pertsonako taldetan banatu behar dira ikasleak. Talde bakoitzak mendiko larrialdi-egoera bat aukeratuko du, eta antzetzu egingo dute. Antzezpen horretan, 112 telefono-zenbakira hots egiteko itxurak egin eta zerrendan aipatutako datu guztiak eman beharko dituzte.

Irakasleek gai horri buruzko informazioa dute informazio orokorreko 2.8. «Laguntza eskatzea» atalean.

6. LARRIALDIETARAKO TELEFONOA

IRAKASLEENTZAKO MATERIALA

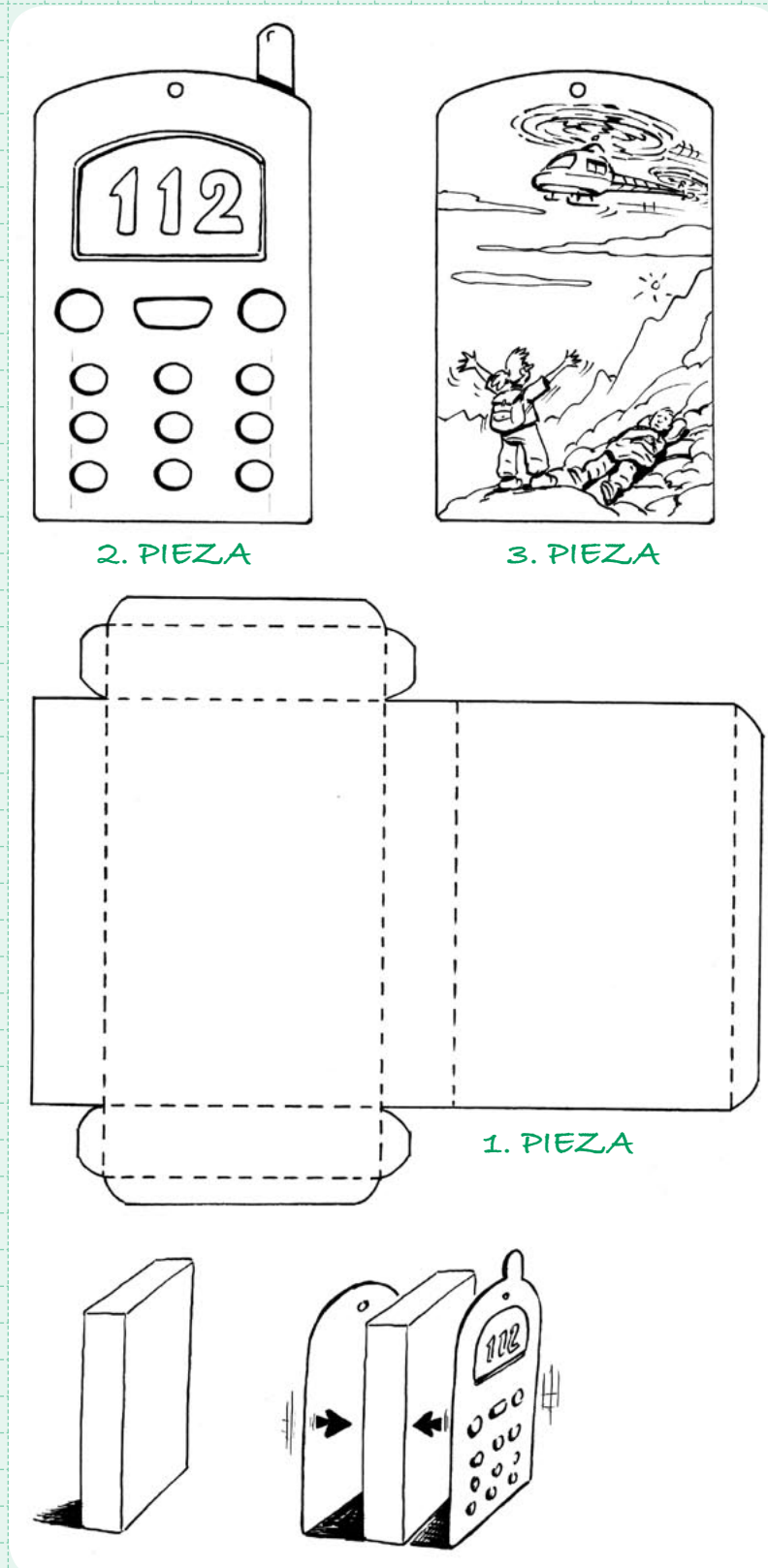
EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

- Jarduera egin ondorengo egunetan, ikasleek, oro har, gogoan dute larrialdietarako telefono-zenbakia.
- Ikasleak gustura daude eginiko lanarekin eta ikusteko moduko tokian jarri dute telefonoa; bizkar-zorroan, gelan eta abar.
- Jardueraren amaieran emandako adibiderik gehienak zuzenak izan dira. Gainera, haiek arrazoitzeko gai izan dira.
- Ikasleek antzeztu dituzten larrialdi-egoeretan, 112 telefono-zenbakira hots egiteko itxurak egin dituzte, eta eman beharreko datu guzti-guztiak edo haietako batzuk eman dituzte.

BEHAR DEN MATERIALA

- 6.1., 6.2. eta 6.3. fitxak (ikasleentzako materialean).
- Kartoi mehea.
- Eskulanak egiteko materiala: guraizeak, itsasgarria, margoak, arkatzak, borragomak eta abar.

6.1. FITXA. Telefonoa egiteko txantiloia:



JARRAIBIDEAK:

1. Itsatsi txantiloien orri osoa kartoi mehe baten gainean. Behar bezala itsatsita gelditu behar du.
2. Moztu 1. pieza, tolestu puntuen lerrotik eta itsatsi erlaintzak kolaz, kaxa txiki bat osatzeko.
3. Margotu telefonoaren karkasa (2. eta 3. piezak).
4. Moztu karkasak eta itsatsi kaxaren alde banatan.
5. Egin zulo txiki bat goiko aldean, sartu lokarri bat eta jarri nahi duzun tokitik zintzilik. Bizkar-zorroan jar dezakezu, nahi izanez gero.

6. LARRIALDIETARAKO TELEFONOA

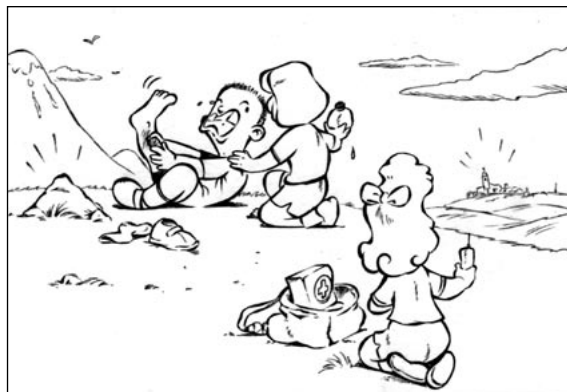
IKASLEENTZAKO MATERIALA

6.2. FITXA

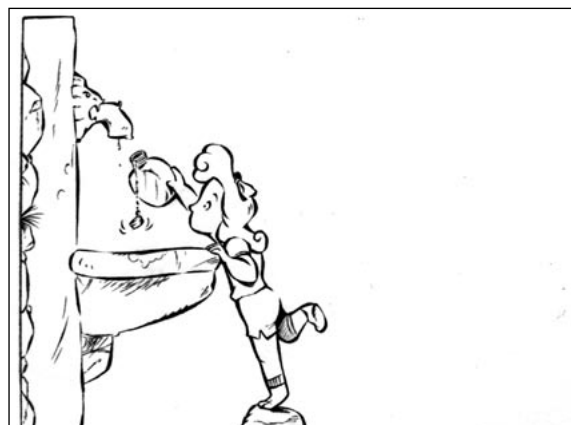
Egoera hauetako zeinetan hots egingo zenuke 112 larrialdietarako telefono-zenbakira?



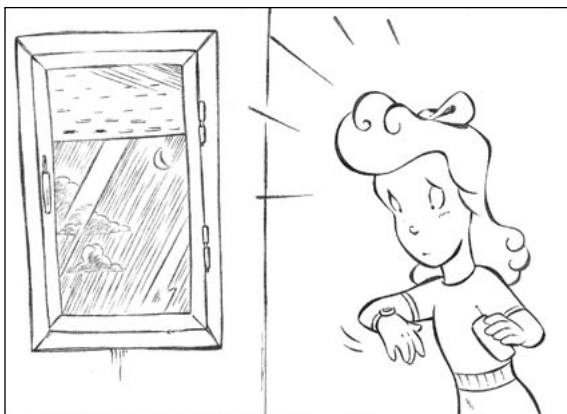
Uda da, eta zuhaizti batean gaude.
Pertsona-talde bat ikusi duzu
galarazitako tokian sua egiten.



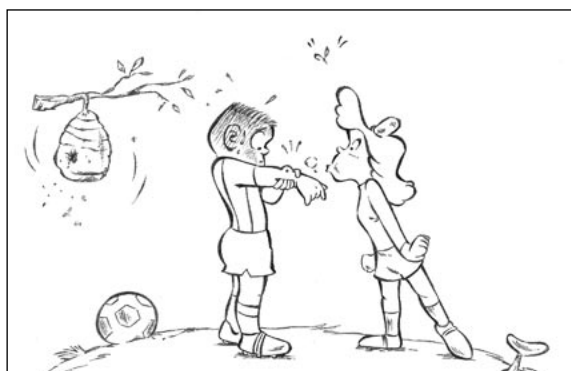
Lagun bat erori egin da eta ibili ezinik
dago. Hurbileneko herria gugandik
zenbait kilometrotara dago.



Ura amaitu zait eta iturria lehor dago.



Zure senideak mendira joan dira.
Bazkalordurako etorriko zirela esan
dute. Bada denbora ilundu duela eta
oraĩndik ez dira itzuli. Sakelako
telefono-zenbakira hots egin diegu,
baina ez dute estaldurarik. Lagun
batzuekin joan direnez, haiei ere hots
egin diegu, baina ez dira oraĩndik
iritsi.



Erle batek heldu dizu.

6. LARRIALDIETARAKO TELEFONOA

IKASLEENTZAKO MATERIALA

Orain, esan zer beste bi egoeratan deitu beharko litzatekeen 112 telefono-zenbakira:

6.3. FITXA

GOGORATU ZER ESAN BEHARDEN 112 TELEFONO-ZENBAKIRA HOTS EGINDAKOAN

- Zer gertatzen ari da edo zer gertatu da?
- Noiz gertatu da?
- Nola gertatu da?
- Nondik ari gara hoska? (Adierazi non gauden zehazki, horren berri badugu. Bestela, eman erreferentziaren bat -baserri, ermita... baten izena- edo bestelako daturen bat; ea zuhaitzik baden, ibairik edo biderik baden eta abar)
- Zein da gure telefono-zenbakia?
- Ba al da zauriturik? Zer egoeratan dago?

ORAIN JARRI TALDEKA, AUKERATU MENDIKO LARRIALDI-EGOERA BAT ETA ANTZEZTU. GOGOAN IZAN 112 TELEFONO-ZENBAKIRA HOTS EGITEN BADUZUE, BEHARREZKO DATU GUZTIAK EMAN BEHAR DITUZUELA.

7. JARDUERA: MENDIKO ANTZARA-JOKOAREN HORMA-IRUDIA

HELBURU ESPEZIFIKOAK

- Unitate didaktikoan landutako kontzeptuak, arauak eta jokabideak berrikustea eta laburtzea.
- Eginiko lana erakustea bai eskolan, bai eskolatik kanpo.
- Talde-lanean jarduteko gaitasuna garatzea.
- Idatzizko adierazpenerako eta adierazpen plastikorako gaitasuna garatzea.
- *Iraupena*: 50'.

JARDUERA NOLA EGIN

Ikasleek horma-irudi batean jasoko dute unitate didaktiko honetako jardueretan eginiko lana, baita bereganatu dituzten kontzeptuak, jokabideak eta arauak ere.

Horretarako, 5 taldetan banatuko dira. Talde bakoitzari «Mendiko antzara-jokotik» ateratako irudi handitu batzuk emango dizkiogu, baita zenbait arrasto edo jarraibide ere, horma-irudien zati bat egin dezaten, gai jakin bati buruz.

Jarduera honetan, gerta daiteke ikasleek oso garatuta ez dituzten zenbait gaitasun landu behar izatea; laburtzeko gaitasuna, talde-lanean aritzekoa, irudimenerakoa eta adierazpenerakoa. Normala da hasieran galduta sentitzea eta zer egin behar duten zehazki ez jakitea. Prozesu hori normala da eta beharrezkoa da denbora hori hartzea, ikasleek horrelako jarduerak egiten ikas dezaten, irakasleek haien lana hainbeste zuzendu gabe.

Dena dela, irakasleen zereginak aktiboa izan behar du. Horretarako, arretaz jarraitu behar du talde bakoitzaren prozesua, eta esku hartu behar du, egokia iruditzen zaionean, besteak beste, haiei orientabidea emateko, zalantzak argitzeko, eta erabakiak hartzen laguntzeko, baldin eta beren kabuz hartzeko gai ez badira.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

- Parte-hartzea, lan-taldeetan, orekatua izan da. Ikasle gehienak lankidetzan aritu dira eta elkarrizketaren bidez konpondu dituzte desadostasunak.
- Horma-irudian, eginiko lanak jaso dituzte, baita bereganatutako kontzeptuak, arauak eta jokabideak ere. Horma-irudia unitate didaktikoa ebaluatzeko elementu gisa erabil dezakete irakasleek.
- Ikasleek ongi pasatu dute jarduera egiten eta gustura gelditu dira eginiko horma-irudiarekin.
- Irakasleek ez dute ikasleen lana besteetan adina zuzendu; orientabidea eman diete, zalantzak argitu dizkiete, eta desadostasunak konpontzen eta erabakiak hartzen lagundu diete.

7. MENDIKO ANTZARA-JOKOAREN HORMA-IRUDIA

IRAKASLEENTZAKO MATERIALA

BEHAR DEN MATERIALA

- Talde bakoitzarentzako materiala: irudiak eta ideiak (ikasleentzako materiala).
- Kartoi meheak.
- Eskulanak egiteko materiala: margoak, arkatzak, guraizeak, itsasgarria eta abar.
- Ikasleek aurreko jardueretan eginiko lanak.

1. TALDEARENTZAKO MATERIALA BIZKAR-ZORROA

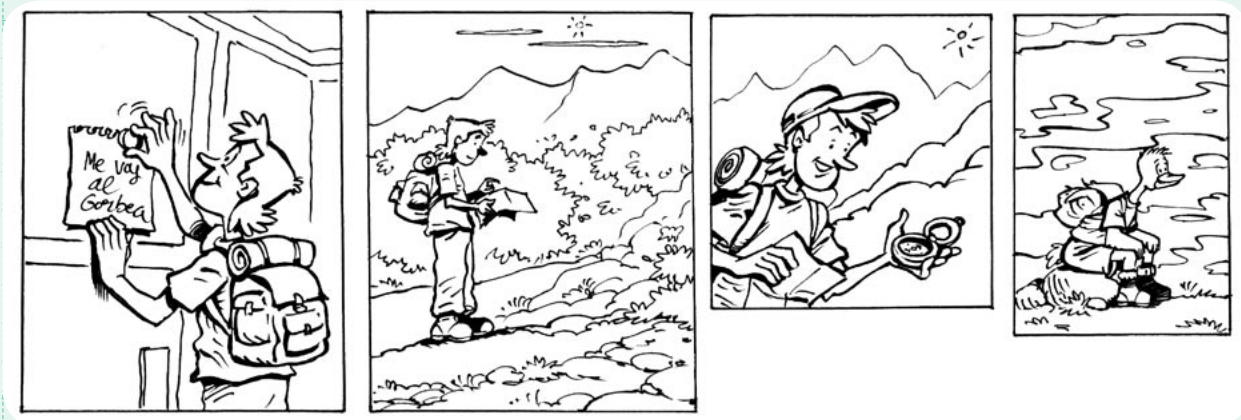


Horma-irudia egiteko ideiak:

- Jarri horma-irudian 5. jardueran eginiko bizkar-zorroetako bat: «Bizkar-zorroa».
- Idatzi bizkar-zorroa behar bezala betetzeko aholku batzuk, ondoren marrazki bana dutela.
- Egin mendi-irtenaldiatarako behar izaten diren elementuen zerrenda bat eta azaldu zertarako balio duen haietako bakoitzak.
- Egin komiki bat. Izenburu hau izan behar du: «Mendira, etxea bizkarrean hartuta».

