

Saihets ezazu oinez lekualdatzeekin lotutako arriskuak **hurrengo neurriak kontuan hartuz**:

- Analiza ezazu ibilbidea une zehatzak ikuskatuz, galtsadako egoera eta gorabeherak, aurrez ikusi ahal izateko eta beraz jokatzeko.
- Beti ibil zaitez espaloietatik, ez galtzadako ertzagatik.
- Manten ezazu inguruko zirkulazioaren arreta, batez ere bidea bizikletetarako espaloi berean badago.
- Saihets ezazu objektu erorialdi arriskua eskaintzen dituzten lekuetatik pasatzea (lan-zonak, egoera txarreko aurrealdeak, etab.) haize sendoko egunetan batez ere..
- Erabil itzazu seinaleztatutako pasatzeak eta semaforoek doitutako zonak eta bi aldeetara galtzada bat gurutzatu baino lehen begira ezazu.
- Izan ezazu arreta berezia kaleak edo hiriarteko bideak gurutzatzerakoan, arriskurik ez dagoela egiaztatu du eta semaforoak errespetatu itzazu.
- Errespetatu itzazu seinaleak eta trafikoko agenteen seinaleak.
- Errepidez bazabiltza, egin ezazu ezkerreko bazterbideagatik aurretik dabiltzan ibilgailuak ikusteko moduan.
- Ikuspenik gabeko bihurguneetan eta sestra-aldaketetan, koka zaitez errepidetik urrun (arekako ertzetik ahalik hurbilen).
- Gauean zehar edo ikuspen baxutako egoeran, erabil itzazu elementu argidunak edo islatzaile homologatuta, hurbiltzen diren gidariek ikusi ahal zaitzatela (150 m-en arteko distantzia minimoa).
- Saihets ezazu mugikor-entzungailuak edo musika eramatea; badarabiltzazu, jar itzazu klaxona edo abisuak ere entzun dezakezun bolumenera; horrela zure entzumen-ahalmena babesten duzu ere.
- Eskailerak igotzerakoan edo jaisterakoan ez zaitez ibil azkarregi, ez zaitez salta edo ez ezazu korrika egin. Eskubandak eta/edo eskudelak erabil ezazu eta oinetako seguruak eraman.

Goiz honetan
ibiliz lanera
iristea ikusi
zaitugu



Onurak

Goiz honetan ibiliz lanera iristea ikusi zaitugu



Zure **osasunak**
eskertzen dizu!



- **Ibiltzea osasungarria** da, ez du adinik eta jarduera fisiko onenetako bat da zahartze osasungarrira heltzeko.
- Ibiltzeko ohiturak ematen digu **gastuko eta maiztasun kardiakoko** (gure bihotzak hobeto lan egiten du eta gutxiago nekatzen da) hobekuntza. Kolesterol-erreserben murriztapena ere eta, tentsio arterialeko gorputzean azukrea, buruko estreseko, horrela gizentasuna aurrez ikusten duen bezala.
- Erregela finkorik ez dago ibiltzeko, mendean egon zaitez zure **adinarekin eta baldintza fisikoarekin**.
- **45eko minimoak**, egunean zehar bana dezakezunak, egunero ibiltzea gomendatzen da. Gainera pauso azkarrari egiten baduzu, praktika hain osasungarri honen etekin gehiago lortuko dituzu. **Etengabeko erritmora ibili**.
- **Has zaitez pixkanaka ibiliz** eta handi ezazu distantzia progresiboki.
- Jada normalean bazabiltza eta ariketa gehiago egin nahi baduzu, **bidea egin dezakezu tarte adingabeak eta intentsitate handiagoa aldizkatuz**.

Gainera...

- **Ibiltzea ekonomikoa da**, ibiltzea jarduera fisiko errazen eta eskuragarrienetako bat da edozein pertsonarentzat; kostu gehigarririk gabe.
- **Ibiltzea iraunkorra da**: ibiliz mugitzerakoan ingurumenarekin laguntzen duzu CO2-ekoizpena gutxituz.

Lanera ibiltzen ari bazaitezke. Zorionak!

Distantziak ez badizu baimentzen, proba ezazu **geldialdi batzuk** garraio publikoa baino lehen jaistea, zure ibilgailua apur bat **urrunago aparkatzea** eta praktika hau zure egunerokoan sartzea. **Animatzen zara?**

Har itzazu jarrera ona eta ohiturak ibiltzen ari zaren bitartean

Eguneko orduaren arabera, babes zaitez eguzki-babesarekin eta homologatutako **eguzkitako betaurrekoekin**; zuk balioets ezazu **kapela** bat erabiltzea.

Erabil ezazu ahal dela bizkar-zorro bat zure ondasunak eramateko; pesoa banatzen gorputzeko bi aldeei eta ezin hobeto molda dadila bizkar-zorroko gerrikoak zure bizkarraren kurbaduran estutzen ditu.

Erabil ezazu **arropa eroso** eta transpirazioa errazten duena.

Pauso bat ematerakoan, orpoa lurrean jarri eta bultza zaitez puntaz.

Manten itzazu burua eta bizkarra zuzenak eta sabel laua; kulunka itzazu besoak aske; hark gastu energetikoa txikiagotzen laguntzen du.



Baldintzen eta ibilbidearen arteko distantziaren arabera, egin ezazu gosari ona eta hidrata zaitez.

Erabil itzazu baimentzen duen oinetakoak, ez 4 cm baino gehiagoko takoiarekin eta erdiarekin, ahal dela izerditu oina alboko sorospena eta moteltze ona izan ditzala (gorde itzazu beste oinetako zure soinekoen arabera bat zure lanpostuan).

