

# MENDIKO LEHEN ESKU-HARTZAILEAREN IKASTAROA



Kirola Azterlan, Ikerketa  
eta Medikuntzako Zentroa

Iruñean, martxoaren 1ean eta 8an

Gomendagarria da herritar guztiak gutxieneko kontzeptu batzuk izatea lehen laguntzetan eta mendiarekin lotutako jardueretan. Hala ere, larrialdi-zerbitzuen sarbide berantiarraren berezitasunagatik oso gomendagarria da nolabaiteko autosufizientzia-maila izatea. **Zer egin, baina baita ere, eta ia hain garrantzitsua, zer ez egin jakiteak ezberdintasuna markatu dezake.**

Gorabeherak prebenitzeko dauden arriskuak ezagutzea eta, behin eginez gero, lehen jarduketan bat eginez da jardunaldi honen helburua. **Gertaera mediko edo traumatiko bati erantzutean, ezagutzak izateak eta botikin egokia edukitzeak, Lehen Esku-Hartzaile ona izanik, ezberdintasun handia markatuko du.**

CEiMDtik ezagutza horiek zabaldu nahi ditugu, mendiko jardueraz gozatu ahal izateko, atsegina izateko eta batez ere, ahalik eta seguruena izateko.



Noiz eta non:

**Data:** 2022ko martxoaren 1ean eta 8an

**Tokia:** KAIMZ. Kirolaren Azterlan, Ikerketa eta Medikuntzako Zentroa (Larrabide Estadioa)

**Ordutegia:** 16:00tik 20:00 bitarte (4 ordu)

**Plaza kopurua:** 60

**Izena emateko epea:** otsailaren 11tik - 25era

**Prezioa:** Doanik



**zuzenduta:**

**Martxoaren 1eko saioa** Mendi eta Neguko kirol Federazioko teknikariei zuzenduta

**Martxoaren 8ko saioa** Mendi eta Neguko Kirol Federazioko federakidei zuzenduta

\* Plaza guztiak betetzen ez badira, **interesdunek izena eman ahal izango dute.**

\* Plaza guztiak ez badira betetzen teknikari edo federatu izanez gero, eta dagokien jardunaldira ezin badira joan, beste data aukeratu ahaliko dute.

**Hizlariak:**

**Kiko Betelu.** Nafarroako Larrialdietako zuzendariordea

**Diego Reyero.** Kirolaren Medikuntzako Azterlan eta Ikerketa Zentroko zuzendaria (KAIMZ)

**Covid Protokoloa:**

Gel hidroalkoholikoa erabiltzea.  
Musuko kirurgikoa edo FFP2 erabiltzea

**Informazioa eta izena ematea:**

Izema emateko epea: 2022ko otsailaren 11tik - 25era.

Izema eman: Hurrengo inprimakian edo QR kodean [Izema eman](#)

Tokia: KAIMZ. Kirolaren Azterlan, Ikerketa eta Medikuntzako Zentroa. Zangoza kalea 34, 31005 Iruña. (Larrabide Estadioa)

Telefonak: 848 431585/93

Posta elektronikoa: [formacionceimd@navarra.es](mailto:formacionceimd@navarra.es)



\*Behin onartuta izanez gero ez bazara etorri behar abisatu mesedez, itxarote-zerrendan dagoen pertsona bat zure ordez etorri ahal izateko.



Instituto Navarro del Deporte  
Nafarroako Kirolaren Institutua

Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