2. TALDEARENTZAKO MATERIALA

MENDIAN EZ GALTZEKO

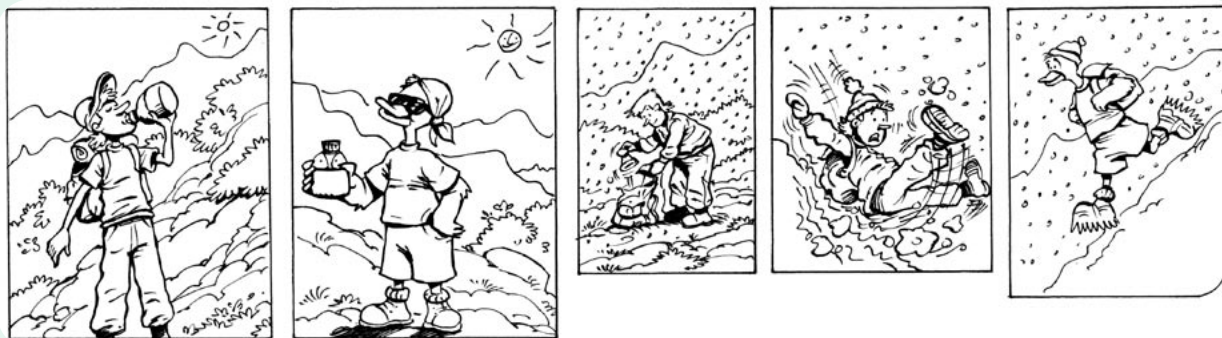


Horma-irudia egiteko ideiak:

- Marraztu «haize-arrosa», lau puntu kardinalak adierazita dítuela.
- Azaldu nola egin dugun iparrorratza.
- Idatzi zenbait aholku ez galtzeko. Aholku bakoitzaren ondoan, egin hura islatzen duen marrazkia.
- Jarri horma-irudian 2. jardueran galtzeari buruz eginiko marrazkietako bat: «Zopa arriskutsua».

3. TALDEARENTZAKO MATERIALA

HOTZA ETA BEROA MENDIAN

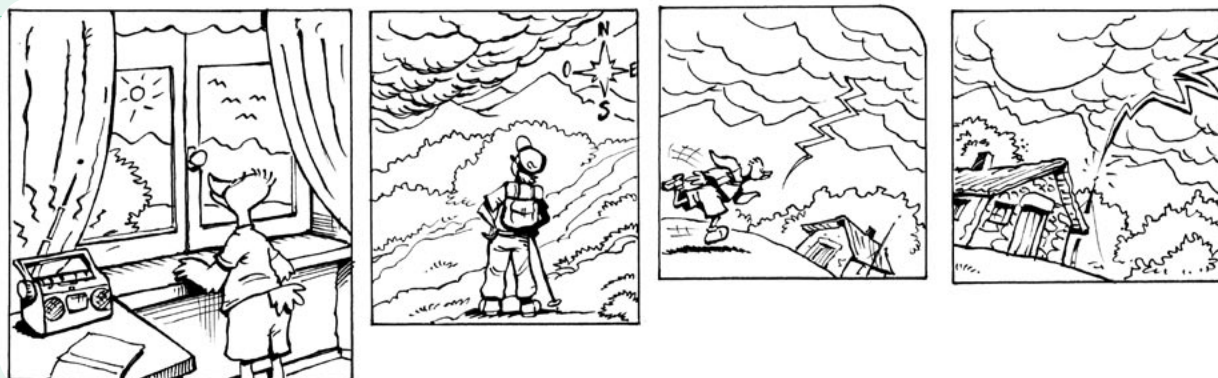


Horma-irudia egiteko ideiak:

- Jarri horma-irudian 2. jardueran beroari eta hotzari buruz egindako marrazkietako bat: «Zopa arriskutsua».
- Marraztu edo margotu beroa egiten duenean mendira eraman beharreko gauzak, baita hotza egiten duenean eraman beharrekoak ere.
- Egin izenburu hau duen komikia: «Elurra oso dibertigarria da, baina... Kontuz harekin!».

4. TALDEARENTZAKO MATERIALA

EGURALDI-IRAGARPENA



Horma-irudia egiteko ideiak:

- Jarri 2. jardueran tximistei eta haizeari buruz egíniko marrazkietako batzuk: «Zopa arriskutsua».
- Esan nola jakín dezakegun, mendira irten aurretik, zer eguraldi egingo duen.
- Itsatsi horma-irudian 4. jardueran erabilitako domino-jokoa: «Eguraldi-iragarpena».

5. TALDEARENTZAKO MATERIALA

MENDIKO LARRIALDIAK



Horma-irudia egiteko ideiak:

- Jarri 2. jardueran elur-jausiei, amildegiei, suteei eta erorikoei buruz eginiko marrazkietako batzuk: «Zopa arriskutsua».
- 6. jardueran, larrialdietarako telefonoak egin dituzue. Itsatsi horietako bat horma-irudian: «Larrialdietarako telefonoa».
- Mendiko egoera batzuetan, 112 telefono-zenbakira deitu behar izaten da. Marraztu horietako batzuk.



5

UNITATE DIDAKTIKOA

MENDIRA JOATEKO PRESTATZEN

**Lehen Hezkuntzako
hirugarren zikloa**

1. Kontzeptu-eskema	163
2. Helburu orokorrak.....	163
3. Edukiak.....	164
4. Orientabide didaktikoak.....	165
5. Ebaluaziorako orientabideak.....	167
6. Jarduerak eta lotura kurrikularra	169
7. Laburpen-taula.....	170
JARDUERAK DESKRIBATZEA.....	173
Irakasleentzako materiala	
Ikasleentzako materiala	

1. KONTZEPTU-ESKEMA

Arriskuak	Prebentzio-neurriak	Larrialdiei erantzutea
Meteorologiarekin zerikusia dutenak: – Ekaitza. – Hotza, elurra eta elur-jausiak. – Beroa eta eguzki-erradiazioak. – Haize handia. Orografiarekin zerikusia dutenak: – Aldapa handiak. – Lur-eremu ezegonkorra, harri solteak eta abar. – Haitzuloak eta leizeak. – Gorabehera handiak ibaien emarian. Normalean, zuhurtzia gabe jokatzearen edo mendizalearen prestakuntza-faltaren ondorioz sortutakoak: – Sutea. – Desorientatzea eta galtzea. – Indarrari neurririk ez hartzea, eta horren ondorioz, erorikoak izatea, akidura sentitzea eta abar.	Irtenaldia zehatz-mehatz prestatzea. – Inguruari buruzko informazioa bilatzea. – Ibilbidea prestatzea, mapa eta iparrorratza erabiliz. – Eguraldi-iragarpena kontsultatzea. – Materiala prestatzea. – Organismoa prestatzea; berotzea eta suspertzea. – Familiakoei eta lagunei jakinaraztea zer ibilbide egiteko asmoa dugun. Prebentzio-neurriak ibilaldian zehar: – Mendian orientatzea. – Jokabide zuhurtziagaberik edo arduragaberik ez izatea. – Aldian behin atseden hartzea, behar bezala edatea eta elikatzea, eta taldetik ez aldentzea.	Nola jokatu egoera hauetan: – Intsolazioa. – Izozketa. – Akidura. – Hemorragia handia. – Bihurritua edo zaintiraturua. – Hipotermia. Laguntza eskatzea: – Txilibitua, esku-argia edo bengalak erabiliz. – Telefono finkoa edo sakelakoa erabiliz. Larrialdi-zerbitzu integrala: – Larrialdietarako telefono-zenbaki bakarra: 112. – Zer datu eman behar diren 112 zenbakira hots egindakoan.

2. HELBURU OROKORRAK

- Gogoeta egitea mendiko jokabide zuhurtziagabeei eta haiei lotutako arriskuei buruz.
- Biztanleei mendiko prebentzioari buruzko prestakuntza eman behar zaiela konturatzea.
- Mendirako berotze- eta suspertze-ariketa espezifiko batzuk egiten ikastea, eta errendimendua hobetzeko eta lesiorik ez izateko balio dutela konturatzea.
- Mendian orientatzen ikastea, mapa eta iparrorratza erabiliz.
- Larrialdietarako telefono-zenbakia zein den jakitea: 112. Horrez gain, telefono-zenbaki hori behar bezala erabiltzen jakitea.
- Ohiko larrialdi-egoeretan behar bezala jokatzeko ikastea.

- Mendian arduraz jokatzeko ez badugu, ingurunea, besteak eta geure burua kalte ditzakegula konturatzea.
- Mendi-irtenaldi bat prestatzeko gai izatea, arriskuak gutxitzen dituzten prebentzio-neurriak kontuan hartuta.
- Autonomiaz eta arduraz jokatzeko ikastea, norberaren eta komunitatearen segurtasuna bermatzeko, eta ingurumena babesteko.
- Talde-lanean jarduteko gaitasuna garatzea.

3. EDUKIAK

Gertakariak, kontzeptuak eta printzipioak

- Mendiko arriskuak eta haiei lotutako jokabide zuhurtziagabeak.
- Mendi-irtenaldietarako ezinbesteko elementuak.
- Mendiko istripuak eragiten dituzten arrazoiak.
- Larrialdietarako telefono-zenbakia: 112. Telefono-zenbaki hori behar bezala erabiltzen jakitea.
- Mendian organismoa berotzea eta suspertzea.
- Mendian orientatzea. Mapa topografikoa eta iparrorratza.
- Larrialdi-egoeretan jokatzeko jarraibideak.

Prozedurak

- Irudiak irakurtzea. Behaketa-gaitasunaz baliatzea.
- Inkestetan oinarritutako ikerketa-lana.
- Testuak irakurtzea.
- Ariketa fisikoak egitea.
- Mapa topografikoa eta iparrorratza erabiltzea. Zenbait ariketa, baliabide horiek erabiltzen ikasteko.
- Test bati erantzutea, eta irakasleen eta ikasleen arteko elkarriketa.
- Irudiei buruzko gogoeta eta iruzkina egitea.
- Arte- eta adierazpen-gaitasuna erabiltzea, proposatutako gai bati buruzko lana egiteko.
- Egoerak antzeztea, taldeka.

Jarrerak, balioak eta arauak

- Mendiko prebentzioari buruzko prestakuntza balioestea.

- Prebentzio-neurriak, oro har; eta bereziki, mendi-irtenaldi bat prestatzeko kontuan hartu beharrekoak.
- Behar bezala eta errespetuz jokatzeko mendi-ingurunean.
- Autonomiaz eta arduraz jokatzeko ikastea, norberaren eta komunitatearen segurtasuna bermatzeko, eta ingurumena babesteko.

4. ORIENTABIDE DIDAKTIKOAK

Unitate didaktiko honen helburu nagusia hirukoitza da. Lehenik eta behin, ikasleek ohartu behar dute zein diren mendiko arriskuak, eta zein, arrisku horiek areagotzen dituzten jokabide zuhurtziagabeak. Bigarrenik, istripuei aurrea hartzen ikasi behar dute, eta zenbait jarraibide bereganatu behar dituzte, larrialdi-egoeretan nola jokatu behar duten jakiteko. Azkenik, autonomiaz eta arduraz jokatzeko ikasi behar dute, beren burua ez ezik, komunitatea eta ingurumena ere babesteko.

Unitatea 7 jardueratan dago banatuta. Haietako bakoitzean, ikono baten bidez adierazi da helburu nagusia (edo helburu nagusiak).

Jarduera	Helburu nagusia
1. Hamabost akatsak	Aldez aurreko ideiak eta motibazioa
2. Ikerketa-lana	Aldez aurreko ideiak eta motibazioa Ulermena Kontzientziazioa
3. Berotzea eta suspertzea	Ulermena
4. Mapa eta iparrorratza	Ulermena
5. Larrialdien testa	Ulermena
6. Nola jokatzeko dugun mendian	Kontzientziazioa
7. Irtenaldia prestatzen	Parte-hartzea, laburpena eta komunikazioa

Aldez aurreko ideiak eta motibazioa

Ikur hau duten jardueren bidez, ikasleen artean prebentzioarekiko interesa piztu nahi da, eta horrez gain, ikasle bakoitzari aukera eman nahi zaio gaiari buruz dituen ideiak, ezaguerak eta esperientziak adierazteko.

Ulermena

Ikur hau duten jardueren bidez lortu nahi da ikasleek mendiko prebentzioarekin loturiko gertaeren, kontzeptuen, printzipioen eta prozesuen berri izatea eta haiek guztiak ulertzea.

Kontzientziazioa

Ikono hau duten jarduerak lagundu egin nahi diete ikasleei ohartarazten zer garrantzitsua den mendian arduraz jokatzeko eta arau batzuei jarraitzeko, istripuei aurrea hartzeko eta, halakorik izanez gero, ahalik eta kalte gutxien jasateko.

Parte-hartzea, laburpena eta komunikazioa

Ikur hau duten jarduerak ikasitakoa laburtzeko eta finkatzeko erraztasunak ematen dizkiete ikasleei, eta gainera, ikasleek aukera dute hurbileko ingurunean izaniko esperientziak, ikasitakoa eta bizi izandakoa komunikatzeko.

7 jarduera horiek, oro har hartuta, helburu bera dute. Lehendabiziko biak hauek dira: «Hama-bost akatsak» eta «Ikerketa-lana». Jarduera horien bidez, prebentzioaren gaia lantzen da, oro har. Horrez gain, aukera ematen dute, lehen aldiz, ikasleen ezagutzen eta jarreraren berri izateko eta haiek ebaluatzeko. 3. jardueratik 6.era bitartekoek prebentzioaren alderdi zehatzagoak jorratzen dituzte: berotze- eta suspertze-ariketak; maparen eta iparrorratzaren erabilera, orientatzeko; Larrialdi-zerbitzu integrala eta mendiko jokaera arduratsua. Azken jardueraren helburua da, «Irtenaldia prestatzen» izenekoarena, ikasleek unitate didaktikoan ikasitakoaz baliatzen ikastea, ikasitakoa finkatzeko eta prozesuaren azken ebaluazioa egiteko.

Irakasleek, unitate didaktiko osoa kontuan hartuta, talde bakoitzaren ezaugarrietara, eta erabil ditzaketen baliabideetara eta denborara egokitu behar dute.

Unitate didaktiko honek proposatzen duen metodologia konstruktibista eta parte-hartzailea da. Ikasleek beren ikaskuntza-prozesuaren protagonista izan behar dute, eta beren jardunaren bidez, ohiturak ulertu eta bereganatu behar dituzte, baita jarrerak aldatu ere. Prozesu hori hasteko, garrantzitsua da ikasleen beraien ideietatik eta ezagutzetatik abiatzea, eta ikasleei erraz eta ulertzeko moduan adieraztea zein den jarduera bakoitzaren zentzua, baita unitate didaktiko osoarena ere. Ikasleek beren lanaren helburua zein den eta ikasitakoak zertarako balio duen badakite, garrantzi handiagoa emango diote lanari berari.

Prozedurei dagokienez, Lehen Hezkuntzako hirugarren zikloko unitate honetan, testuen irakurketa lantzen da nagusiki, irudien eta jardueren laguntzaz testuak errazago ulertzeko. Horrez gain, behaketa- eta gogoeta-gaitasunak lantzen dira. Talde-lana, aurreko zikloetako unitate didaktikoetan bezala, funtsezkoa izango da. Dena dela, ikasleek irakasleekiko autonomia handiagoz jardun beharko dute orain talde-lanean, irakasleen lana orientatzailea soilik izango baita.

Ez dugu ahaztu behar unitate honen helburu nagusia ikasleek ikastetxean ikasitakoa mendian baliatzea dela. Horregatik, garrantzitsua da jarduerak ematen dituzten aukera guztiez baliatzea, mendi-ingurunera hurbiltzeko ez ezik, ikasleek bizi izandako egoerak eta esperientziak hizpide hartzeko ere. Egokiena izango litzateke, unitate didaktikoa amaitutakoan, ikasleek asmatutako irudizko ibilbide bat egitea, eta ikasitakoa erabiltzea: prebentzio-neurriak, berotze- eta suspertze-ariketak, mapa eta iparrorratza erabiliz orientatzea, behar bezala eta errespetuz jokatzeko ingurunean eta abar. Horrela, eguneroko jardunean eta bizitzan, are gehiago finkatuko dira transmititu nahi izan diren ezagutzak zein balioak.

Jarduerak eskola-curriculumean erraz txertatzeko, 6. atalean dagoen taula egin da: «Jarduerak eta lotura kurrikularrak» bertan, jarduera bakoitza lotu da Lehen Hezkuntzako curriculum-arloekin. Jarduerak arlo hauekin dute batik bat zerikusia: Natura-, gizarte- eta kultura-ingurunearen ezaguerarekin eta Hizkuntzarekin. Dena dela, gainerako arloek ere badute lotura jarduera jakin batzuekin. Oso positiboa izango litzateke irakasle guztiek, gehiago edo gutxiago, unitate didaktikoa lantzen parte hartzea, eta zeharka lantzea mendiko prebentzioaren gaia.

Unitate didaktiko osoa lantzeko behar den denbora 8 ordu ingurukoa da, guztira. Jarduera batzuk laburrak eta errazak dira. Beste batzuk, berriz, landuagoak dira eta eduki gehiago jorratzen dituzte. Hori dela eta, zenbait saiotan landu behar dira.

Hezkuntza ororen helburua ikasleen prestakuntza integrala lortzea da. Lehen Hezkuntzako hirugarren zikloko unitatea lagungarri da horretan, eta bi alderdi azpimarratzen ditu bereziki. Alderdi horiek garrantzitsuak dira edozein gizabanakoren prestakuntzarako:

- Azterketarako eta sintesirako gaitasuna garatzea. Datuak, testuak eta irudiak aztertzea eta laburtzea, haiei buruzko gogoeta egitea eta ondorioak ateratzea.
- Autonomiaz eta arduraz jokatzeko, nork bere buruaren eta besteen segurtasuna bermatzeko, eta ingurumena babesteko.

Azkenik gogoratu behar da irakasleek informazio baliagarria eskura dezaketela «Informazio orokorra» txostenean, zalantzak argitzeko eta jarduerak edukiz hornitzeko. Jarduera batzuetan, zehazki aipatzen da zer ataletan aurki daitekeen jarduera horretan lantzen den gaiari buruzko informazioa.

