



Trafikoak ez dezala zure bizi-kalitatea aldatu.

# AHOLKU GIDA



**Argitaraldia:** 2.a, 2013ko maiatza  
**Ale-kopurua:** 20.000 ale  
**©:** EAEko Administrazioa  
Segurtasun Saila  
**Internet:** [www.euskadi.net/trafikoa](http://www.euskadi.net/trafikoa)  
**Diseinua:** Fesvial  
**Inprimaketa:** Mediaprint  
**LG:** SS-811-2013



Trafikoa gure eguneroko bizitzako beste zirkunstantzia bat da, eta trafikoak zer arrisku dituen jakin behar dugu, are gehiago adinekoak bagara.

Ez da erraza izaten bizi-prozesuan gure gorputzean eta gure ingurunean gertatzen diren aldaketetara egokitzea. Zahartze-prozesua onartzeak ez dakar derrigorrez autonomiari uko egitea, gure segurtasuna zaintzen lagunduko diguten mekanismo moldatzaileak garatzea baizik.

Gainera, gure aurretiazko esperientzia oso baliagarria izan daiteke gure bilobekin, horientzako eredu izan baikaitezke portaera zibikoari eta bideko jokabide seguruei dagokienez.

Gida honetan trafikoarekin lotutako arrisku batzuk aurkituko dituzu. Horien berri izateak lagunduko dizu, zalantzarik gabe, zure autonomiari eta bizikalitateari eusten.



Test txiki bat egitea proposatzen dizugu.

Galdesorta honetan bi gai balioesteko hainbat galdera daude:

- Zure egoera fisikoa trafikoari dagokionez.
- Zure bide-ohiturak.

## **Kaletik oinez zabiltzanean ...**

Bai

Ez

*Zailtasunak al dituzu semaforoa berde, gorri edo laranja dagoen jakiteko?*

*Noizbait kalean galduta ikusi al duzu zure burua non zeunden oso ondo ez zenekiela?*

*Gainerako oinezkoek baino denbora gehiago behar al duzu kalea gurutzatzeko?*

*Zailtasunak al dituzu ibilgailuen abiadura eta distantzia kalkulatzeko?*

*Azken urte honetan behin baino gehiagotan erori al zara kalean zintarriarekin edo baldosa batekin estropezu egin duzulako?*

*Zailtasunak al dituzu soinu jakin bat bereizteko kalean zoazela?*

*Motelago erreakzionatzen al duzu, adibidez, semaforo bat gurutzatzeko lehenengo pausoa ematerakoan?*

## **Gidatzen duzunean ...**

Bai

Ez

*Zailtasunak izaten al dituzu trafiko-seinaleen koloreak bereizteko?*

*Zailtasunak al dituzu semaforoa berde, gorri edo laranja dagoen jakiteko?*

*Zaila egiten al zaizu trafikoko elementuak, hau da, norabide-seinaleak, argizko panelak, zebra-bideak eta abar ikustea?*

*Zaila egiten al zaizu soinuak nondik datozen jakitea?*

*Galduta ikusi al duzu zure burua eta ez al zenekien oso ondo non zeunden?*

*Zaila egiten al zaizu biribilguneari edo errotondari jarraitzea?*

*Zailtasunak al dituzu ibilgailuen abiadura eta distantzia kalkulatzeko?*

*Sendagai hauetakoren bat hartzen ari al zara: lasaigarriak, analgesikoak, diabetesa edo tentsioa tratatzeko sendagaiak?*

*Nekea sumatzen al duzu ordu-erdiko ibilbidean gidatu ondoren?*

*Motelago erreakzionatzen al duzu, adibidez, autoa frenatzerakoan?*

*Bizikletaz ibiltzen bazara, zailtasunak izaten al dituzu ibilgailu bat hurbiltzen denean entzuteko?*

## Garraio publikoa erabiltzen duzunean ...

Bai Ez

*¿Zailtasunak izaten al dituzu autobusera igotzeko?*

*Zaila egiten al zaizu autobus-zenbakia zein den jakitea autobusa geltokira hurbiltzen denean?*

*Taxi bati deitzen diozunean espaloitik jaisteko ohitura al duzu?*

*Zailtasunak al dituzu metroko edo tranbiako geltokietan orientatzeko?*

*Autobusean edo metroan zutik zoazela zaila egiten al zaizu orekari eustea?*

Zenbatu baiezeko erantzunak galdesortan.

