



NESKANTXA

ARABERRI BASKET CLUB POR LA IGUALDAD
ARABERRI BASKET CLUB BERDINTASUNAREN ALDE

PLAN DE IGUALDAD 2.018 - 2.020

NESKANTXA

NOSOTRAS ERE BAI



ONU MUJERES

“Si queremos mejorar la calidad de vida de las mujeres, las familias y las comunidades, es fundamental empoderar a las mujeres para que participen en la vida económica, en todos sus sectores.”

NOSOTRAS ERE BAI

Somos un grupo de deportistas, madres de deportistas, aficionadas, entrenadoras, etc... que no hemos podido retraernos de una realidad existente en el mundo de la práctica deportiva y es la **situación de desventaja en la que se encuentran las mujeres**.

Menor accesibilidad a la práctica deportiva, menor apoyo del entorno familiar, indiferencia por parte de algunos medios de comunicación, menor reconocimiento social y económico, escasa presencia en puestos de responsabilidad en las asociaciones deportivas, mayor porcentaje de abandono de la práctica deportiva en las chicas en edad adolescente,...



Aunque en los últimos años se ha avanzado mucho, creemos que es de suma importancia trabajar por el **EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES, involucrándonos y trabajando** para que todos estos aspectos vayan desapareciendo y **para favorecer la incorporación de la mujer en todos los niveles del deporte**.

Y es por ello que hemos decidido crear esta asociación, NESKANTXA, y este **nuevo proyecto** con el objetivo de **impulsar y favorecer la práctica deportiva y la presencia de la mujer en los clubes, mediante actuaciones específicas dirigidas de forma preferente a las chicas**.

IGUALDAD

GÉNERO

PRINCIPIOS PARA EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

1

Promover la igualdad de género desde la dirección hasta el más alto nivel.

2

Tratar a todos los hombres y mujeres de forma equitativa.

3

Promover la educación, la formación y el desarrollo profesional de las mujeres.

4

Promover la igualdad mediante iniciativas comunitarias....

OBJETIVOS

1

INCREMENTAR LA PARTICIPACIÓN DE LAS CHICAS EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS, SOBRE TODO A PARTIR DE LOS 12 AÑOS DONDE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DISMINUYE BRUSCAMENTE ENTRE LAS CHICAS.

- Promover la implicación y colaboración del entorno familiar de las adolescentes, principalmente sus madres y padres, para que las apoyen y animen a realizar la actividad deportiva en esta etapa vital.
- Conseguir una mayor identificación de las niñas de las canteras con las chicas de categorías superiores, que las tomen como referente a seguir.
- Dando continuidad a los equipos femeninos en categorías femeninas.

2

TRABAJAR POR EL EMPODERAMIENTO DE LA MUJER, ES DECIR, POR LA IGUALDAD DE TRATO Y OPORTUNIDADES DE LAS MUJERES EN LA PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y EN LA PARTICIPACIÓN EN LA GESTIÓN DE LAS ORGANIZACIONES DEPORTIVAS.

3

PROMOVER LA TRANSMISIÓN DE VALORES Y ACTITUDES DE IGUALDAD DE GÉNERO EN EL DEPORTE. QUE LAS NECESIDADES E INTERESES DE LAS MUJERES SEAN TOMADOS EN CUENTA IGUAL QUE LAS DE LOS HOMBRES.



ACCIONES

- 1 **AMPLIAR EL NÚMERO DE EQUIPOS FEMENINOS EN TODAS LAS CATEGORÍAS.**
- 2 **AUMENTAR LA PRESENCIA DE LAS MUJERES EN TODOS LOS ÁMBITOS DE LOS CLUBES:** PUESTOS DIRECTIVOS, TÉCNICOS, FISIOTERAPEUTAS, CANTERA...
- 3 **INFORMAR A LOS PADRES DE LOS BENEFICIOS** QUE LA **ACTIVIDAD DEPORTIVA** PUEDE JUGAR EN EL **DESARROLLO FÍSICO, PSICOLÓGICO Y SOCIAL** DE LAS NIÑAS Y JÓVENES, A TRAVÉS DE UNA SERIE DE CHARLAS.
- 4 **PROGRAMAR ACTIVIDADES** DE ACUERDO CON LOS **INTERESES Y CARACTERÍSTICAS DE LAS MUJERES.**
- 5 **COMPROMISO PARA SUMARNOS COMO COLECTIVO A LAS DISTINTAS CITAS LOCALES** QUE SE DESARROLLEN EN **DEFENSA DE LA IGUALDAD E INCLUSIÓN SOCIAL DE LA MUJER:** DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO, DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER, CARRERA DE LA MUJER,...
- 6 **CONCIENCIACIÓN A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES** DE LA IMPORTANCIA DE LA IGUALDAD DE GÉNERO.
- 7 **CREACIÓN DE UNA DIRECCIÓN DE EMAIL** BERDINTASUNA-IGUALDAD@NESKANTXA.ORG A TRAVÉS DE LA CUAL **DAR VOZ A LAS MUJERES** Y A DONDE PUEDAN ENVIAR CUALQUIER **COMENTARIO, SUGERENCIA, PROPUESTA, MEJORAS...**
- 8 **DAR DIFUSIÓN AL PROYECTO Y A CADA UNA DE LAS ACCIONES** INCLUIDAS EN ÉL A TRAVÉS DE LOS **MEDIOS DE COMUNICACIÓN E INSTITUCIONES**, CONSIGUIENDO EL APOYO Y RECONOCIMIENTO DE ÉSTOS.