5. EBALUAZIORAKO ORIENTABIDEAK

Ebaluazioa funtsezko alderdia da edozein hezkuntza-proiektu hobetzeko.

Ebaluazioa prozesu dinamikoa dela esan daiteke; hau da, elkarri lotutako faseen multzo bat. Haren zeregina da hezkuntza-jardunaren osagai guztiak etengabe berrikustea eta doitzeta. Ebaluazioak baliagarria izan behar du, diagnosa egiteko eta orientabidea emateko helburu garbia izan behar du, eta lehenbailehen antzeman behar ditu ikaskuntzaren gabeziak, ahalik azkarrena zuzentzeko.

Logikoa denez, ebaluazio-mota horretaz baliatzeko, plangintza egin behar da hasiera-hasieratik, horretarako denbora hartuta, eta erabili beharreko irizpideak eta teknikak zehaztu behar dira.

Horretarako, unitate didaktiko hau osatzen duten 7 jardueretako bakoitzaren deskribapenean, zenbait ebaluazio-irizpide sartu dira, jarduera bakoitzaren helburu espezifikoak zenbateraino lortu diren jakiteko. Irizpide horiek zehazteko, ikasleak oro har hartu dira kontuan. Ohikoa izaten da jarduera bera egiten ari diren eskola-talde bereko ikasleek emaitza desberdinak lortzea ikaskuntzan, hainbat alderdiren ondorioz. Gainera, irakasleek ongi dakitenez, ezin zaizkie ikasle guztiei helburu berberak eskatu. Horregatik guztiagatik, hemen ageri diren ebaluazio-irizpideak oinarri eta orientabide gisa aurkezten zaizkie irakasleei, ebaluazioa egin dezan nork bere ikasgelan.

Etengabeko ebaluazioaren beste alderdi garrantzitsu bat motibazioa da; izan ere, motibagarria da jakitea, ikasleentzat zein irakasleentzat, zein diren une horretara arte ikaskuntzan lortutako aurrerapenak, eta zein, gainditzeke dauden oztopoak. Ahal den guztietan, autoebaluazioa egiten lagundu behar zaie ikasleei. Horrela, onarpen-maila handiagoa izango du autoebaluazioak, eta autokritikarako gaitasuna garatuko dute ikasleek.

Prestakuntza-ebaluazioa egiteko, hasierako ebaluazioa egin behar da, lehenik eta behin, ikasleek zer dakiten jakiteko eta puntu horretatik abiatzeko. Hasierako ebaluazioa da, motibazioarekin batera, *aurretiko ideiak eta motibazioa* ikurra duten jardueren helburua. Amaierako ebaluazioa ere baliagarria da, prozesua nolakoa izan den eta prozesuaren ondorengo egoera zein den jakiteko. Gainera, orientabidetzat ere erabil daiteke, gaiari buruzko ondorengo hezkuntza-jardueretan. Azken jarduera ere, *parte-hartzea, laburpena eta komunikazioa* ikonoa duena, lagungarria izango da horretarako.

Unitate didaktikoaren 2 atalean, «Helburu orokorrak» ageri dira. Ikasleek eta irakasleek prozesu honetan eginiko lana orokorki ebaluatzeko, berriz, irizpide hauek erabil ditzakegu, orientabide gisa:

• **Jarduerak egitean, ikasleek, oro har**

- Gustura hartu dute parte jardueretan, eta interesa agertu dute mendiko prebentzioaren gaiarekiko.
- Talde-lanean eta elkarrizketan ari zirela, giro atseginean hartu dute parte eta ahozko komunikaziorako oinarrizko arauak errespetatu dituzte. Gatazkak irakasleen zuzeneko parte-hartzerik gabe konpondu dira, elkarrizketaren bidez.
- Jardueretan eginiko lanen bidez, ikasleek erakutsi dute badakitela norberaren eta besteentzen segurtasuna eta osasuna zaintzen, baita ingurumena babesten ere.
- Jardueraren batean behar izan badute, ikasleek eskura dituzten baliabideak erabili dituzte, informazioa bilatzeko: hiztegiak, ikasliburuak, liburutegia, prentsa, Internet, adituei eginiko inkestak eta abar. Irakasleek laguntza eta aholkuak eman dizkiete ikasleei, zeregin horretan.

• **Unitate didaktikoaren amaieran, ikasleak/ikasleek, oro har**

- Gai dira garrantzitsuak iruditu zaizkien mendiko 2 edo 3 jokabide zuhurtziagabe aipatzeko, dela beraiek hala jokatu izan dutelako, dela jokabide hori inoiz gertutik ikusi dutelako. Horrez gain, gai dira jokabide horiei lotutako arriskuak zein diren adierazteko.
- Iritzia dute biztanleek oro har mendiko prebentzioari buruz duten prestakuntza-mailari buruz, eta iritzi hori finkatzeko, datuez eta arrazoiketaz baliatzen dira.
- Gustura daude eginiko lanekin, eta hurbileko esparruan erakutsi nahi dituzte.
- Gai dira mendi-irtenaldi bat egin aurretik hartu beharreko 3 prebentzio-neurri gutxienez aipatzeko.
- Badakite mendi-irtenaldi bat egiteko, besteak beste, elementu hauek behar direla: mapa, iparrorratza eta sakelako telefonoa edo laguntza eskatzeko erabil daitekeen beste elementuren bat; esate baterako, txilibitua.

- Badakite zein den eta nola erabiltzen den larrialdietarako telefono-zenbakia, eta gai dira adierazteko mendiko zer egoeratan deitu behar den, besteak beste, telefono-zenbaki horretara.
- Gai dira mapa topografiko bat behar bezala orientatzeko, iparrorratza erabiliz. Horrez gain, gai dira mapa horretan mendiak, haranak, ibaiak, herriak, bideak eta abar kokatzeko, eta mapa irakurtzen badakitela erakusteko.
- Ikastetxeak mendi-irtenaldi bat antolatzen badu, ikasleek lagundu egiten dute behar diren prebentzio-neurriak hartzen, eta arduraz eta errespetuz jokatzeko dute ingurunean.

6. JARDUERAK ETA LOTURA KURRIKULARRA

Jarduera	Natura- eta gizarte- ingurunea ezagutzea	Arte- hezkuntza	Gorputz- hezkuntza	Hizkuntza	Matematika
1. Hamabost akatsak	X			X	
2. Ikerketa-lana	X			X	X
3. Berotzea eta suspertzea	X		X	X	
4. Mapa eta iparrorratza	X			X	
5. Larrialdien testa	X			X	
6. Nola jokatzeko dugun mendian	X	X		X	
7. Irtenaldia prestatzen	X	X		X	

7. LABURPEN-TAULA

JARDUERA	HELBURU ESPEZIFIKOAK	KONTZEPTUAK	PROZEDURAK	BALIOAK
1. HAMABOST AKATSAK	– Ikasleei bide ematea beren ideien, iritzien eta esperientzien berri eman dezaten, bai mendiko arriskuei buruz, bai haiek kontuan ez hartzearen ondorioz egiten diren zuhurtziagabekeriei buruz. – Ikasleengan mendiko prebentzioari buruzko interesa piztea.	– Mendiko arriskuak eta horiei lotutako jokabide zuhurtziagabeak.	– Irudiak irakurtzea. Behatzeko gaitasunaz baliatzea.	– Autonomiaz eta arduraz jokatzeko, norberaren, komunitatearen eta ingurumenaren segurtasuna bermatzeko.
2. IKERKETA-LANA	– Ikasleengan mendiko prebentzioari buruzko interesa piztea. – Gogoeta egitea biztanleei prebentzioari buruzko prestakuntza emateari buruz. – Prebentziorako zenbait datu eta jarraibide ikastea. – Inkestetan oinarritutako ikerketa-lana egiteko prozedura ikastea.	– Mendiko arriskuak eta horiei lotutako jokabide zuhurtziagabeak. – Mendi-irtenaldietarako ezinbesteko elementuak. – Mendiko istripuak eragiten dituzten arrazoiak. – Larrialdietarako telefono-zenbakia: 112.	– Inkestetan oinarritutako ikerketa-lana: inkestak egitea, datuak jakinaraztea eta aztertzea, eta ondorioak ateratzea, lortutako datuetan oinarrituz.	– Mendiko prebentzioari buruzko prestakuntza balioestea. – Prebentzio-neurriak, oro har; eta bereziki, mendi-irtenaldi bat prestatzeko kontuan hartu beharrekoak. – Behar bezala eta errespetuz jokatzeko, mendi-ingurunean.
3. BEROTZEA ETA SUSPERTZEA	– Mendirako berotze-eta suspertze-ariketa espezifiko batzuk egiten ikastea. – Konturatzea zer garrantzi duen oro har prestakuntza fisikoak, eta bereziki, muskuluak berotzeak, errendimendua hobetzeko eta lesiorik ez izateko.	– Organismoa berotzea eta suspertzea mendian.	– Testuak irakurtzea. – Ariketa fisikoak egitea.	– Prebentzio-neurriak, oro har. – Mendiko prebentzioari buruzko prestakuntza balioestea.

HIRUGARREN ZIKLOA. MENDIRA JOATEKO PRESTATZEN

JARDUERA	HELBURU ESPEZIFIKOAK	KONTZEPTUAK	PROZEDURAK	BALIOAK
4. MAPA ETA IPARRORRATZA	– Mapa topografiko bat irakurtzen ikastea. – Iparrorratza erabiltzen ikastea. – Orientatzen ikastea, mapa eta iparrorratza aldi berean erabiliz. – Mapak eta iparrorratzak mendiko arriskuei aurrea hartzeko balio dutela konturatzeta.	– Mendian orientatzea. Mapa topografikoa eta iparrorratza.	– Mapa topografikoa eta iparrorratza erabiltzea. Zenbait ariketa egitea, baliabide horiek erabiltzen ikasteko.	– Prebentzio-neurriak, oro har. – Mendiko prebentzioari buruzko prestakuntza balioestea.
5. LARRIALDIEN TESTA	– Larrialdietarako telefono-zenbakia zein den jakitea eta behar bezala erabiltzea. – Zenbait larrialdi-egoeratan behar bezala jokatzeko ikastea.	– Larrialdietarako telefono-zenbakia: 112. Behar bezala erabiltzea. – Larrialdi-egoeretako jarraibideak.	– Test bati erantzutea. – Ikasleen eta irakasleen arteko elkarrizketa.	– Jarrera autonomoa eta arduratsua garatzea, norberaren, komunitatearen eta ingurumenaren segurtasuna bermatzeko.
6. NOLA JOKATZEN DUGUN MENDIAN	– Gogoeta egitea mendi-ingurunean izaten dugun jokabideari buruz. – Konturatzeta gure jokabide zuhurtziagabeak kalte egin diezaiokeela ingurumenari, beste pertsona batzuei eta geure buruari.	– Mendiko arriskuak eta horiei lotutako jokabide zuhurtziagabeak.	– Irudiei buruz hitz egitea eta gogoeta egitea. – Arte- eta adierazpen-gaitasuna erabiltzea, proposatutako gai bati buruzko lan bat egiteko.	– Behar bezala eta errespetuz jokatzeta mendi-ingurunean.
7. IRTENALDIA PRESTATZEN	– Mendi-irtenaldi bat autonomiaz eta prebentzio-neurriak kontuan hartuta prestatzeko gai izatea. – Talde-lanean jardutea, gainerakoekin lankidetzan.	– Mendi-irtenaldietarako ezinbesteko elementuak. – Organismoa berotzea eta suspertzea mendian. – Mendian orientatzea. Mapa topografikoa eta iparrorratza.	– Antzezpen-ariketa, taldeka.	– Prebentzio-neurriak oro har, eta bereziki, mendi-irtenaldi bat prestatzeko kontuan hartu beharrekoak. – Autonomiaz eta arduraz jokatzeta, norberaren, komunitatearen eta ingurumenaren segurtasuna bermatzeko.



Jarduerak prestatzea

MENDIRA JOATEKO PRESTATZEN

**Lehen Hezkuntzako
3. zikloa**

1. Hamabost akatsak	175
2. Ikerketa-lana	181
3. Berotzea eta suspertzea	193
4. Mapa eta iparrorratza	199
5. Larrialdien testa	213
6. Nola jokatzeko dugun mendian	219
7. Irtenaldia prestatzen	223

1. JARDUERA: 15 AKATSAK**HELBURU ESPEZIFIKOAK**

- Ikasleei bide ematea beren ideien, iritzien eta esperientzien berri eman dezaten, bai mendiko arriskuei buruz, bai haiek kontuan ez hartzearen ondorioz egiten diren zuhurtziagabekeriei buruz.
- Ikasleengan mendiko prebentzioari buruzko interesa piztea.
- *Iraupena: 30'.*

JARDUERA NOLA GARATU

Ikasleek mendiko paisaia baten irudi-orri bat dute beren materialean (1.1. fitxa). Bertan, pertsonaia batzuk ageri dira, zenbait egoeratan. Ikasleek banaka-banaka esan behar dute zer ekintza iruditzen zaizkien mendian zuhurtziagabeak.

Bateratze-lana egiten dutenean, ikasle bakoitzak, txandaka, ekintza zuhurtziagabeetako bat aipatuko du, baita desegokia zergatik iruditzen zaion eta bere ustez pertsonaiak zer arrisku hartu dituen ere.

Taldeakideak animatuko ditugu beren iritzien eta esperientzien berri eman dezaten, ekintza horietako bakoitzari buruz.

Azkenean, irudi-orrian ageri diren 15 ekintzei buruz hitz egin ondoren, ikasleei galdetuko diegu ea baduten mendiko beste jokabide zuhurtziagaberen baten berri, zerrendari gehitzeko. Gogoraziko diegu ea inoiz mendiko istripuren bat izan duten edo halakorik izan duen inor ezagutzen duten, eta zergatik gertatu den istripu horietako bakoitza. Taula honetan, irudi-orriko 15 jokabide zuhurtziagabeak eta horiei lotutako arriskuak ageri dira.

JOKABIDE ZUHURTZIAGABEA	HORRI LOTUTAKO ARRISKUA
1. Su txikia piztea (kandela, pospoloa edo zigarreta) kanpadenda barruan.	Sutea, gas-ihesa, ke toxikoa.
2. Beirak mendian uztea.	Sutea sortzea, eguzki-izpien errefrakzioaren ondorioz.
3. Taldetik urruntzea.	Galtzea eta desorientatzea. Material-, ur- edo elikagai-falta izatea, denon artean banatu ditugulako.
4. Gailurrean egotea, ekaitzak iraun bitartean.	Tximista batek harrapatzea. Ekaitz elektrikoetan, toki garaietatik urrundu behar da.
5. Amildegietara hurbiltzea, haizea dabilenean.	Oreka galtzea, haize-ufada handien ondorioz.

.../...

1. HAMABOST AKATSAK

IRAKASLEENTZAKO MATERIALA

.../...

JOKABIDE ZUHURTZIAGABEA	HORRI LOTUTAKO ARRISKUA
6. Aterkia irekitzea, toki ireki batean, ekaitza bada.	Tximista batek harrapatzea. Objektu puntazorrotz metalikoek tximistak erakartzen dituzte.
7. Ibai lehorren ibilguetan edo haietatik gertu kanpatzea.	Ur-goraldi batek harrapatu eta berekin eramatea.
8. Harri solteak dituen ibai lehor baten ibilguan gora igotzea.	Aurrean doazen lagunak igaro ahala, harriak erortzea.
9. Haitzulo batean sartzea, horretarako material egokirik izan gabe.	Erortzea, dela iluntasunaren ondorioz, dela lurra irristakorra delako. Harrapatuta gelditzea sartu bezain erraz atera ezin dugulako edo haitzuloan ur-goraldia gertatu delako.
10. Oinetako desegokiak erabiltzea.	Erorikoa, kolpea, haustura, zaintiratua eta abar.
11. Bizkar-zorroan gehiegizko pisua eramatea.	Akidura, bizkarreko lesioak, oreka galtzeko arrisku handiagoa, baldin eta pisua ez badago behar bezala banatuta.
12. Mendi-hegalean behera korrika egitea.	Erortzea. Arriskuren baten mehatxua izanagatik ere (ekaitza, euria, sutea eta abar), oinak non jartzen ari garen begiratzuz jaitsi behar dugu. Horretarako, orpoak jarri behar ditugu lehenik lur-eremu finkoan.
13. Elur biguna pilotuta duen hegalean edo erlaitz baten azpian egotea; batez ere, tenperaturak behera egin badu.	Elur-jausia edo elausoa.
14. Eguzkitik ez babestea; eguzkitarako kremarik eta betaurrekorik ez erabiltzea.	Erredurak eta begietako lesioak.
15. Akituta dagoen lagun bat aurrera egitera behartzea.	Haren egoera okertzea. Ondoeza, zorabioak edo kordea galtzea. Ahal dela, atsedean hartu behar du jarrera horizontalean, likido azukretuak eman behar zaizkio, eta hotzetik eta zuzeneko eguzkitik babestu behar da.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

- Ikaslerik gehienak gai izan dira jokabide horiek zuhurtziagabeak zergatik diren arrazoitzeko eta argudiatzeko, baita haiei lotutako arriskuez ohartzeko ere.