1-10 baiezeko erantzun eman badituzu, zure osasun-egoera oso ona da eta zure bide-ohiturak seguruak dira.

10 baiezeko erantzun baino gehiago eman badituzu, jakin behar duzu zure egoera fisikoa ez dela hoberena edo zure ohitura batzuk ez direla oso seguruak; horregatik, kontu handiz ibili behar duzu trafikoarekin.

# Ba al zenekien...

... 65 urtetik aurrera, gidatzen duten pertsonen ehuneko 20k bost sendagai baino gehiago hartzen dituela egunean, eta sendagai horietako askok eragin handia dutela gidatzeko behar diren gaitasunetan?

... adinekoek gidatzen dutenean trafiko-istripu gehien dituzten lekuak gurutzaguneak eta bide lasterren sarbideak eta irteerak direla?

... termino erlatibotan, egindako kilometroen araber, adineko gidariek gazteek baino aukera handiagoa dutela istripuak izateko?

... 75 urtetik aurrera, istripu baten ondorioen larritasuna 20 urteko gazte batena baino hiru aldiz handiagoa dela?

... adinekoek adingabeei kalean laguntzen dietenean arreta berezia jartzen dutela trafikoan eta bakarrik doazenean baino gutxiagotan harrapatzen dituztela?

... 65 urtetik aurrera, gidari bati itsualdia sortzeko aukera 20 urteko gazte bati sortzekoa baino lau handiz handiagoa dela?

... gainerako biztanleriaren kasuan ez bezala, trafiko-istripu batean hiltzen diren adinekoen erdia inguru oinezkoak izaten direla?





## Gidarien ohiko arau-hausteak

- Gehiegizko abiadura.
- Zebra-bideak ez errespetatzea.
- Autoa gaizki aparkatuta uztea minutu batzuetan: bigarren ilaran, espaloiaren gainean, zebra-bidearen gainean eta abar.
- Semaforoak laranja edo gorri daudenean gurutzatzea.
- Segurtasun-tartea ez zaintzea.
- Lehenetasuna ez errespetatzea bidegurutzetan eta biribilguneetan.
- Biraketak intermitenteekin ez seinaleztatzea.

## Oinezkoen ohiko arau-hausteak.

- Errepidea semaforo bat edo zebra-bide bat da goen lekuan ez gurutzatzea.
- Semaforoa oinezkoentzat gorri dagoenean gurutzatzea errepidea autorik ez datorrelako.
- Errepidean ezustean sartzea.
- Errepidea gurutzatzea gainerakoak gurutzatzen ari direlako.
- Kalea diagonalean gurutzatzea.
- Aparkatzeko maniobra egiten ari diren ibilgai luen artean gurutzatzea.
- Espaloiaren zintarran edo errepidean itxarotea.





# Kalean oinez segurtasunez ibiltzeko

## Aholkuak

- Kale bat gurutzatu baino lehen, begiratu ezkerre, eskuinera eta berriro ezkerre. Gurutzatu leku seguruenetik. Ez harrapatu gidariak ueste kabean.
- Erabili semaforoak (inoiz ez semaforoa keinu egiten ari denean) eta seinaleztatutako zebra-bideak.
- Gurutzatu aurretik, espaloian itxaron beti. Inoiz ez zintarrarian edo errepidean.
- Zebra-bideen barrutik gurutzatu beti, eta, gai nera, ibilgailuetatik urrunen dagoen lekutik.
- Semafororik eta zebra-biderik ez badago, gurutzatu kalea ertzetatik, ibilgailuek abiadura mo teltzen dutelako.
- Espaloian zoazenean errepidetik urrunen da goen lekutik joan beti.
- Ibilgailuen irteera batera, garaje batera edo tailer batera hurbiltzen zarenean, gelditu eta bi aldeetara begiratu, ibilgailurik ez dela ateratzen edo irteten ziurtatzeko.
- Espaloirik ez badago, ezkerreko aldetik joan beti, trafikoa aurrez aurre duzula gidariak ikus teko eta haiek ere zu ikus zaitzaten.



