

Garraio publikoa: Autobusak

Gogoratu

Autobusean bidaiatzea ingurumenarekiko autoan edo motoan bidaiatzea baino seguruago eta iraunkorragoa da, baina... ez nahitaez osasungarriagoa!

Ibiltzea jarduera fisiko errazen eta osasungarrienetako bat da. Lanera ibiliz ez bazoaz distantziak ez dizulako baimentzen, proba ezazu metroko aurreko geldialdi batean jaistea eta sar ezazu praktika hau zure egunerokoan; zure lekualdatzeak horrela seguruagotan, iraunkorragotan eta osasungarriagotan bihurtuko dituzu...

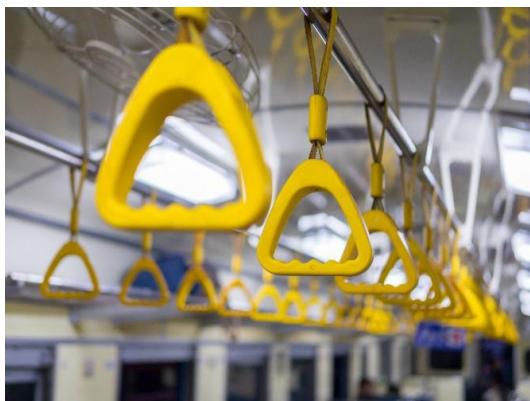
Animatzen zara?



Kolpeak, jaitsierak edo harrapatzeak arrisku nagusiak dira, igotzea edo balaztadak gertatzen badira autobuseko eta ibilbidean zehar jaisteara, biretara edo azelerazio-kolpe zakarretara arrisku-egoerarik ohikoenak izanez.

Gomendioak:

- Ez zaitez inoiz igo ibilgailuan mugitzen denean. Ez zaitez jaitsi ibilgailua guztiz ez gelditu arte ere.
- Arreta jar ezazu ibilgailuko ateen itxieran, gorputzaren zatiak harrapatuta gera daitezela saihesteko, arropa edo objektuak (poltsa, maleta, etab.).
- Aurrerapen nahikoarekin presta zaitez prentsatzeko eta zure geldialdian jaisteko.
- Ibilbidean zehar saia zaitez oreka-jarrera mantentzen eta ibilgailuaren elementuren bati (barra, eserlekua, etab.) heldzen.



- Autobusa uzterakoan, ez ezazu kalea gurutza aurretik ikusmen faltan beste ibilgailu batek harrapa zaitzakeenez gero.
- Irisgarritasun-arazoak badituzu, jarrai iezaiezu hurrengo instrukzioei:
 - ✓ Saihets itzazu ahal den neurrian puntako orduak.
 - ✓ Txartela prest eraman.
 - ✓ Eska iezaiozu gidariari behar bezala jarrita egon zaitezela arte itxaron dezala eta informa ezazu ibilbidetik jaitsiko zaren geldialdian.
 - ✓ Eserleku librerik ez badago, eska ezazu pertsoneri zailtasunez esleitutakoetako bat utz diezazutela.
 - ✓ Aurrerapen nahikoarekin jaisteko presta zaitez eta autobusa erabat geldo dagoenean egin ezazu.
 - ✓ Laguntza behar baduzu, eska ezazu.