1. HAMABOST AKATSAK

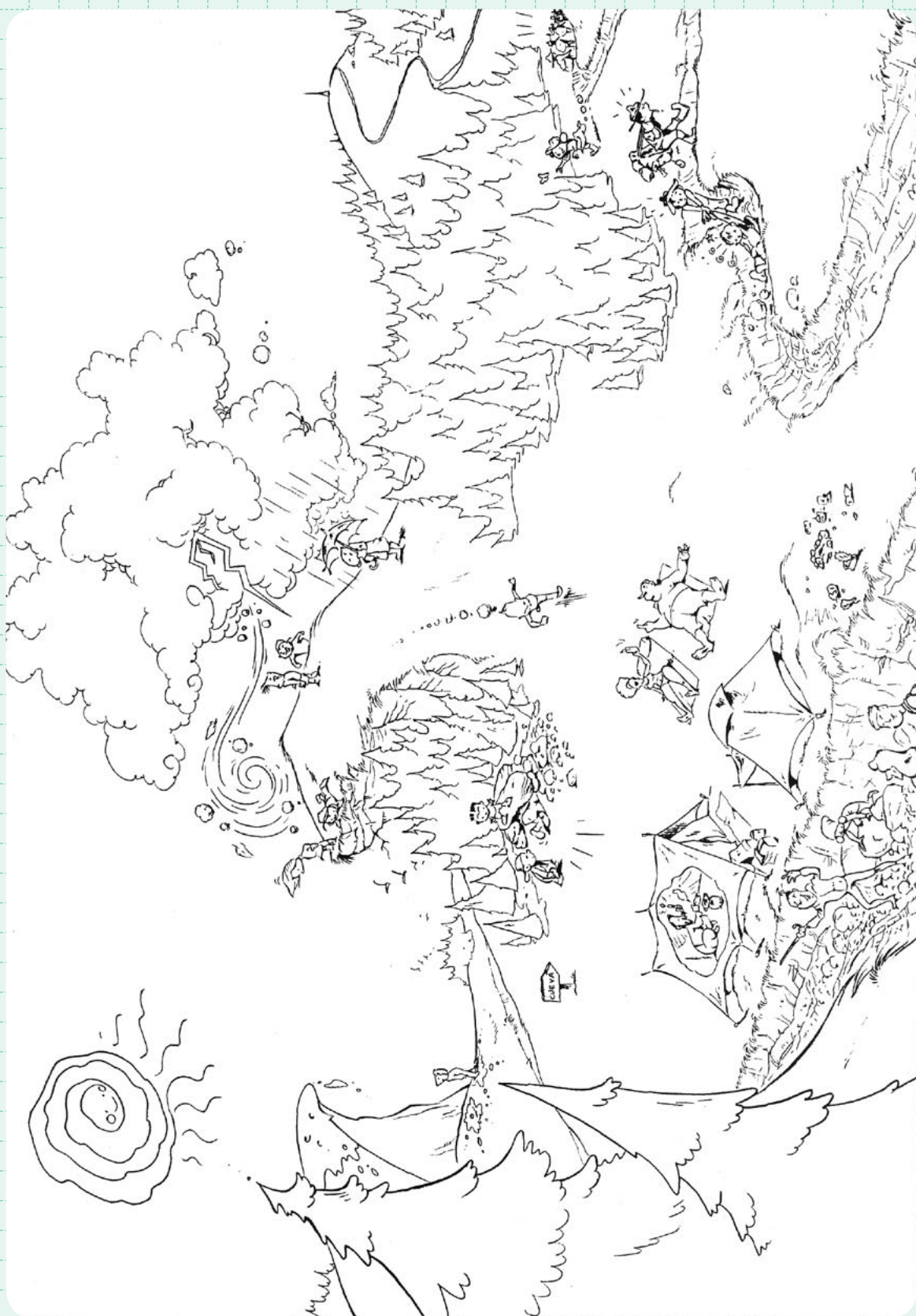
IRAKASLEENTZAKO MATERIALA

- Ikasleek, oro har, interesa agertu dute mendiko prebentzioari buruz; izan ere, bateratze-lanean parte hartu dute eta ikaskideek esandakoak entzun dituzte.
- Ikasleak gai izan dira zerrenda horri beste jokabide zuhurtziagaberen bat gehitzeko, beren ezagutzetan edo esperientzietan oinarrituta.

BEHAR DEN MATERIALA

- I.I. fitxa (ikasleentzako materialean).
- Eskulanak egiteko materiala: arkatzak eta borragomak.

1.1. FITXA



2. JARDUERA: IKERKETA-LANA. BA AL DU JENDEAK MENDIKO PREBENTZIOAREN BERRI ALA EZ DU HORRI BURUZKO IDEIA HANDIRIK?

HELBURU ESPEZIFIKOAK

- Ikasleengan mendiko prebentzioari buruzko interesa piztea.
- Gogoeta egitea biztanleei prebentzioari buruzko prestakuntza emateko beharrari buruz.
- Gaiari buruzko datu batzuk jakitea, baita prebentziorako jarraibideak ere.
- Inkestetan oinarritutako ikerketa-lana nola egiten den ikastea.
- *Iraupena:* Guztira 3 ordu. Ordu horiek 45'-ko 4 saiotan bana daitezke.
 - 1. saioa: Inkestak prestatzea eta egitea.
 - 2. saioa: Bildutako informazio guztiaren bateratze-lana egitea.
 - 3. saioa: Binaka lan egitea. Ehunekoak ateratzea eta grafikoak egitea.
 - 4. saioa: Binaka lan egitea. Inkestetan lortutako emaitzei buruz hitz egitea eta ondorioak ateratzea.

JARDUERA NOLA GARATU

Ikasleek ikerketa-lana egin behar dute, jendeak mendiko prebentzioari buruz zenbateko prestakuntza duen aztertzeke, gertueneko esparruan inkestak eginez.

Ikasleei helburuaren berri eman behar diegu, baita zer urratsi jarraitu behar dieten ere.

Lanaren bidez jakin nahi da ea jendeak badakien, oro har, mendiko arriskuei aurrea hartzen ala informazio gehiago behar duten gaiari buruz.

Lanerako jarraibideak:

1. Inkestak egitea.
2. Lortutako datuen bateratze-lana.
3. Datuak aztertzea, binaka jarrita.
4. Datuei buruz hitz egitea eta ondorioak ateratzea, binaka jarrita.

Esan dugun bezala, lehen urratsa inkestak egitean datza. Aurrez, komeni da inkestetarako prestatutako galderak ozen irakurtzea (ikasleentzako materialean ageri den inkesta-orria), eta ikasleek behar bezala ulertu dituztela ziurtatzea. Jarraian, lana egiteko behar diren jarraibideak adieraziko dituzte irakasleek:

- Inkestak egitea, binaka jarrita.
- Pertsona edo bikote bakoitzak egin beharreko gutxieneko inkesta-kopurua.
- Horretarako denbora.

2. IKERKETA-LANA

IRAKASLEENTZAKO MATERIALA

- Zer esparrutan egingo diren. Irakasleak aukeratuko du esparrua: familia, ikastetxea, auzoa... Zenbait eratako iritziak biltzeko, inkestak kalean egitea izango litzateke egokiena; hots, ikasleak ibiltzen diren tokietan.
- Hau da inork inkestari erantzuteko bete beharreko baldintza bakarra: inoiz mendira joan izana.

Inkestak egin ondoren, lortutako datuen bateratze-lana egitean datza bigarren urratsa. Horretarako, bi orri daude, ikasleentzako materialean. (*Nire inkesten emaitza-orria* eta *Guztizko emaitzen orria*). Guztizko emaitzen bateratze-lana egin aurretik, bikote bakoitzak *Nire inkesten emaitza-orria* bete behar du, inkestetan lortutako datuekin. Guztizko emaitzen bateratze-lana egiteko, gidari-lana egingo du irakasleak. Inkestako galdera bakoitza arbelean idatziko du, eta ikasleek, binaka, zer erantzun lortu dituzten eta erantzun bera zenbatek eman duten adieraziko dute. Galdera bakoitzean, erantzun bakoitza zenbatek eman duten zenbatu eta ikasleek *Guztizko emaitzen orrian* kopiatuko dute emaitza.

Hirugarren urratsa datuak aztertzean datza, binaka jarrita. Azterketa hori egiteko, ikasleek erantzun bakoitzaren ehunekoak lortu eta grafikoki adieraziko dituzte (sektore-grafikoa edo barra-grafikoa).

Azken urratsa inkestetako emaitzak hizpide hartu eta ondorioak ateratzean datza, dokumentazio-materialaren laguntzaz. Zeregin hori ere binaka egin beharko da.

Ikasleek ehunekoak lortzen eta grafikoak egiten ikasi ez badute oraindik, ez dute lanaren zati hau egin beharrik izango. Dena dela, ikasleek dokumentazio-materiala aldera dezakete inkestei erantzundakoek gaiari buruz dituzten ezagutzekin. Horretarako, lan erraz baten bidez adieraz dezakete zer ondorio lortu dituzten ikerketa-lana eginda.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

- Ikasleek, oro har, interesa agertu dute jarduerarekiko, eta gustura eta zehaztasunez jarraitu diete urratsei, finkatutako jarraibideak kontuan hartuta.
- Ikaslerik gehienak gai izan dira beren inkestetan lortutako datuak guk emandako informazioarekin alderatzeko, eta alderaketa horretatik ondorioren bat atera edo hausnarketaren bat egiteko.
- Lanerako bikoterik gehienek lankidetzan jardun dute, lana banatu dute eta hitz eginez atera dituzte ondorioak.

BEHAR DEN MATERIALA

- Inkesta-orria (ikasleentzako materialean).
- Lortutako datuen bateratze-lana egiteko orriak (ikasleentzako materialean).
- Mendiko prebentzioari buruzko dokumentazioa (ikasleentzako materialean).
- Kalkulagailuak (aukerakoa)
- Eskulanak egiteko materiala: arkatzak, borragomak, bolalumak, erregelak, konpasa, errotiladoreak eta abar.

INKESTA-ORRIA

1. Zure ustez, arriskutsua al da mendira joatea?

Batere ez	Pixka bat	Nahikoa	Oso
1	2	3	4

2. Aipatu mendiko hiru arrisku.

.....

.....

.....

3. Esan zer hiru gauza diren ezinbestekoak eta ezin diren ahaztu mendira joateko.

.....

.....

.....

4. Mendi-ibilaldia prestatzeko, zer gauza eduki beharko zenituzke kontuan? Noiz prestatuko zenituzke?

.....

.....

.....

5. Aipatu mendiko bi jokabide zuhurtziagabe.

.....

.....

6. Aipatu mendi-ingurunea kaltetzen duten bi jokabide edo ekintza.

.....

.....

IKASLEENTZAKO MATERIALA

7. Zure ustez, zein dira mendiko ístripuak eragiten dituzten arrazoiak? Ordenatu, garrantziaren arabera.

- Behar bezala ez elikatzea eta hidratatzea.
- Nork bere burua neurriz kanpo baloratzea.
- Gaixotasuna.
- Elur-jausiak, harri-luiziak, tximistak eta abar.
- Mendian eskarmenturik ez izatea.
- Jantzi eta ekipamendu egokirik ez edukitzea.
- Prestakuntza fisikorik eta teknikorik ez izatea.

8. Ba al dakizu zein den larrialdietarako telefono-zenbakia?

.....

NIRE INKESTEN EMAITZA-ORRIA

Inkestari erantzun dion pertsona-kopurua:

GALDERAK	ERANTZUNAK	ERANTZUN BAKOITZA AUKERATU DUEN PERTSONA-KOPURUA
1. Zure ustez, arriskutsua al da mendira joatea?	Batere ez Pixka bat Nahikoa Asko	
2. Aipatu mendiko 3 arrisku.	 Beste aukera ba- tzuk;	
3. Aipatu mendira eraman beharreko oinarritzko 3 gauza.	 Beste aukera ba- tzuk;	

.../...

2. IKERKETA-LANA

IKASLEENTZAKO MATERIALA

.../...

GALDERAK	ERANTZUNAK	ERANTZUN BAKOITZA AUKERATU DUEN PERTSONA-KOPURUA
4. Mendi-ibilaldi bat prestatzeko, zer gauza eduki beharko zenituzke kontuan?	 Beste aukera batzuk;	
5. Aipatu mendiko bi jokabide zuhurtziagabe.	 Beste aukera batzuk;	
6. Aipatu mendi-ingurunea kaltetzen duten 2 ekintza.	 Beste aukera batzuk;	

.../...

2. IKERKETA-LANA

IKASLEENTZAKO MATERIALA

.../...

GALDERAK	ERANTZUNAK	ERANTZUN BAKOITZA AUKERATU DUEN PERTSONA-KOPURUA
7. Ordenatu mendiko mendiko ístripuen arrazoíak, garrantzia kontuan hartuta.	- Behar bezala ez elikatzea eta hidratatzea. - Nork bere burua neurritz kanpo baloratzea. - Gaixotasuna. - Elur-jausiak, harri-luiziak, tximistak eta abar. - Mendian eskarmenturik ez izatea. - Jantzi eta ekipamendu egokirik ez edukitzea. - Prestakuntza fisikorik eta teknikorik ez izatea.	
8. Ba al dakizu zein den larrialdietarako telefono-zenbakia?	Badakite Ez dakite	

2. IKERKETA-LANA

IKASLEENTZAKO MATERIALA

GUZTIZKO EMAITZEN ORRIA

Inkestari erantzun dion pertsona-kopurua:

GALDERAK	ERANTZUNAK	ERANTZUN BAKOITZA AUKERATU DUEN PERTSONA-KOPURUA	ERANTZUN BAKOITZARI DAGOKION EHUNEKOAK	ADIERAZPEN GRAFIKOA
1. Zure ustez, arriskutsua al da mendira joatea?	Batere ez Pixka bat Nahikoa Asko			
2. Aipatu mendiko 3 arrisku.	 Beste aukera batzuk;			
3. Aipatu mendira eraman beharreko oinarritzko 3 gauza.	 Beste aukera batzuk;			
4. Mendi-ibilaldi bat prestatzeko, zer gauza eduki beharko zenituzke kontuan?	 Beste aukera batzuk;			
5. Aipatu mendiko bi jokabide zuhurtziagabe	 Beste aukera batzuk;			

.../...

2. IKERKETA-LANA

IKASLEENTZAKO MATERIALA

.../...

GALDERAK	ERANTZUNAK	ERANTZUN BAKOITZA AUKERATU DUEN PERTSONA-KOPURUA	ERANTZUN BAKOITZARI DAGOKION EHUNEKOAK	ADIERAZPEN GRAFIKOA
6. Aipatu mendi-inguru-nea kalte-tzen duten 2 ekintza.	 Beste aukera batzuk;			
7. Ordenatu mendiko isticipuen arrazoiak, garrantzia kontuan hartuta.	- Behar bezala ez elikatzea eta hidratatzea. - Nork bere burua neurriz kanpo baloratzea. - Gaixotasuna. - Elur-jausiak, harri-luiziak, tximistak eta abar. - Mendian eskarmenturik ez izatea. - Jantzi eta ekipamendu egokirik ez edukitzea. - Prestakuntza fisikorik eta teknikorik ez izatea.			
8. Ba al dakizu zein den larrial-dietarako telefono-zenbakia?	Badakite Ez dakite			

DOKUMENTAZIO-MATERIALA

1.- MENDIKO ARRISKUAK

Zaila da garrantzitsuenak zein diren esatea, baina hona hemen horietako batzuk:

- Meteorologiarekin zerikusia dutenak:
 - Ekaitza.
 - Hotza, elurra eta elur-jausiak.
 - Beroa eta eguzki-erradiazioak.
 - Haize-ufada handiak.
- Orografiarekin zerikusia dutenak:
 - Aldapa handiak.
 - Harri solteak.
 - Haitzuloak, leizeak.
 - Emari-aldaketak izan ditzaketen ibaiak.
- Eskuarki, mendizaleen jokabide zuhurtziagabeekin edo prestakuntza-faltarekin zerikusia dutenak:
 - Sutea.
 - Nork bere indarrari neurria ez hartzea, eta horren ondorioz, erorikoak, akidura eta abar gertatzea.
 - Desorientatzea eta galtzea.

2. MENDI-IRTENALDIETARAKO EZINBESTEKO ELEMENTUAK

- Egun bateko itenaldia egiteko:
 - Jantzi eta oinetako egokiak.
 - Zira eta arropa beroa (nahiz eta eguna oskarbi argitu; izan ere, eguraldia oso aldakorra izaten da mendian).
 - Txanoa (burua eguzkitik babesteko; garaia eta tokia zein den, baita eguzkitarako betaurrekoak eta krema ere).

2. IKERKETA-LANA

IKASLEENTZAKO MATERIALA

- Urez edo bestelako edari egokiren batez betetako kantinplora: zukuak, edari isotonikoak eta abar.
 - Mapa edo planoak, aurreikusitako ibilbidearen trazatua eta erreferentzia-puntuak adierazita dituenak.
 - Iparrorratza.
 - Pisu gutxiako elikagai energetikoak (fruitu lehorrak, zereal-barrak, galletak, txokolatea, irasagar-gozoa, olibak...), eta ura eta gatz mineralak berreskuratzeko aukera ematen dutenak.
 - Oinarrizko botika-kutxa.
 - Sakelako telefonoa (larrialdietan hots egiteko).
 - Txilibitua (non gauden adierazteko, galduz gero edo istripua izanez gero).
 - Esku-argia (ilundu aurretik itzultzeko asmoa izan arren, pentsatu behar dugu ezustekoren bat izan dezakegula, eta horren ondorioz, gerta daitekeela aurreikusitako ordurako itzultzerik ez izatea eta eguna iluntzea).
- Kanpatzeko:
 - Lozakua.
 - Esterila, lurreko hezetasunetik eta hotzetik babesteko.
 - Elikagaiak.
 - Su txikia, janaria prestatu behar badugu (sua egin beharrik ez izateko).
 - Aldatzeko arropa.
 - Kanpadenda.

