



KASKOAREN ERABILERA

Bizikletan segurtasun elementu garrantzitsuen

OMEren arabera, kaskoak buruko lesioen arriskua %70 murrizten du, eta hilkortasuna, %85.

Kaskoa beti erabil dezala da bizikletari bati egin dakioken gomendiorik onena.

16 urtera bitarteko neska-mutikoei nahitaez erabili behar dute kaskoa beti, zeinahi bidetan dabiltzalarik ere.

16 urtetik gorakoek, Zirkulazioko Erregelamendu Orokorraren arabera, errepidean nahitaez erabili behar dute kaskoa. Hiri eremuetan, aldiz, hautazkoa dute.

Nahitaezkoa da kaskoa ongi lotuta izatea; kaskoa ez mugitzeak ez du esan nahi nahitaez ongi kolokatuta dagoenik.

Kaskoa solte edo gaizki lotuta izateak ondorio larriak izan ditzake.



Kasko bat erosteko orduan egiaztatu egin behar da homologaturik ote dagoen, europar araudiaren arabera. Ikusi beharko dugu barnealdean ba ote duen horrelakorik adierazten duen itsasgarririk.



Bizi bizikletan

Bizi bizikletan segurtasunez



KASKOAREN ERABILERA



IKUSTEA ETA IKUSIA IZATEA

Argiak bizikletan
Janzkera
Islagailuak



DISTRAZIOAK

Mugikorra erabiltzea
Aurikularrak erabiltzea

0,0

ALKOHOLA ETA DROGAK

L.G. NA 2049-2016

Nafarroako
Gobernua



Gobierno
de Navarra

ESTRATEGIA NAFARROA BIDE SEGURITASUNA } ESTRATEGIA NAVARRA SEGURIDAD VIAL



12 bizikletari hil ziren Nafarroan 2010 eta 2015 bitartean

Bizi bizikletan segurtasunez

Nafarroako
Gobernua



Gobierno
de Navarra

ESTRATEGIA NAFARROA BIDE SEGURITASUNA } ESTRATEGIA NAVARRA SEGURIDAD VIAL



IKUSTEA ETA IKUSIA IZATEA

Argiak bizikletan

Bizikletari orok argi egokiak behar ditu, gauez, egunsentian zein iluntzean, behar bezala argiztatuak ez dauden bideetan eta tunelak zeharkatzerakoan.

Indarrean den araudiak nahitaezkotzat jotzen dituen argiak eta elementu islagailuak ondokoak dira:

Posizio argi zuri bat aurreko aldean



Posizio argi gorri bat atzeko aldean

Katadioptriko gorri bat atzeko aldean. Ez du triangeluarra izan behar.



Bizi bizikletan

JANZKERA

Bizikletariekin izaten diren istripue-tako asko gertatzen dira gainerako gidariak ez dituztelako ongi ikusten. Horra zergatik den garrantzitsua ikustea eta ikusia izatea.

Bizikletariaren segurtasuna goren-nera eramateko, komenigarria da kolore argiz janztea, bereziki oso ikusgarriak diren hori edo laranja kolorez.

ISLAGAILUAK

Txaleko islagarria erabiltzea nahitaezkoa ez bada ere, gainerako gidarien begietara ikusgarriago egiten gaitu.

Gutxi ikusten denean eta tuneletan **IKUSIA IZATEKO**, komenigarria da txaleko edo elementu islagarriak eramatea.



Bizi bizikletan



DISTRAZIOAK

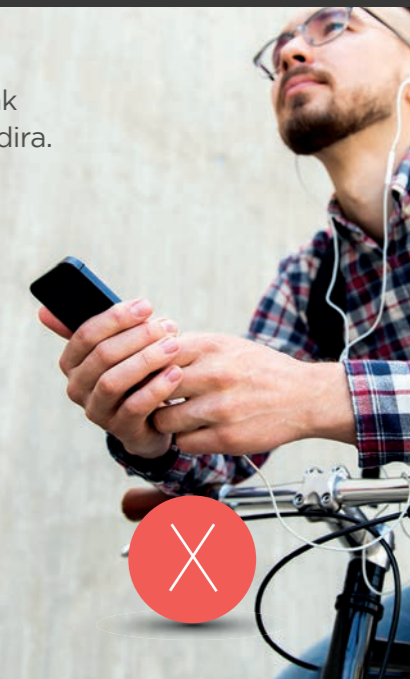
Distrazioak dira istripuen lehen kausa. Bizikletarien kasuan, distrazio modu ohikoenak telefono mugikorra eta aurikular eta kaskoak dira.

MUGIKORRAREN ERABILERA

Bizikletan ere debekatua dago mugikorra erabiltzea.

AURIKULARRAK ERABILTZEA

Bizikletan goazela, debekatua dago aurikularrak, kaskoak eta soinu irakurgailuak erabiltzea. Erabiltzen ditugunean, ez gara behar bezala ohartzen inguruan egiazki zer gertatzen den eta inguruneke soinua (trafikoa) apaltzen zaigu, hots, mugatu egiten zaigu zirkulatzeko eta istripuak saihesteko beharrezko dugun informazioa jasotzeko gaitasuna.



ALKOHOLA ETA DROGAK

0.0 tasa baita bizikletan ere



Falta larria da bizikletan alkoholaren edo bestelako drogen eraginpean ibiltzea. Bizikletariei baimentzen zaien gehienezko alkohol tasa arnasean 0,25 mg.-koa da.

Gainerako gidariak bezala, ziklistak nahitaez gelditu behar du alkoholemia eta droga proba egiteko.



Bizi bizikletan