

Garraio publikoa: Metroa - Trena

Gogora ezazu

Metroan edo trenean 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...

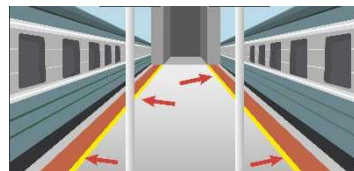
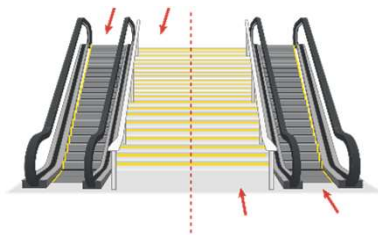
Animatzen zara?



Kolpeak, jaitsierak edo harrapatzeak arrisku nagusiak dira, igotzerakoan edo metrotik jaitea arrisku-egoerarik ohikoenak izanez trena eta ibilbidean zehar balaztadak, birak edo azelerazio-kolpe zakarrak gertatzen direnean; itxarotendenboran ere gehiegi nasako edo irristadagatik bideko ertzetik edo ustekabeko bultzadatik hurbil dagoenean.

Gomendioak:

- Eskailerak igotzerakoan edo jaistean ez zaitez ibil azkarregi, ezta salta edo korrika egin ere. erabil itzazu eskubandak eta/edo eskudelak eta oinetako seguruak.
- Izan ezazu ardura berezia besoetan haur bat eramaten baduzu edo tamaina handiko objekturen bat eramaten baduzu. Gomendagarria da esku libreak eramatea eta sakeletatik kanpo.
- Geltokian dagoen trena hartzeko ez ezazu korrika egin; ez zaitez irten ez bagoian sartu behin seinale akustikoak jo dezanez gero.
- Manten ezazu nasako ertzaren segurtasun-tartea, seinaleak errespetatuz.



- Geltoki batzuetan, nasak bagoia baino baxuagoak dira; jaits edo igo kontuz.
- Izan itzazu arreta berezia bagoiaren eta nasaren espazioaren artean harrapatuta ez geratzeko.
- Arreta jar ezazu ibilgailuko ateen itxieran, gorputzaren zatiak harrapatuta gera daitezela saihesteko, arropa edo objektuak (poltsa, maleta, etab.).
- Ibilbidean zehar saia zaitez oreka-jarrera mantentzen eta hel iezaiozu ibilgailuaren elementuren bati (barra, eserlekua, etab.).
- Aurrerapen nahikoarekin jaisteko presta zaitez.
- Ez ditzazun trenbideak inoiz gurutzatu iragaitzaz prestatutako zonetatik kanpo. Oso arriskutsua da!
- Metroko edo treneko ustekabeko geldialdiaren aurrean, manten ezazu barealdia eta jarrai iezaiezu makinistaren edo megafoniako instrukzioei. Nahiz eta unitate berriek atea ireki ditzatela barnetik, iradokitzen da, bideengatik une horretan beste unitate bat ibiltzen ari daiteke eta, ebakuazioa izan arte ez aktibatzea.