3. MENDI-IRTENALDI BAT PRESTATZEKO KONTUAN HARTU BEHARREKO GAUZAK

- Ekipoa prestatzea, eta beharrezko gauza guztiak hartu ditugula eta egoera onean daudela ziurtatzea.

IKASLEENTZAKO MATERIALA

- Inguruko mapa bat eskuratzea, eta pentsatzea zer ibilbide egingo dugun eta zenbat denboran, non har dezakegun atsedena, non dauden iturriak, ur gehiago behar izanez gero...
- Eguraldi-iragarpenak kontsultatzea. Iragarritako baldintzak ez badira aldekoak (ekaitza, kazkabarra, haize-bolada handiak eta abar), atzeratu egingo dugu irtenaldia.
- Berotze-ariketak egitea, muskulua prestatzeko, errendimendua handitzeko eta lesioei aurrea hartzeko.
- Familiakoei eta lagunei jakinaraztea zer ibilbide egingo dugun, zein den helmuga, norekin joango garen eta zer ordutan itzuliko garen, gutxi gorabehera (horrela, nora jo behar duten jakingo dute, zerbaite gertatuz gero).

4. MENDIKO ISTRIPUAK ERAGITEN DITUZTEN ARRAZOIAK

Euskal Mendizale Federazioak jasotako datuen arabera, hauek dira istripuak eragiten dituzten arrazoiak, maiztasun handiena dutenetatik gutxien dutenetara ordenatuta:

- Mendian eskarmenturik ez izatea.
- Mendizaleak bere burua neurriz kanpo baloratzea.
- Jantzi eta ekipamendu egokia ez izatea.
- Gaixotasuna.
- Prestakuntza fisikorik eta teknikorik ez izatea.
- Behar bezala ez elikatzea eta hidratatzea.
- Elur-jausiak, harri-luiziak, tximistak eta abar.

5. LARRIALDIETARAKO TELEFONO-ZENBAKIA:

112 Telefono-zenbaki bakarra, edozein larrialditarako.

3. JARDUERA: BEROTZEA ETA SUSPERTZEA

HELBURU ESPEZIFIKOAK

- Mendirako berotze- eta suspertze-ariketa espezifiko batzuk egiten ikastea.
- Konturatzea zer garrantzi duen oro har prestakuntza fisikoak, eta bereziki, muskuluak berotzeak, errendimendua hobetzeko eta lesiorik ez izateko.
- *Iraupena: 45'.*

JARDUERA NOLA GARATU

Lehenik eta behin, elkarrizketan hasiko gara ikasleekin eta galdera hauek egingo dizkiegu:

- Zer egiten dute kirolariek lehia edo partida baten aurretik?
- Kirolen bat egiten duzuenok zer egiten duzue entrenamenduaren hasieran?
- Zer mugimendu egiten ditu jendeak edo zuek zeurok, ariketaren bat egiten hasi aurretik? Zertarako egiten dira mugimendu horiek?
- Zeri esaten zaio berotzea? Zer berotzen da?
- Zer gertatuko litzateke kirolariek berotze-ariketarik egingo ez balute, kirol-saioari ekin aurretik?

Jarraian, ikasleentzako materialeko 3.1. fitxa emango diegu ikasleei, eta lehen zatia irakurri eta osatu beharko dute. Bertan, informazioa ematen da beroketari eta horretarako egin beharreko ariketei buruz. Amaitzen dutenean, irakurri eta zuzendu egingo dugu. Horretarako, beroketaren helburuak hauek ez beste guztiak direla argituko diegu: «gailurrera inor baino lehen iristea» eta «inguruko tenperatura berotzea». Gero, deskribatutako ariketak egingo ditugu. Irakasleen zeregina izango da ikasleek ariketa horiek behar bezala egiten dituztela ziurtatzea.

Ariketak egiten ikasten dutenean, lehen zatia bezalaxe landuko dugu bigarrena; hots, muskuluak hozteari eta suspertzeari buruzkoa. Lehenik eta behin, ikasleek fitxa irakurri eta osatuko dute. Amaitzen dutenean argituko diegu hoztearen eta suspertzearen helburuak hau ez beste guztiak direla: «gorputzaren tenperatura 36°-tik behera jaistea». Gero, deskribatutako ariketak egingo ditugu.

Ikasleei fitxa horretan ematen zaien informazioaz gain, irakasleek zenbait alderdi hartu beharko dituzte kontuan, ikasleak bideratzeko eta haien okerrak zuzentzeko:

- Berotze-ariketak egin baino lehen, komeni da gorputza mugitzea, oinez ibiltzea eta besoe-kin ariketak egitea, muskuluak eta ehun biguna pixkanaka berotzeko.
- Aitzitik, ariketa egin ondoren muskuluak hozteko, ahalegina murriztu eta bihotzaren taupadak gutxitu behar dira, ezer baino lehen, harik eta atsedeen-egoera lortu arte.

3. BEROTZEA ETA SUSPERTZEA

IRAKASLEENTZAKO MATERIALA

- Egokiena da luzaketak lasai egitea, luzatzen ari garen muskuluetan arreta jarritz. Ez dugu mugimendu zakarrik egin behar. Luzaketek ez dute mingarriak izan behar. Arnasketak motela, erritmikoa eta kontrolatua izan behar du. Ez zaio arnasari eutsi behar, ariketa egiten ari garen bitartean. Luzaketa-jarreraren batek arnasketa-erritmo normala eragozten badu, tentsioa eragiten duelako, jarrera erlaxatu behar da, harik eta normaltasunez arnasa hartu arte.
- Azkenik, horrelako ariketak programan sartzeko gogorarazi behar zaie irakasleei, ikastetxetik mendirako irtenaldiren bat antolatzen denean.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

- Ikasleak gai izan dira beste kirol batzuetan izandako esperientziak —dela kirolari gisa, dela zale gisa— mendiko kirolarekin lotzeko.
- Ikasleek, oro har, berotze- eta hozte-ariketak egin dituzte, gomendioei jarraituz eta muskuluak behar bezala luzatzeko edo erlaxatzeko interesa agertuz.
- Ikasle gehienak gai dira muskuluak berotzearen eta hoztearen onurak zein diren aipatzeko eta arrazoitzeko.
- Ikastetxeak irtenaldiren bat antolatzen badu, ikasleek beraiek gogorarazten dute zer garrantzitsua den horrelako ariketak egitea, eta gogoan dute nola egiten den haietako bat gutxienez.

BEHAR DEN MATERIALA

- 3.1. fitxa (ikasleentzako materialean).
- Ariketak egiteko egokitutako espazioa: jolastokia, gimnasioa eta abar.
- Eskulanak egiteko materiala: bolalumak edo arkatzak.

3.1. FITXA

BEROTZEA

- Berotze-ariketak fisikoki eta psikologikoki prestatzeko egiten diren ariketak dira, pertsona ahalegin ertaina edo handia egiteko gai izan dadin. Zientzialariek eta entrenatzaile gehienek ariketa horien eraginkortasuna bermatzen dute.
- Hauek dira berotze-ariketen helburuak:
(Adierazi zein diren zuzenak, zure ustez)
 - ☐ Errendimendua handitzea, kirol-jardunean.
 - ☐ Muskuluen temperatura igotzea.
 - ☐ Gailurrera inor baino lehen iristea.
 - ☐ Gerta daitezkeen lesioei aurrea hartzea.
 - ☐ Bihotz- eta arnasketa-sistemak aktibatzea pixkanaka.
 - ☐ Inguruko temperatura berotzea.
 - ☐ Akidurarik ez sentitzea lehen igoera- edo jaitsiera-minutuetan.
- Gomendioak:
 - Ekin igoerari poliki-poliki, harik eta zure erritmoa hartzen duzun arte.
 - Atsedenaldi luzea egiten duzun bakoitzean, komeni da ikasiko duzun luzaketa-ariketaren bat berriz egitea, eta ibilaldiari berriz ekitea, erritmoa pixkanaka-pixkanaka handituz. Hori bereziki garrantzitsua da, jaitsierari ekin aurretik, baldin eta gailurrean egonaldi luzea egin badugu.
 - Luzaketa-ariketak egin aurretik, komeni da oinez ibiltzea, eta hankak eta besoak pixka bat mugitzea.

Luzaketak:

- Egin luzaketa 10-30 segundoan.
- Errepikatu luzaketa bakoitza, pare bat aldiz.

3. BEROTZEA ETA SUSPERTZEA

IKASLEENTZAKO MATERIALA

- Tentsio pixka bat sentitu behar duzu. Mina egiten badizu, luzatu pixka bat gutxiago.
- Luzaketak egitean, erlaxatu muskuluak. Zenbat eta gehiago erlaxatu, orduan eta gehiago luzatzen dira. Hartu arnasa apurka-apurka, luzaketari eusten díozun bitartean.
- Inoiz ere ez egin erreboterik, lesioak eragiten baititu muskuletan.

Berotze-aríketak:



Ilundutako zatiek adierazten dute zer muskulu luzatzen díren aríketa horren bidez.

HOZTEA ETA SUSPERTZEA

Hoztea edo suspertzea kirol-jardunaren amaieran zenbait ariketa egitea eta zenbait neurri hartzea da. Ez dira berotze-ariaketak bezain ezagunak, baina horrek ez du esan nahi haiek bezain eraginkorrak ez direnik.

- Hauek dira hozte- eta suspertze-ariaketen helburuak: (Adierazi zein diren zuzenak, zure ustez).
 - ☐ Bihotz- eta arnasketa-sistema desaktibatzea pixkanaka, jarduna amaitutakoan.
 - ☐ Gure organismoaren tenperatura 36º-tik behera jaitea.
 - ☐ Ahal den neurrian, muskuluetako minik eta akidurarik ez izatea, jardunaldiaren amaieran, ezta gainkargagatikoko leiorik ere.
 - ☐ Azkar suspertzea edo sasoi erraz berreskuratzea, beste irtenaldi edo entrenamendu bat egin ahal izateko, 1, 2 edo 3 egunen buruan.
- Gomendioak:
 - Irtenaldia amaitutakoan, errepikatu berotze-luzaketak.
 - Azken minutuetan, igoeran zein jaitsieran, ibili bestela baino mantsoago, taupadak, arnasketaren erritmoa eta gorputzaren tenperatura pixkanaka jaiteko.
 - Gelditzen zarenean, ez dadila zure gorputza bat-batean hoztu. Babestu haizetik eta euritik.
 - Edan irtenaldian zehar eta hura amaitutakoan. Ez egon egarria eduki zain. Edan kantitate txikiak, aldi bakoitzean.
 - Behar bezala elikatzeak ere suspertzen laguntzen du. Ahalegina egin ondorengo lehen unetan, fruitu-aleren bat edo gozokiren bat jan daiteke. Geroxeago, afaltzeko, elikagai hidratazaileak eta energetikoak jan daitezke, esate baterako: arroza,

3. BEROTZEA ETA SUSPERTZEA

IKASLEENTZAKO MATERIALA

pasta edo patatak eta entsalada. Ez da komeni gantz edo proteina askoko janaldirik egitea.

- Kirol asko egin badugu, komeni da muskuluak erlaxatzeko ariketaren bat egitea, binaka jarrita.

Erlaxatzeko ariketak:

Binaka jarrita, egin bi ariketa horiek.

- Etzanda dagoen pertsonak erlaxatu egin behar ditu hanketako muskuluak, ahalik eta gehiena, eta hilda bezala utzi.
- Zutik dagoen pertsonak dar-dar eginarazi behar die hankei, mugimendu leunak eta laburrak, baina azkarrak, eginez ikaskideari.



4. JARDUERA: MAPA ETA IPARRORRATZA

HELBURU ESPEZIFIKOAK

- Mapa topografiko bat irakurtzen ikastea.
- Iparrorratza erabiltzen ikastea.
- Orientatzen ikastea, mapa eta iparrorratza aldi berean erabiliz.
- Mapak eta iparrorratzak mendiko arriskuei aurrea hartzeko balio dutela konturatzea.
- *Iraupena*: 90'.

JARDUERA NOLA GARATU

Ikasleen materialean, jarduera osoa nola egin behar den azaltzen da. Bertan urratsez urrats azaltzen da nola irakurtzen den mapa bat, nola erabiltzen den iparrorratza, eta nola orienta daitekeen, bi baliabideak aldi berean erabilia.

Materiala 4 zatitan dago banatuta:

- A. Mapa.
- B. Iparrorratza.
- C. Mapa eta iparrorratza erabiliz orientatzea.
- D. Barbantxo metodoa.

Ikasleek informazio hori beregana dezaten, zenbait ariketa egingo dira tartean, azalpenak ulertzen laguntzeko. Kontzeptu horien izaera mailaz mailakoa eta metatzailea denez, egokiena izango litzateke ariketak egin ahala zuzentzea, ikasleek behar bezala ulertu dituztela eta informazio gehiago eman diezaiekegula ziurtatzeko. Bestela, ikasleak uneren batean galtzen badira eta zer edo zer ulertzen ez badute, ia ezinezkoa izango da haientzat hurrengo kontzeptua edo prozedura bereganatzea.

Jarduera amaitutakoan, ikasitakoa gauzatzeko gomendatuko diegu. Horretan lagun diezaiekegu, baldin eta ikastetxea dagoen inguruko maparik badugu. Dena dela, herriko planoak ere erabil daitezke. Horiek eta iparrorratza erabiliz, hau eskatuko diegu ikasleei:

- Mapa edo planoak behar bezala orientatzeko.
- Zer puntutan dauden kokatzeko.
- Urruneko punturen bat zer den esateko.
- Puntu jakinen batera iristeko zer norabideri jarraitu behar dioten kalkulatzeko.
- Galdu egin direla eta zer tokitan dauden jakin nahi dutela imajinatzeko.

Ikasle batzuk aurreratuta badoaz, eta behar bezala ulertu badituzte kontzeptuak eta prozedurak, eta erraz baliatzen badira haietaz, aukera emango diegu gainerako ikaskideei azalpenak emateko. Horrek ikasleen arteko komunikazioa eta lankidetzat sustatuko du.

4. MAPA ETA IPARRORRATZA

IRAKASLEENTZAKO MATERIALA

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

- Ikasle gehienak gai dira mapak behar bezala orientatzeko.
- Ikasle gehienak gai dira mapa eta iparrorratza bereiz erabiliz orientatzeko.
- Ikasleen erdiek baino gehiagok ikasi dute bi baliabideak aldi berean erabiltzen, orientatzeko.
- Ikasleek lankidetzan jardun dute, benetako egoeretan orientatzeko ikasteko. Prozedura ulertu dutenak prest agertu dira ulertutakoa ikaskideei azaltzeko.
- Ikasleek, oro har, mapa eta iparrorratza elementu baliagarritzat jotzen dituzte, mendian ez desorientatzeko eta galtzeko.

BEHAR DEN MATERIALA

- Jarduera honi dagokion dokumentazio-materiala eta ariketak, ikasleentzat.
- Eskulanak egiteko materiala: arkatzak, borragomak, bolalumak eta erregelak.
- Iparrorratzak.
- Ikastetxea dagoen inguruko mapak edo planoak (jarduera egin ondoren lantzeko).

A. MAPA

A.1. NOLA IRAKURRI MAPA BAT

Erraza da mapa bat irakurtzen ikastea, eta gainera, oso baliagarria, ibilaldi batera bagoaz. Mapa bat errealitatearen adierazpen murriztua da; hots, eskalan egínikoa. Esate baterako, 1:2 eskalaren bidez, errealitatea egiaz dena baino bi aldiz txikiagoa ikusiko genuke. Dena dela, ez dago eskala hori duen maparik; izan ere, zure gela adierazteko bakarrik, 2 x 2 m-ko orri bat beharko zenuke.

Txangoetarako maparik gehienak 1:25.000 eskalan egiten dira. Horrek esan nahi du mapako 1 cm 25.000 cm (250 m) direla errealitatean. Horrelako mapetan, eraikin, errepide eta bide nagusi guztiak agertu ohi dira. Elementu horiek adierazteko erabiltzen diren marrazkiak eta ikurrak legendan deskribatzen dira.



