

[BIZIKLETAZ BAZOAZ]

- Gogoan izan nahitaezkoa dela kasko homologatua erabiltzea.
- Besteek ikusteko moduan joan, eta islagailuak erabili, besteek hobeki ikus zaitzaten.
- Erabili material egokia.
- Errespetatu erromesak eta utzi behar beste tokiak.
- Joan zaituz eskuineko bazterbidetik.
- Mantso joan oinezkoen ondotik pasatzean eta pausatu oina lurrean, behar izanez gero.
- Kontrolatu abiadura maldan behera zoazenean.
- Erabili zakutoak edo eserleku tolesgarrira ongi lotutako motxila.
- Nahitaezkoa da argi gorria eramatea atzeko aldean, eta zuria, aurrekoan.
- Ez ibili ilunabarrean. Sartaldeko eguzkiak itsutu zaitzake.



Javieradas 2015
Año Jubilar Javeriano
75 años
CAMINANDO JUNTOS



Delegación Diocesana de Misiones
Arzobispado de Pamplona - Tudela

Con la colaboración de:



Obra Social "la Caixa"

FUNDACIÓN
CAJANAVARRA



[BAI ZU BAI GAINERAKOAK SEGURUAGO IBILTZEKO...]

Zu zeu zara garrantzitsuen! Ikus zaitzate!

[Egin kasu, uneoro, ibilbideko kartel eta seinaleei, bai eta antolatzaileen eta agintarien jarraibideei ere.]

[Ikusi eguraldiaren iragarpena abiatu baino lehen.]

[Larrialdietan, deitu 112ra.]



AGENCIA NAVARRA
DE EMERGENCIAS

[OINEZ BAZOAZ]

- Joan beti ezkerreko bazterbidetik, ez ibili errepidetik eta ez sortu jende-pilaketarik.
- Ez gurutzatu errepidea, horretarako beharrik ez baduzu; gurutzatu behar baduzu, kontuz ibili.
- Gauez bazoaz, nahitaezkoa da jantzi islatzaileak erabiltzea, bai eta literna bat eramatea ere, ikus dezazun eta ongi ikus zaitzaten.
- Komeni da 10 minutuko atsedenaldiak egitea ordu eta erditik behin. Goratu oinak, zapatarik eta galtzerdirik gabe.

[Eraman behar duzun guztia]

- Eraman motxila gerriari eta bularrari ongi lotuta, eta ez ahaztu motxilarako zira hartzeaz.
- Jantzi txano biseradunak edo hegaldunak.
- Erabili leporako zapiak eta UVA izpiez babesteko betaurrekoak, eguzkiak kalterik ez egiteko.
- Erreparatu eguraldiari, jantzi egokiak aukeratzeko, eta ez ahaztu gorputza eta motxila estaltzeko moduko ziraz.
- Jantzi oinetako eta arropa erosoak eta, ahal dela, kolore argikoak. Baselina azalean ematen baduzu, urratuak saihestuko dituzu. Ez estreinatu bota edo zapatila berriak egunean berean.
- Jantzi kotoizko galtzerdiak (% 100ean) eta, ahal dela, josturarik gabeak.



- Eraman kaloria askoko janaria, fruitu lehorrak, mahaspasak, pikuak, intxaurrak, txokolatea... Komeni da 4 edo 5 aldiz jatea egunean.
- Adil: gehienezko zama, guztira (motxila barne), zure pisuaren % 10etik beherakoa izan beharko litzateke.

[Gaua igaro behar baduzu]

- Lo-zakua eta zerri isolatzailea.
- Ordezko jantziak (kamiseta, praka, galtzerdiak, azpiko arropa...).
- Garbiketako kita (eskuoihala eta dutxarako txankletak).

[Bestelakoak]

- Hartu edateko ura; ez edan kontrolik pasa ez duen erreka, erreka edo irturburuetatik.
- Edan ura eta fruta-zukuak, egarri ez izanda ere.
- Erabili UVA izpiez babesteko krema egokia eta ongi hidratatu azala.
- Egin luzaketak ibiltzen hasi aurretik eta ondotik.

[KOTXEZ BAZOAZ]

- Errespetatu abiadura-mugak.
- Debeku da aurra hartzea erromes-bidean.
- Erabili argi laburrak, baita egunez ere. Hobeki ikusiko zaituzte.
- Ez gelditu ibilgailua eta ez gurutzatu bidea erromesekin hitz egiteko, eta ez eman buelta.