# Garraio publikoa segurtasunez erabiltzeko

Aholkuak

## Autobus bat edo taxi bat hartzen duzunean ...

- Itxaron geltokian edo espaloian, inoiz ez zintarrian, eta ez jaitsi errepidera.
- Ez joan inoiz autobusaren edo taxiaren bila, hark gelditu behar du.
- Autobusa gelditu arte ez igo eta ez jaitsi.
- Taxia gelditzen denean soilik ireki taxiaren atea jaisteko.
- Ez gurutzatu inoiz autobusaren aurretik.

## Metroa hartzen duzunean ...

- Itxaron nasan, ez gurutzatu inoiz segurtasun-lerroa.
- Sartu aurretik, utzi beste bidaiariei ateratzen.
- Ez sartu hanka bagoiaren eta nasaren artean.
- Ez bidaiatu bagoien arteko eremuan.





## Aholkuak



# Segurtasunez gidatzeko

- Gidatu ordu gutxiago egunean.
- Saiatu gauez edo eguraldi txarrarekin (euria, lainoa, elurra eta abar) ez gidatzen.
- Saiatu trafiko handia dagoen uneetan (puntako orduak, trafiko handiko egunetan, oinezkoak eta ibilgailuak dauden eremuetan, eta abar) ez gidatzen.
- Sendagaiak hartzen ari bazara, galdetu me dukuari sendagaiek izan ditzaketen ondorioak eta kontraindikazioak.
- Ez egin otordu astunik gidatzeko asmoa baduzu.
- Bidaia luzea egin behar baduzu zuk zeuk gida tuz, hartu atseden bi ordutik behin.

# Bizikletan segurtasunez joateko edo hiriarteko bideetan paseatzeko

Aholkuak

## Bizikletaz ibiltzen bazara ...

- Erabili beti kaskoa.
- Eraman argiak eta arropa islatzaileak gainerako ibilgailuek zu ikusteko.
- Baldin badago, erabili bidegorria.
- Saiatu bizikleta gauez edo gutxi ikusten den egoeretan (egunsentia, ilunabarra, lainoa eta abar) ez erabiltzen.

## Bide publikoan oinez ibiltzen bazara, paseoak ematen badi-tuzu edo jarduera fisikoren bat egiten baduzu...

- Egin zure ezkerretatik, zuk ikusteko eta zu ikus zaitzaten.
- Saiatu arropa islatzaileak eramaten.
- Hobe da taldean joatea bakarrik joatea baino.
- Antolatu jarduera horiek ikusgarritasun-baldintza onetan egiteko.



**Gure  
ohiturak  
eurenak  
izango dira**

# **Nola hobetu dezakegu zure bide-segurtasuna?**

Normalean adingabeei laguntzen diegun adinekoek adingabeen segurtasunaren alorrean gauza asko irakasteko aukera daukagu. Etxetik parkera, autobusera edo ikastetxera normalean egiten dugun bidea aprobeitza dezakegu adingabeek aurkitzen dituzten bide-arriskuez eta horiekin lotutako jokabide seguruez jabetzeko.

Jakin behar dugu adingabeentzako adibide gairela, behaketa eta imitazioa funtsezkoak baitira adingabeek ikasteko.

Bide-jokabide seguruak baldin baditugu eta koherentziaz eta irmotasunez eusten badiegu, geure burua babesteaz gain segurtasuna hobetzen lagunduko diegu adingabeek.





# Noiz utzi behar diot gidatzeari?

- Arrisku arin gehiegi izaten ari banaiz.
- Gero eta maizago jotzen badidate klaxona.
- Normalean baino denbora gehiago behar badut tarteune ezagun bat egiteko.
- Gidatzeko daukadan gaitasunean konfiantza galdu badut.
- Gero eta maizago azaltzen bazaizkit ustekabeen gainerako autoak edo oinezkoak.
- Mediku-azterketa batean, medikuak erabakitzen badu ez dudala gidatu behar.