4. MAPA ETA IPARRORRATZA

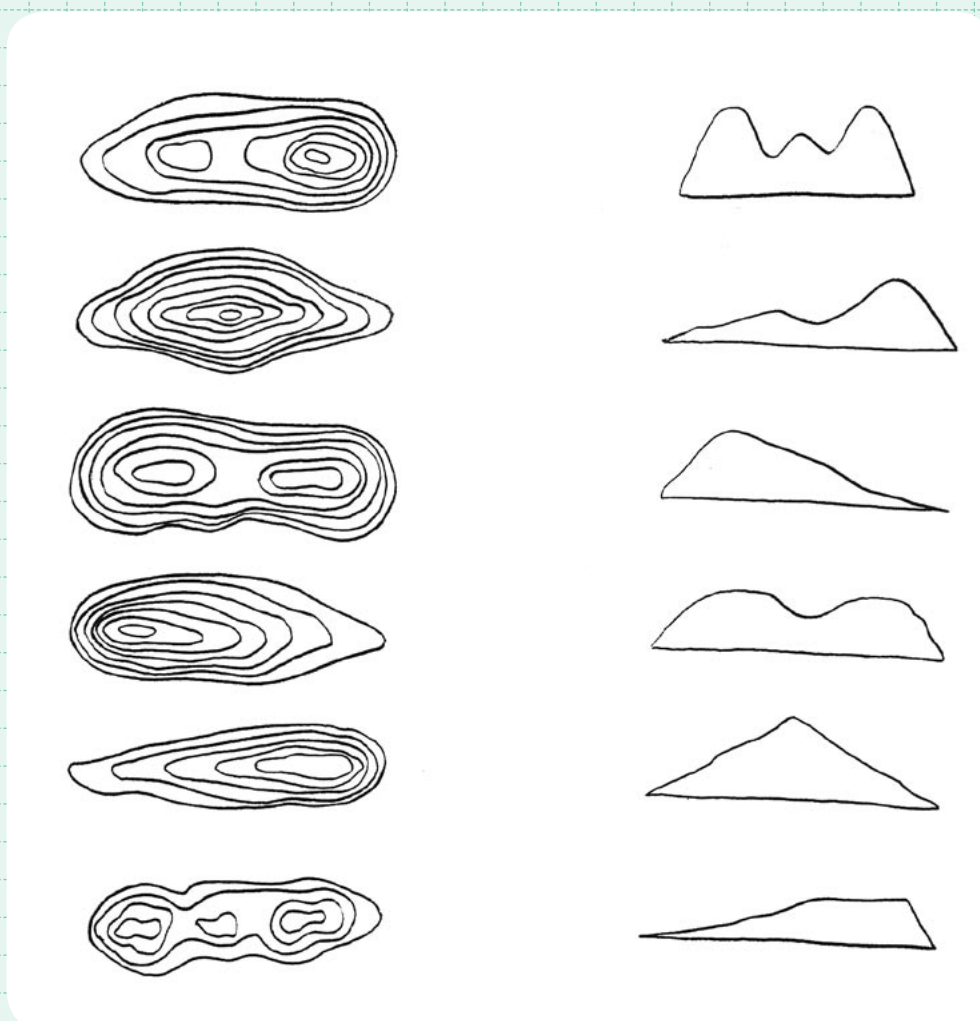
IKASLEENTZAKO MATERIALA

Mapa batek neurri txikian adierazten du errealitatea, baita bédimentsiotan ere (horregatik, plano ere esaten zaie). Erliebea (altuera-aldeak) sestra-kurben bidez adierazten da. Kurba horiek altuera berean dauden mapako puntuak lotzen dituzte. Sestra-kurbak zenbat eta gertuago egon elkarren artean, orduan eta handiagoa izango da malda eta ahalegin handiagoa egin beharko da aurrera egiteko.

Sestra-kurbak hobeto ulertzeko

1. ariketa

Lotu lur-eremuaren formak dagozkien sestra-kurbekin.



2. ariketa

Identifikatu sestra-kurbak, dagozkien deskribapenak kontuan hartuta.



1. Mendi honen iparraldeko eta hegoaldeko hegalek malda handia dute.	
2. Mendi honen isurialderik malkartsuena hegoaldekoa da.	
3. Muino honen hego-mendebaleko hegia da malda handirik ez duen bakarra.	
4. Mendi honek bi gailur ditu. Hegoaldekoa da bietan garaiena.	
5. Mendi horretara edozein hegaletatik igotzen garela ere, malda berbera izango dugu.	
6. Ahal dela, hobe da mendi horretara ekialdetik ez igotzea.	

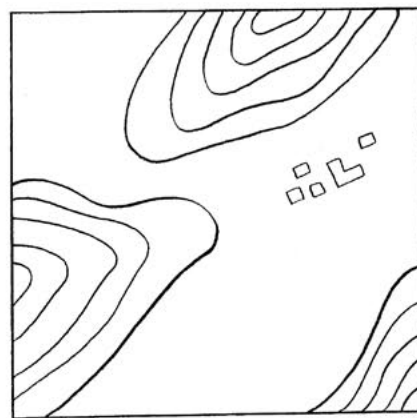
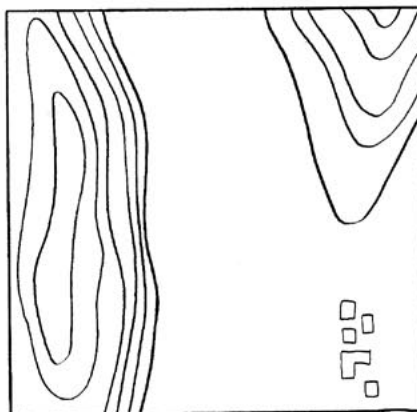
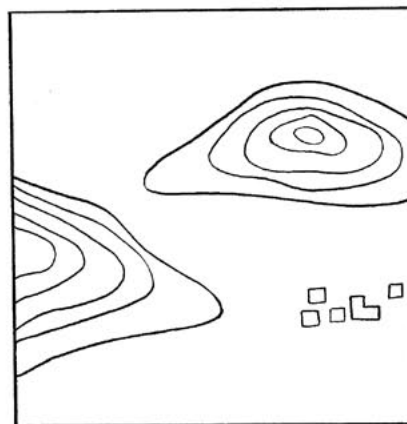
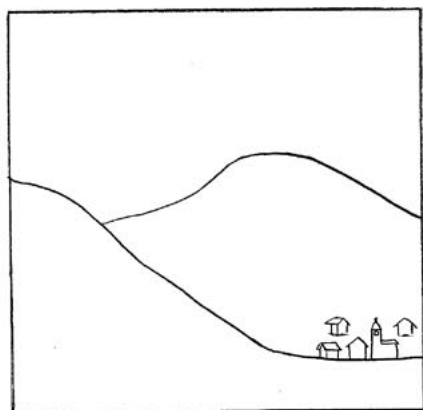
4. MAPA ETA IPARRORRATZA

IKASLEENTZAKO MATERIALA

A.2. MAPAREN ORIENTAZIOA

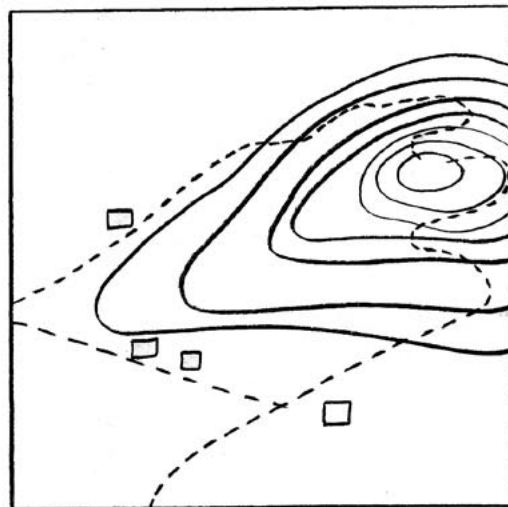
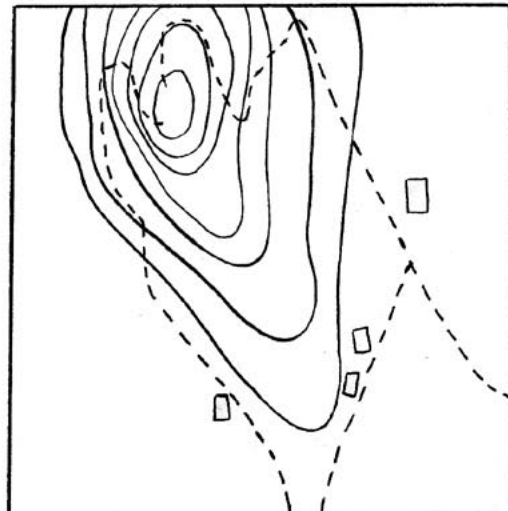
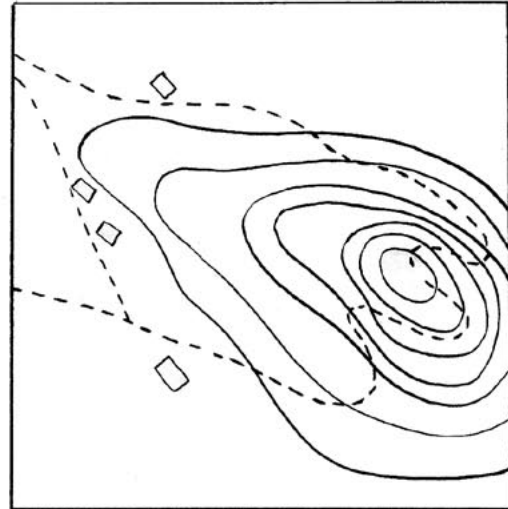
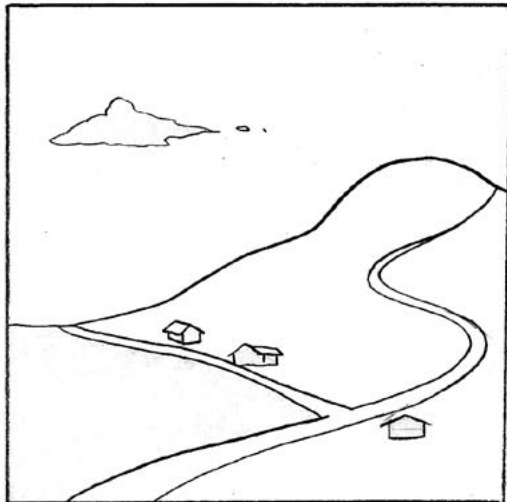
Mapa orientatzeko, aukeratu 2 erreferentzia-puntu. Aurrean izan behar dituzu eta mapan agertu behar dute. Biratu mapa, toki horiek erreallitatean bezala kokatuta geldi daitezzen, zehazki.

Erreparatu arretaz. Zer plano dago behar bezala orientatuta, kasu bakoitzean?



4. MAPA ETA IPARRORRATZA

IKASLEENTZAKO MATERIALA

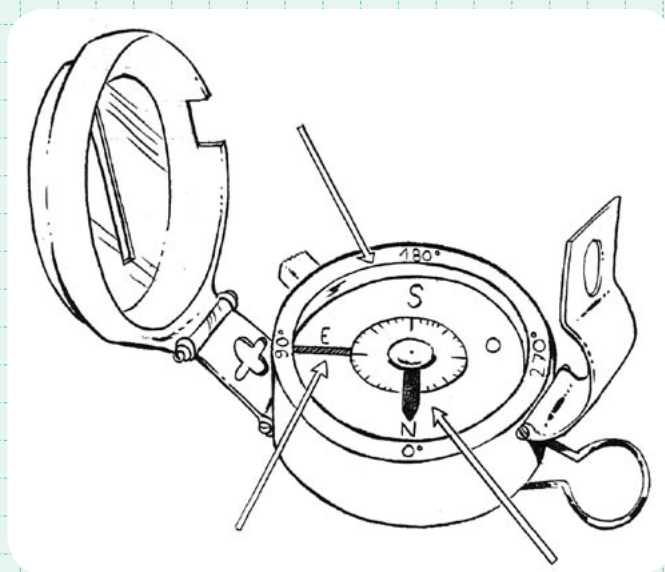


B. IPARRORRATZA

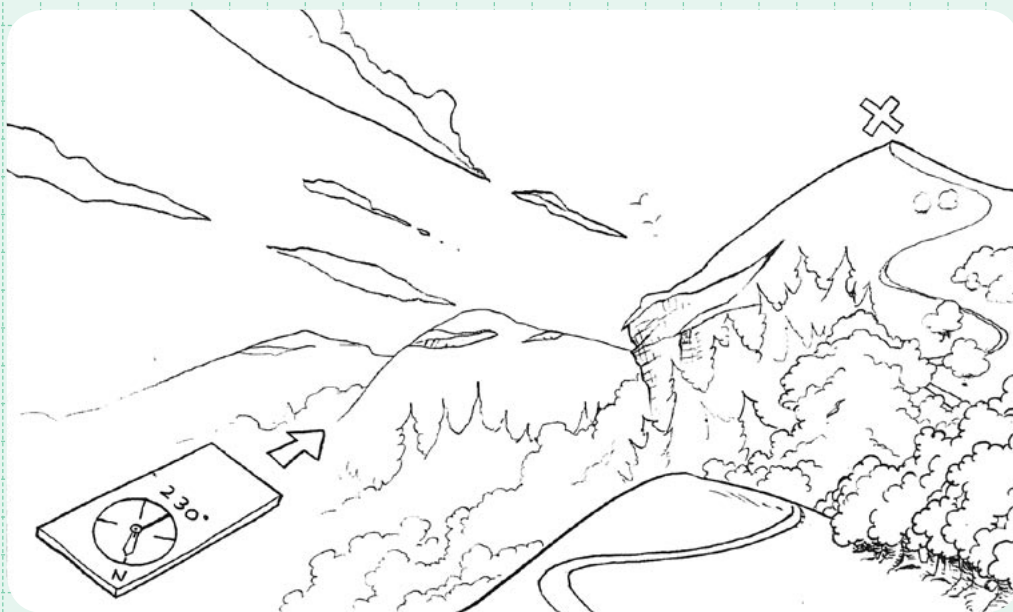
Iparrorratza oso baliagarria da mendirako. Nola erabiltzen den ikasten baduzu eta aldean eramaten baduzu beti, askoz ere arrisku gutxiago izango duzu galtzeko.

Zenbait eratako iparrorratzak badaude ere, guztiek oinarritzko elementu batzuk dituzte:

- Haize-arrosa, graduak adierazita dituela.
 - 0° -k eta 360° -k iparra adierazten dute.
 - 90° -k ekialdea adierazten dute.
 - 180° -k hegoaldea adierazten dute.
 - 270° -k mendebaldea adierazten dute.
- Iparra adierazten duen imandutako orratza.
- Norabidearen gezia. Joan nahi dugun tokira begira jarriko dugu.



ibilbidean norabide zuzenari jarraitzeko, jarri norabide-gezia iritsi nahi duzun tokira begira. Haize-arrosa biratu egingo da eta imandutako orratzak iparra adieraziko du. Erreparatu zenbat gradu adierazten dituen norabide-geziak. Iparrorratzari sarri-sarri begiratu eta gradu-kopuruak adierazitako norabideari jarraitzen badiozu beti, nahi duzun tokira iritsiko zara, nahiz eta ibilbidean zehar helmuga begien bistatik galdu.



Kasu honetan, 230° -koa izango da norabidea, eta hari eutsiko diogu etengabe. Batzuetan, lurraren gorabeherak norabidea aldatzera behartuko gaituzte, baina oztopoak gainditzeko ditugunean, iparrorratzaren bidez egiaztatuko dugu berriz norabide zuzena hartu dugula; hots, 230° -ri dagokiona.

Orain, egin proba zuk zeuk. Horretarako, iparrorratza beharko duzu. Aukeratu urruneko puntu bat, zauden tokitik ikus dezakezuna (mendi bat, teilatu bat, kale-argi bat...). Jarri iparrorratzaren norabide-gezia puntu horretara begira. Eduki iparrorratza horizontalean jarrita, haize-arrosa bira dadin. Begiratu zenbat gradu adierazten dituen norabide-geziak eta idatzi hemen: _ _ _ _ . Jo dezagun aukeratu duzun puntua mendi baten gailurra dela, baina zenbait oztopo gainditu behar dituzula bertara iristeko. Biratu zure gorputza 90° , iparrorratza eskutan duzula. Begiratu berriz iparrorratzari. Zenbat gradutara dago orain aukeratutako puntua? _ _ _ _ . Mugitu berriz eta jarri beste alde batera begira. Ondoren, begiratu berriz ere iparrorratzari. Zer norabideri jarraitu beharko zenioke, zure helmugara iristeko? _ _ _ _ .

4. MAPA ETA IPARRORRATZA

IKASLEENTZAKO MATERIALA

C. MAPA ETA IPARRORRATZA ERABILIZ ORIENTATZEA

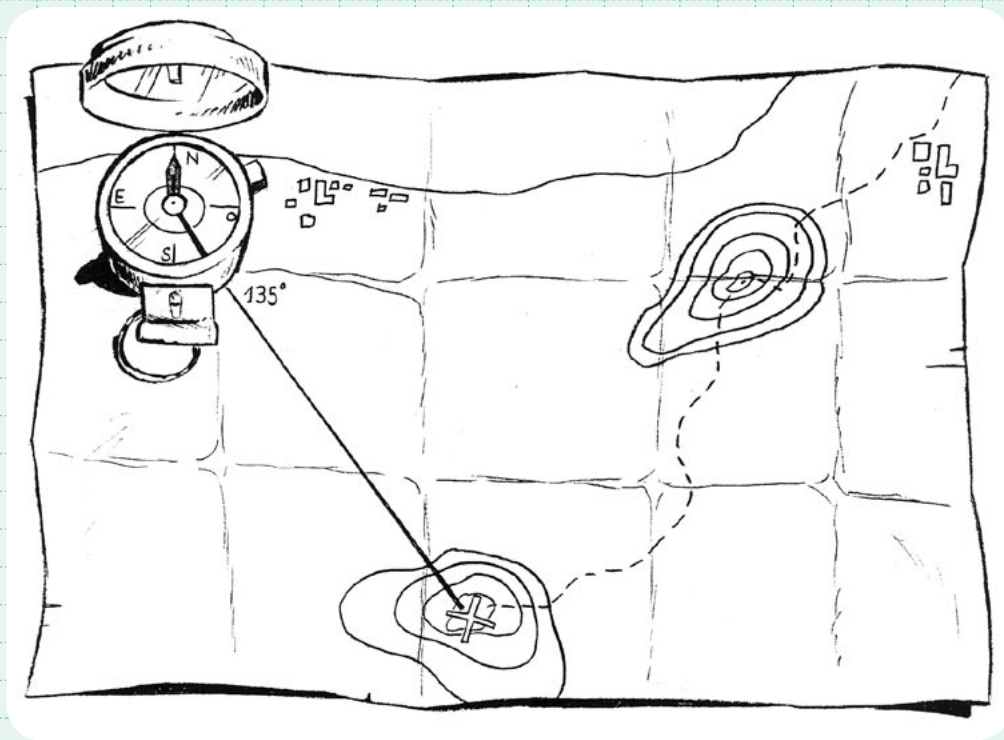
Dagoeneko badakizu mapak irakurtzen eta iparrorratzak erabiltzen. Orain, bi baliabideak batera erabiltzen ikasi behar duzu.