- **TORNEOS FEMENINOS INDIVIDUALES O ENTRE EQUIPOS**

- **TECNIFICACIÓN DE LAS CHICAS DE LAS CANTERAS**

- **CICLO DE CHARLAS SOBRE LA SALUD DEL SUELO PÉLVICO:**
 - La importancia del suelo pélvico en las mujeres deportistas. Cuidados preventivos.
 - La incontinencia urinaria en la mujer deportista: cómo evitarla. Factores de riesgo y rehabilitación.

- **CHARLAS:**
 - La importancia de compatibilizar los estudios con la práctica deportiva.
 - El deporte como transmisor de valores entre las chicas.
 - Cómo conseguir que las chicas no abandonen la práctica deportiva.



○ CICLO DE CONFERENCIAS SOBRE MUJER, SALUD Y DEPORTE

- Salud y deporte: efectos del deporte sobre la salud física y psíquica de la mujer. La autoestima.
- La importancia de la alimentación en las mujeres deportistas.
- Problemas alimentarios en las mujeres: anorexia, bulimia...
- Triada de la mujer deportista: por qué se produce, síntomas y tratamiento.

○ CICLO DE CHARLAS SOBRE ALIMENTACIÓN Y DEPORTE:

- Consejos de alimentación de una deportista para una buena práctica del deporte.
- La alimentación en las distintas etapas de la vida de las mujeres deportistas: adolescencia, embarazos, menopausia...

○ CICLO DE CHARLAS FORMATIVAS E INFORMATIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE LAS LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

- Charla-práctica 1: prevención de lesiones del tren inferior en jugadoras deportistas.
- Charla-práctica 2: prevención de lesiones del tren superior y core en jugadoras deportistas.



RECURSOS FINANCIEROS

Para la ejecución del Plan de Igualdad 2.018 – 2.020 serán necesarios los siguientes Recursos Financieros::

	GASTOS
IMPORTE TOTAL	158.320 €
Gastos de Ponentes: ginecólogos/as, psicólogos/as, médicos deportivos, entrenadores/as, etc...	18.650 €
Gastos de ALOJAMIENTO y ACOGIDA de los ponentes	7.810 €
Personal de Administración y Gestión	9.850 €
Alquiler de salas para charlas y conferencias	10.500 €
Orientadores Cualificados y Trilingües para la promoción del proyecto por los centros educativos de EUSKADI	23.700 €
Material de oficina, fungible y equipo informáticos	9.400 €
Diseño gráfico, cartelería, folletos, tarjetas de visita, etc...	11.350 €
Diseño de Página web y mantenimiento de la misma	9.730 €
Gestión de redes sociales	8.980 €
Publicidad y difusión en Medios de Comunicación (prensa, radio, redes sociales, etc ...)	12.250 €
Comida y alojamiento de ponentes	16.020 €
Material de Merchandising e Imprenta	12.770 €
Transporte y gastos de desplazamiento	7.310 €

NESKANTXA

DIRECCIÓN

Plaza Amadeo García Salazar s/n,
01007 Vitoria-Gasteiz
Álava-Araba

TELÉFONO

Marta Carbajo Cañón
Directora Proyecto Igualdad Araberri
616 69 72 34

WEB

www.neskantxa.org

EMAIL

berdintasuna-igualdad@neskantxa.org



NESKANTXA

ARABERRI BASKET CLUB POR LA IGUALDAD
ARABERRI BASKET CLUB BERDINTASUNAREN ALDE