Bi egoera aztertuko ditugu, kontuan hartuta oso baliagarria izan daitekeela mapa eta iparrorratza aldi berean erabiltzea.

Begiratu hutsarekin gure helmuga ikusten ez badugu

Zabaltu mapa gainazal lau batean eta jarri iparrorratza gainean. Iparrorratzaren iparra/hegoa ardatzak bat etorri behar du, zehatz-mehatz, mapakoarekin. Aurkitu mapan zer tokitan zauden eta nora iritsi nahi duzun. Lotu biak lerro zuzen batez.

Marratzu beste lerro bat zu zauden tokitik iparraldera. Hartu iparrorratza eta jarri iparraldea adierazten duen orratza marratzu dugun azken lerroarekin bat etortzeko moduan. Marratzu dugun lehen lerroak gradu-kopuru jakin bat adieraziko du, eta norabide horri jarraitu beharko diogu geure ibilbidean.



Egin dezagun proba! Erabili *i?* orrian ageri den mapa. Jarri iparraldera begira, iparrorratzaren laguntzaz. Mapan, aukeratu abiapuntua eta helmuga. Zer norabideri jarraitu behar diozu, helmugara iristeko? Idatzi:

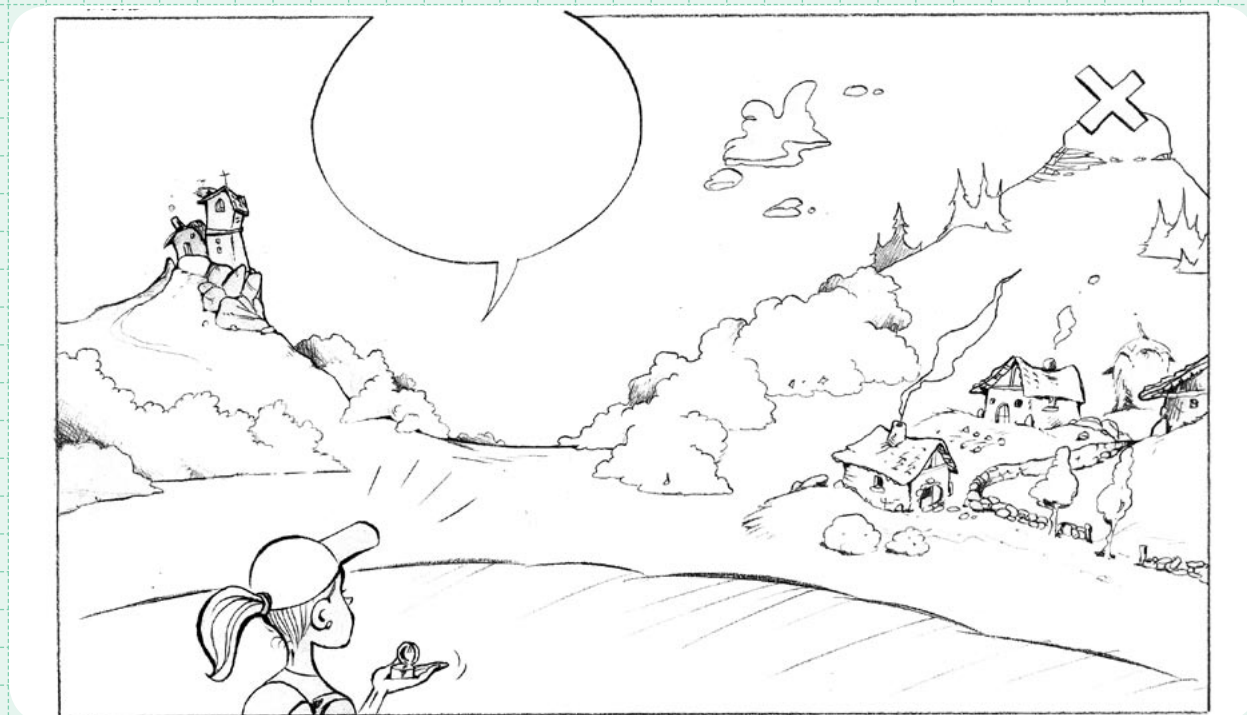
Abiapuntua: _____

Helmuga: _____

Ibilbidearen norabidea: _____

Ez badakigu zehazki non gauden

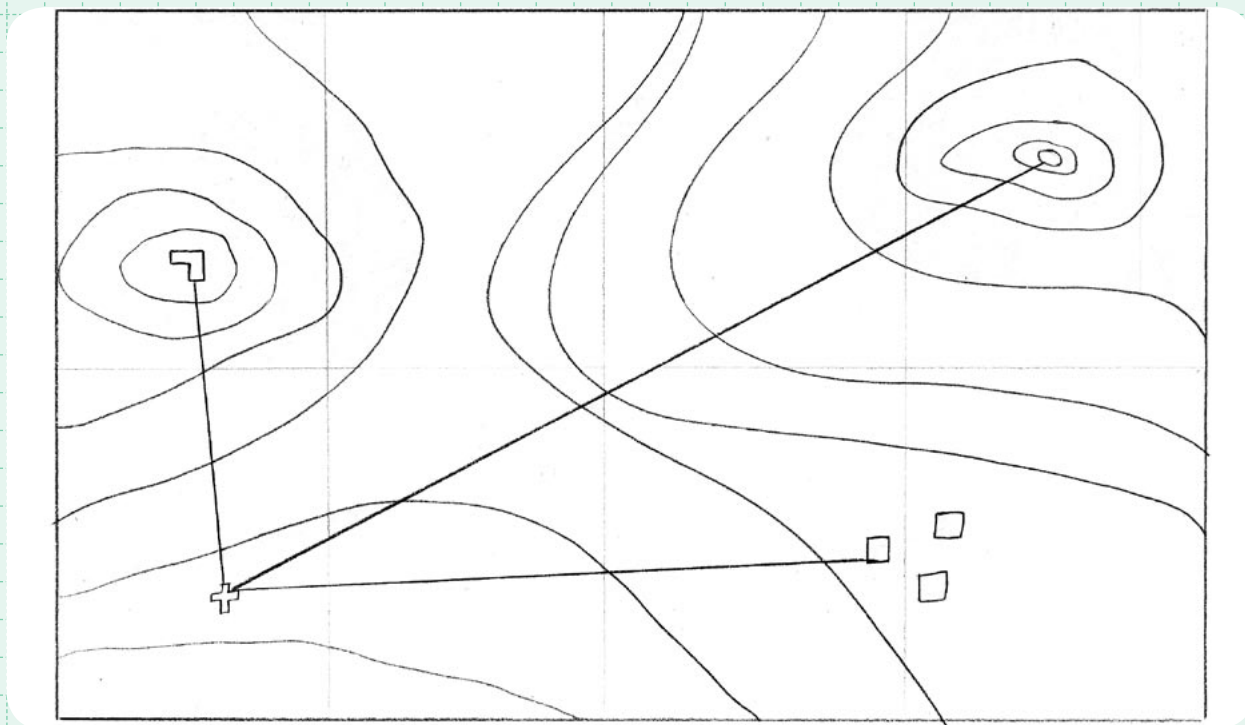
Aukeratu zauden tokitik ikus ditzakezun 3 erreferentzia-puntu, kontuan hartuta mapan agertu behar dutela (adibidean: mendi bat, ermita bat eta baserri-multzo bat). Jarri iparrorratzaren norabide-gezia lehen erreferentzia-puntura begira, eta zehaztu zenbat gradutara dagoen puntu hori. Ondoren, jarri iparrorratzaren norabide-gezia puntu horretara begira, baina oraingoan maparen gainean. Biratu haize-arrosa, harik eta errealitatean adina gradu adierazten dituen arte, eta marraztu norabide-geziarekiko lerro



4. MAPA ETA IPARRORRATZA

IKASLEENTZAKO MATERIALA

paralelo bat, erreferentzia-puntu hori abiapuntutzat hartuta. Egín gauza bera bigarren eta hirugarren erreferentzia-puntuekin. 3 lerro horiek puntu batean elkartuko dira mapan. Hortxe egongo zara.



Ezagutzen dudan mendirantz begira jarriko dut norabide-gezia. Hai-ze-arrosa biratuko dut, harik eta norabide-geziak 180° adierazi arte. Orain, norabide-geziarekiko paraleloa den lerro bat marraztuko dut arkatzez maparen gainean, mendiaren gailurretik abiatuta. Ondoren, gauza bera egingo dut ermitarekin eta baserriekin, non nagoen jakiteko.

D. «ERPURUTXO» METODOA

Zenbait egoeratan, mapa ez da batere baliagarria izaten; esate baterako, basoaren erdian bagaude edo behe-laino itxia badago. Horrelakoetan, gogoan hartzen saiatu beharko duzu zer tokitatik igarotzen ari zaren. Erpurutxo metodoa erabil dezakezu. Honez gero ohartuko zinen zertan datzan, ezta? Dena dela, izan zaitez hura baino bizkorragoa, eta erabili jangarriak ez diren seinaleak, ogi-apurren ordeez. Utzi harri-mordo bat edo adar bat zeharka jarrita, bide-gurutze bakoitzean, ibilbidea gogoratzeko.

EGIN DEZAGUN PROBA!

Ondo orientatzen ikasi nahi baduzu, horretan jardutea duzu onena. Hasteko, ez duzu mendira joan beharrik; izan ere, zure herrian edo hirian bertan ibil zaitezke horretan, baita haien inguruan ere. Horretarako, nahikoak dituzu iparrorratza eta inguruko planoak.

5. JARDUERA: LARRIALDIEN TESTA

HELBURU ESPEZIFIKOAK

- Larrialdietarako telefono-zenbakia zein den jakitea: 112. Horrez gain, behar bezala erabiltzen ikastea.
- Zenbait larrialdi-egoeratan behar bezala jokatzeko ikastea.
- *Iraupena*: 30'.

JARDUERA NOLA GARATU

Ikasle bakoitzak bere kabuz erantzungo dio materialean ageri den testari. Larrialdiei buruzko 16 galderak osatzen dute.

Erantzunen bateratze-lana egitean, ez gara erantzun zuzenak emate hutsera mugatuko. Argitzen saiatuko gara ea zergatik diren baliozkoak ikasleek emandako erantzunetako batzuk, eta zergatik ez, beste batzuk.

«Informazio orokorra» txostenean —batez ere, 2.8. «Laguntza eskatzea» eta 2.9. «Lehen laguntzak» atalean—, irakasleek nahikoa dokumentazioa dute test horri behar bezala erantzuteko. Hala ere, taula honetan, galdera bakoitzaren erantzun zuzena ageri da, baita zenbait argibide ere.

GALDERA	ERANTZUN ZUZENA	OHARRAK / ARGIBIDEAK
1	d	
2	d	Izoztutako gorputz-atal batek sentikortasuna galdu du. Hortaz, arriskutsua da sutara inguratzea. Erre egin daiteke, ia konturatu ere egin gabe.
3	d	Alkoholak ez du batere onik egiten; aitzitik, akidura areago dezake.
4	d	
5	b	Izotza edo antzeko zerbait jarri behar zaio lehenbailehen, hanturarik ez izateko.
6	d	Hona hemen hipotermiaren beste sintoma batzuk: zorabiatzea, eta arnasketa ahula eta azalekoa.
7	d	Hauek dira hipotermia eragin dezaketen beste arrazoi batzuk: gehiegizko ahalegina, zauriak edo mugiezintasuna.
8	c	
9	a	112 telefono-zenbakiak era guztietako larrialdietarako balio du, baina <i>soilik larrialdietarako</i> .
10	c	

.../...

5. LARRIALDIEN TESTA

IRAKASLEENTZAKO MATERIALA

.../...

11	d	112 telefono-zenbakira hots eginez gero, profesionalen lana errazten duten datu guztiak eman behar dira (ahal den heinean).
12	c	Honela egin behar da laguntza-deia, txilibitua erabiliz: • 6 aldiz jo behar da txistua, joaldi batetik bestera 10"-ko tarteak utzita. • Sei txistualdiko multzo bakoitzaren ondoren, l'-eko isiluneak utzi behar da.
13	d	Esku-argia eta bengalak ere txilibitua bezala erabiltzen dira. Alde bakarra da seinale optikoak egiten dituztela, eta ez soinu bidezkoak. Hona hemen laguntza eskatzeko beste seinale batzuk: 2 besoak gorantz luzatuta, eta suziri edo oihal gorri bat.
14	c	Nekea sentituz gero, atsedena hartzea komeni da. Oro har, 10'-ko atsedena egiten da orduan behin. Ibilaldian, sarritan edan behar da; kantitate txikia, aldi bakoitzean. Mendian eskarmentu handia duten pertsonak ere galdu egin daitezke. Arreta jarri eta prebentzio-neurriak hartu behar dira.
15	d	Mendian galduz gero, lasai egotea da lehen jarraibidea. Orientazioari buruz dakigunaz baliatuko gara, baita mapaz eta iparrorratzaz ere, aldean badaramatzagu. Zer tokitatik igaro garen gogoratzen ahaleginduko gara (erreferentzia-puntuak). Ahal badugu, lur-eremua ongi ikusteko aukera ematen duen toki garai batean jarriko gara. Hala eta guztiz ere, galduta jarraitzen badugu, laguntza eskatzen ahaleginduko gara.
16	d	

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

- Testa egiteko, ikasleek patxadaz irakurri dituzte galderak. Pentsatu egin dute eta beren se-naz baliatu dira galderei erantzuteko. Bateratze-lana izan da horren adierazgarri; izan ere, ikasleek aukera izan dute erantzun bakoitza zergatik aukeratu duten arrazoitzeko, nahiz eta zuzena izan ez.
- Ikasleek, oro har, bateratze-lana egin dutenean, beren erantzun zuzenetan jarri dute arreta. Horrez gain, galdera bakoitzari buruzko argibideak eta azalpenak eman eta entzun dituzte.

BEHAR DEN MATERIALA

- Testa (ikasleentzako materiala).
- Eskulanak egiteko materiala: Arkatzak eta borragomak.

GALDETEGIA

IRAKURRI GALDERAK ETA BALIZKO ERANTZUNAK ASTI-RO-ASTIRO. PENTSATU ETA BALIATU ZURE SENAZ, KASU BAKOITZEAN ERANTZUN ZUZENA AUKERATZEKO.

1. Intsolazio arina izanez gero, hau egin behar duzu:

- Pertsona itzaletan jarri.
- Arropa lasaitu.
- Oihal hezeak eta hotzak jarri, buruaren inguruan.
- Aukera guztiak zuzenak dira.

2. Izozketarik izanez gero, hau egin behar duzu:

- Gorputz-atal hori berotu, sutara inguratuta.
- Gorputz-atal hori ur epeletan sartu.
- Kaltetutako gorputz-atala bendekin edo arropa garbiekin babestu.
- b eta c zuzenak dira.

3. Akidura izanez gero, hau egin behar duzu:

- Jarrera horizontalean atsedean hartu.
- Líkido azukreztatutak edan.
- Edari alkoholdunen bat edan.
- a eta b zuzenak dira.

4. Hemorragiaren bat izanez gero, hau egin behar duzu:

- Zauritutako gorputz-atala altxatu.
- Bendak estu-estu jarri, zauriaren gainean. Behar izanez gero, benda gehiago jarri, aurrenekoen gainean.
- Larrialdietarako telefono-zenbakira hots egin: 112.
- Guztiak zuzenak dira.

5. LARRIALDIEN TESTA

IKASLEENTZAKO MATERIALA

5. Bihurritua edo zaintiraturua izanez gero, hau egin behar duzu:
- Berotan jarri.
 - Izotza jarri.
 - Alkoholez igurtzi.
 - Kaltetutako gorputz-atala bendaz estu-estu lotu.
6. Hauek dira hipotermiaren sintomak:
- Dardarak, hotzikarak, hortz-karraska.
 - Logura (erdí-lo egotea).
 - Pultsu geldoa eta zurbiltasuna.
 - Guztiak zuzenak dira.
7. Hipotermia izatearen arrazoiak hauek izan daitezke:
- Arropa bustiak edo hotzetarako behar bezala prestatu ga-beak.
 - Nahikoa ur ez edatea.
 - Behar bezala ez elikatzea.
 - Guztiak zuzenak dira.
8. Hau da larrialdietarako telefono-zenbakia:
- 111.
 - 212.
 - 112.
 - Horietako bat ere ez.
9. Zer eratako larrialdietan hots egin behar da?
- Era guztietako larrialdietan.
 - Mendiko larrialdietan soilik.
 - Ez da larrialdietarako bakarrik.
 - Hondamendi handietan soilik.

10. Zein da larrialdiei erantzuteko zerbitzuaren ordutegia?
- a. 8:00etatik 22:00etara, urteko egun guztietan.
 - b. 8:00etatik 20:00etara, jaiegunetan izan ezik.
 - c. Eguneko 24 orduak, urteko egun guztietan.
 - d. Gabez soilik dei daiteke, 22:00etatik 8:00etara.
11. 112 telefono-zenbakira hots egiten badugu, larrialdi bat dela eta, datu hauek ematen saiatuko gara:
- a. Nor ari den laguntza eskatzen, zer gertatu den, nola, noiz eta non.
 - b. Laguntzeko gai diren zenbat pertsona dauden istripua gertatu den tokian, zer eguraldi dagoen eta nola irits daitekeen istripua gertatu den tokira.
 - c. Ez da inongo daturik eman behar. Haiek badakite nola jokatu.
 - d. b eta a zuzenak dira.
12. Zer gertatzen ari dela pentsatuko duzu, baldin eta, mendian zaudela, inork txistua 6 aldiz jotzen badu, joaldi batetik bestera tarte txiki bat utzita, eta minutu bateko isilunearen ondoren, txistua jotzen hasten bada berriz?
- a. Partida bat jokatzen ari direla mendian.
 - b. Pertsona batzuek soinu gehiegi egiten dutela.
 - c. Norbaít laguntza eskatzen ari dela.
 - d. Mendira joaten naizenean, ez dut pentsatzen.
13. Objektu hauetako zein erabil daitezke larrialdietan laguntza eskatzeko?
- a. Txilibitua.
 - b. Sakelako telefonoa.

5. LARRIALDIEN TESTA

IKASLEENTZAKO MATERIALA

- c. Esku-argia edo bengalak.
- d. Guztiak.

14. Zein dira mendi-ibilaldietarako prebentzio-neurriak?

- a. Nekea sentitu arren, ez atsedean hartu. Gailurrera iritsi behar da.
- b. Ez urik edan ibilbidean, astuntasuna sentituko baituzu urdailean.
- c. Ez aldendu kideengandik, taldean bazoaz, lagungarri baitira betiere egoera zailetarako.
- d. Ez pentsatu galdu egingo zarela. Oso gutxitan gertatzen da hori.

15. Egoera hauetako zeinetan hots egingo zenuke larrialdietarako telefono-zenbakira?

- a. Zure taldekideetako bat haizulo batean harrapatuta dago.
- b. Ezezagun bat gaixorik dago, eta ez du bere kabuz jaisteko indarrik.
- c. Duela 5 minutu galdu naiz, eta beldurtuta eta urdurit nago.
- d. a eta b zuzenak dira.

16. Nola babes genezake geure burua mendiko istripuetatik?

- a. Mendiko istripuen berri jakinez.
- b. Ikasitako prebentzio-arauak jarraituz, baita gidariek zein monitoreek unean-unean emandako gomendioei ere.
- c. Istripu bat gertatzen denean nola jokatu behar den ikasiz, kalteak gutxitzeko.
- d. Guztiak zuzenak dira.

6. JARDUERA: NOLA JOKATZEN DUGUN MENDIAN

HELBURU ESPEZIFIKOAK

- Gogoeta egitea mendi-ingurunean izaten dugun jokabideari buruz.
- Konturatzea gure jokabide zuhurtziagabeak kalte egin diezaiokeela ingurumenari, beste pertsona batzuei eta geure buruari.
- *Iraupena*: 50'.

JARDUERA NOLA GARATU

Jarduera honi dagokion 6.1. fitxan, ikasleek zenbait irudi ikus ditzakete. Irudi bakoitzean, esaldi ironiko bat ageri da. Irudietan ikus daitezkeen jokabideak kaltegarriak eta arriskutsuak dira ingurumenerako zein pertsonentzat.

Ikasle bakoitzak, bere kabuz, ikusi egingo ditu, eta zenbait minutu hartuko ditu, haiei buruzko gogoeta egiteko. Ondoren, gogoeten bateratze-lana egingo dute. Irakasleak ikasleak bideratuko ditu, alderdi hauek har ditzaten hizpide, irudi bakoitzean:

- Zer jokabide desegoki deskribatzen den.
- Zer ondorio izan ditzakeen.
- Zein den jokabide horren alternatiba.

Irakasleek gai horri buruzko orientabidea aurki dezakete «Informazio orokorreko» 2.10. atalean.

Azkenik, ikasle bakoitzak idazlana edo ipuina egingo du, mendian izaten dugun jokabideari buruz. 2. jardueran eginiko inkesta gogorraziko diegu ikasleei, baita mendi-ingurunea kalte-tzen duten ekintzei buruzko galderari emandako erantzunak ere.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

- Ikasleek parte hartu dute irudiei buruzko gogoetak bateratzeko lanean, eta guztien artean, jokabide horien ondorioak aurkitu dituzte, baita haien alternatibak ere.
- Ikasleak, oro har, gai izan dira mendiko 3 jokabide desegoki gutxienez aukeratzeko, eta haiei buruzko idazlan edo ipuin bat eginez, zer kalte edo arrisku eragin ditzaketen adierazteko eta arrazoitzeko.
- Ikasle batzuek fitxan ageri ez diren beste jokabide desegoki batzuk adierazi dituzte beren lanetan.

BEHAR DEN MATERIALA

- 6.1. fitxa (ikasleentzako materialean).
- Eskulanak egiteko materiala: bolalumak edo arkatzak eta borragomak.

6. NOLA JOKATZEN DUGUN MENDIAN

IKASLEENTZAKO MATERIALA

6.1. FITXA

1. Erreparatu irudi hauei minutu batzuetan, eta ondoren, hitz egin haiei buruz zure ikaskideekin.



Zergatik jarri ateak
mendiari?



Asko maite dutenez mendia,
etxera eramaten dute.



Zer garbia den!



Oso gustuko dute aire garbia!

6. NOLA JOKATZEN DUGUN MENDIAN

IKASLEENTZAKO MATERIALA



Arrastoa uzten dut, bazter guztietan



Zeín osasungarria den gimnasia egitea!



Sutarako egurra!



Surik gabeko kanpaldia ez da behar bezalakoa.

2. Nahi duzun adierazpidea erabiliz, egin gai honi buruzko lan bat: «Nola jokatzen dugun mendian». Ipuin bat idatz dezakezu, komiki bat marraztu, edo collage bat, horma-irudi bat edo argazki-erreportaje bat egin.

7. JARDUERA: IRTENALDIA PRESTATZEN

HELBURU ESPEZIFIKOAK

- Mendi-irtenaldi bat autonomiaz eta prebentzio-neurriak kontuan hartuta prestatzeko gai izatea.
- Talde-lanean jardutea, gainerakoekin lankidetzan.
- *Iraupena*: 60'.

JARDUERA NOLA GARATU

Ikasleek irudizko mendi-irtenaldi bat prestatu beharko dute talde-lanean. Ahalik eta modu autonomoenean egin beharko dute. Lan-taldeak osatutakoan, txangoa egiteko inguruaren mapa bat emango diogu talde bakoitzari (ikasleentzako materialean, zenbait mapa ageri dira), baita lana egiteko jarraibideen orri bat ere (hori ere ikasleentzako materialean dago). Irtenaldia zer egunetan egingo den zehaztu beharko da. Datak ez du oso urrunekoa izan behar.

Ikasleei gogoraraziko diegu badutela irtenaldiak prestatzearekin zerikusia duen dokumentazio-materiala; hain zuzen ere, 2. jarduera egiteko erabilitakoa. Horrez gain, gainerako jardueretan eginiko lanak ere kontsulta ditzakete; izan ere, haietan ikasitakoaz baliatu beharko dute, jarduera hau egiteko. Hortik abiatuz, beren kabuz lan egiten utziko diegu. Dena dela, arreta jarriko dugu haien lanean, eta prest agertuko gara, bai haien zalantzak argitzeko, bai haien lana bideratzeko, halakorik eskatuko baligute. Informazioa lortzeko bideen edo baliabideen berri eman diezaiekegu, batik bat, baita nondik nora jo dezaketen adierazi ere, haien lana ahalik eta zehatzena eta zuhurrena izan dadin.

Lanak amaitzen dituztenean, hurbileko esparruan haien berri emateko proposatuko diegu. Aukera bat izan daiteke lan guztiak elkartu, koadernatu eta liburutegian uztea, mendi-ibilbi-deetarako gidaliburu gisa erabiltzeko. Beste aukera bat izan daiteke ikasle bakoitzari gidaliburu bat ematea, etxera eraman dezaten. Ikastetxeak buletin edo aldizkaririk badu, berriz, bertan argitara daiteke lan horietako bat. Gure lanari buruzko berri labur bat ere igor dezakegu tokiko egunkariaren edo irratiren batera, baita mendiko aldizkari espezializaturen batera ere, haren berri eman dezaten.

Horren helburua da ikasleak beren lanaz harro sentitzea eta egindakoa balioestea, baita motibatzea ere, mendiko prebentzioaren gaiarekiko interesa gal ez dezaten.

EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

- Lana egiteko, unitate didaktikoan ikasitako kontzeptuak, arauak eta prozedurak kontuan hartu eta erabili dituzte: orientazioa, arriskuak, jokabide zuhurtziagabeak, prestakuntza fisikoa eta abar.
- Informazioa lortzeko baliabideak eta bideak erabili dituzte; bestea beste, bibliografia, Internet eta prentsa.

7. IRTENALDIA PRESTATZEN

IRAKASLEENTZAKO MATERIALA

- Lankidetzan jardun dute taldeetan; lana banatu dute, bateratze-lana egin dute, hitz eginez hartu dituzte erabakiak eta abar.

BEHAR DEN MATERIALA

- Irtenaldia prestatzeko aholkuen orria (ikasleentzako materialean).
- Mendiko mapak (ikasleentzako materialean).
- Eskulanak egiteko materiala.
- Dokumentazio-iturriak: bibliografia, Interneterako sarbidea, prentsa eta abar.
- Iparrorratzak.

• MENDI-IRTENALDIAK PRESTATZEKO AHOLKUAK

- Bilatu inguruari buruzko informazioa liburuetan, Interneten, familiakoei edo lagunei galdetuz eta abar.
- Aukeratu zer menditara igo nahi duzuen. Zuen gaitasunetara eta prestakuntza fisikora egokitzen dena izan behar du.
- Erreparatu mapari eta aukeratu ibilbidea. Erreparatu bidearen ezaugarriak:
 - Malda. Kontuan hartu sestra-kurbak.
 - Ea herririk edo ibairik zeharkatzen duen.
 - Ea errepidea, mendi-bidea, bidezidorra... den.
- Kalkulatu zenbat denbora beharko duzuen ibilbidea egiteko edo bilatu horri buruzko informazioa. Denbora horri, gehitu atsedeen hartzeko eta jateko hartu beharreko denbora.
- Informatu ea baden garraio biderik zuen herritik abiapuntura joateko, eta zer ordutegi dituen, joan-etorria egiteko.
- Informatu zer eguraldi dagoen iragarrita inguru horretan irtenaldi-egunerako. Hori kontuan hartuta, erabaki irtenaldia egun horretan egitea ala beste egun baterako uztea komeni den.
- Egin materialaren zerrenda: ibilbidea egiteko behar den arropa, janaria, objektuak...
- Iparrorratzaren eta maparen laguntzaz, zehaztu zein den ibilbidearen norabidea, hasi abiapuntutik eta helmugara bitartean.
- Hartu gogoan erreferentzia-puntu batzuk: baserriak, ibaiak, hurbileko mendiak, ermitak eta abar. Pentsatu zer ikusi ahal izango duzuen aukeratutako mendiaren gailurretik.



6

**BALIABIDE
BIBLIOGRAFIKOAK
ETA
IKUS-ENTZUNEZKOAK**

LIBURUAK

- *Mendiko larrialdietarako eskuliburua*. Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia. 1998.
Oinarritzko jotzen diren ezagutzen bilduma, edozein mendizalaren bizia arriskuan jarriko lukeen ezbeharririk edo larrialdirik ez gertatzeko.
- *Herri babes, irakaskuntzako gidaliburua*. Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia. 1993.
- *Herri babeseko oinarritzko gidaliburua*. Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia. 1994.
Kalean, etxean, mendian eta hondartzan nork bere burua babesteko aholkuak, irudi ugari-ekin. Haur, gazte, guraso eta hezitzaileentzat.
- *Larrialdietako gidaliburua. Lehen laguntzak mendian*. Rafael Andrés Barruso. Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia. 2000.
- *Espeleologiako larrialdietarako gida*. José J. Álvarez Castillejo eta Iñaki Latasa Undagoitia, Bilboko jarduera espeleologikoen taldekoak. Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia. 1995.
Haitzulo eta leizeetako istripuetarako jarraibideak eta prebentzio-arauak.
- *Zer egin larrialdi baten aurrean*. Rafael Andrés Barruso. Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia. 2002.
Haur zein gazteentzat.
- *Nor bere burua babesteko fitxa didaktikoak*. Koldo Aginagalde eta Javier Quintana. Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia. 1997.
Prebentzioaren arloko hezkuntza-jarduerak eta informazioa; suak, urak, lurrak eta aireak eragindako egoeretan nork bere burua babesteko 200 aholku baino gehiago.
- *Autobabeserako jardueren koadernoak. 5/6 urte*. Rafa Andrés eta Ramón Galup. Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia. 1999.
Margotzeko, mozteko, itsasteko eta marrazteko irudiak. Helburua da haurrei prebentzioari buruzko oinarritzko kontzeptuak irakastea, gizarteko zenbait arlotan kontuan har ditzaten.
- *Autobabeserako jardueren koadernoak. 7/8 urte*. Rafa Andrés, Ander Oñaderra, Joseba Sagasta eta Ramón Galup. Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia. 2002.
7 eta 8 urteko neska-mutilentzako lanerako hezkuntza-koadernoak, larrialdiei buruzkoak.
- *Orientación en la montaña*. Editorial Alpina. Granollers. 1985.
- *Meteorología. Cómo prever el tiempo en montaña*. Joaquín Colorado. Ediciones Desnivel. 2002.
- *Urkiolako beste parkea*. Javier Calvo. Bizkaiko Foru Aldundiaren Nekazaritza Sailak argitaratua. 1999.
- *Euskal Herriko mendien katalogoa*. Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia. 1999.
Euskal Herriko mendietako gailurrak, mendian nork bere burua babesteko aholku praktikoak eta larrialdietan jokatzeko jarraibideak.
- *Estirándose*. Bob Anderson. Integral. 2000.

LIBURUXKAK

- *Autobabesa mendian*. Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia. 1995.
Mendian nork bere burua babesteko arauak. Orientatzeko teknikak. Baso-suteen prebentzioa.
- *Autobabeserako aholku xumeak*. Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia. 1995.
Eguneroko zenbait egoeratan nork bere burua babesteko jarraibideak eta aholkuak: uholdeak, haizea, etxeko suteak, haurren istripuak eta abar.
- *Lehen laguntzak*. Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia. 1994.
Irudien bidezko lehen laguntzen laburpena, 30 istripu kasuetarako.

BIDEOAK

- *Autobabesa mendian*. Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia. 1995.
Mendian nork bere burua babesteko arauak. Orientatzeko teknikak. Baso-suteen prebentzioa.
Gutxi gorabeherako iraupena: 30 minutu.
- *Autobabeserako oinarrizko arauak*. Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia. 1991.
Ikastetxean, etxean, mendian eta hondartzan nork bere burua babesteko arauak. Gazte eta hezitzaileentzat.
Gutxi gorabeherako iraupena: 30 minutu.
- *SOS DEIAK, esan?* Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia. 1996.
Larrialdiei Aurre Egiteko Zuzendaritzaren eta SOS DEIAK zentroen egituraren, antolaketaren eta edukien aurkezpena.
Gutxi gorabeherako iraupena: 15 minutu.

CD-ROMa

- *112-SOS DEIAK*. Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia.
Joko interaktiboa, CD-ROMan (PC eta Mac-etarako). Bertan, aisialdirako zenbait esparru, hondartzak, hiriak, lana, etxea eta abar deskribatzen dira. Joko horretan, arrisku-puntuak aurkitu behar dira, baita haien ondorioz sortutako larrialdiak konpontzeko moduak ere. Horrez gain, lehen laguntzari buruzko eskuliburu zabala ere badu.

KARTELAK

- *Autobabeserako oinarrizko arauak*. Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia. 1991.
Istripurik ohikoenak eragiten dituzten arrazoi nagusiak jasotzen ditu, baita haien inguruko jokabideak, erantzukizunak eta aholkuak ere. Ikasle eta hezitzaileentzat.

- *Lehen laguntzak*. Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia. 1990.
Lehen laguntza ematean zer egin behar den eta zer ez jakiteko aholkuak ematen dira.
Ohiko 30 istripu jasotzen ditu.

JOKOAK

- *Rescate 112 erreskatea*. Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia.
Mahai-joko honetan, lau gairi buruzko galderak egiten dira; toki itxietako arriskuak, toki irekietako arriskuak, arriskuak historian zehar eta lehen laguntzak.

Argitalpenak nola eskuratu eta saldu

Eskaerak eta informazioa

EUSKO JAURLARITZAREN ARGITALPEN ZERBITZU NAGUSIKO LIBURUTEGIA

Donostia-San Sebastián, I

01010 Vitoria-Gasteiz

Telefona: 945 01 68 66

Faxa: 945 01 87 09

<http://www.ej-gv.net/argitalpenak>

e-mail: hac-SABD@ej-gv.es

