

GURPIL GAINEAN BOROBIL-BOROBIL

Bizikleta segurtasunez erabiltzeko familia-gida



PERTSONA HELBURU

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

SEGURTASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD

Mugikortasun Segurua Familietan Bilduma

1. Mikelatsen helburua: mugikortasun segurua. (2010)
2. Mikel eta Sara, lehenengo-lehenengoa, mugikortasun segurua. (2010)
3. Gurpil gainean borobil-borobil. Bizikleta segurtasunez erabiltzeko familia-gida. (2013)



Argitaraldia: 1.a, 2013ko uztaila

Ale-kopurua: 10.000 ale

©: EAEko Administrazioa - Segurtasun Saila - Trafiko Zuzendaritza

Internet: www.euskadi.net/trafiko

Azalaren diseinua eta marrazkiak: www.tk-taldea.com

Maketazioa: javi.ruiz

Inprimaketa: Mediaprint S.L.

LG: SS-997-2013



Familia maitea:

Nola eta noiz irakatsi behar diot seme-alabari bizikletan ibiltzen? Nola egin familiaren lehendabiziko ibilaldiak? Dagoeneko bere kasa ibil daiteke, segurtasunez? Gida honek galdera horien erantzunak eta bizikletan ikastearekin eta era seguruan ibiltzearekin lotutako beste galdera batzuen erantzunak emango dizkizu. Hiru atal ditu:

1 LEHEN PEDALKADAK

Bizikletan ikasteko lehen pausoak ematen dituzten seme-alaben gurasoei zuzendutako informazioa eta jarraibideak, hau da, orekari eusteko eta beren kasa pedalei eragiteko aholkuak.

2 PARKETIK BIDEGORRIRA

Bizikletan oinarritzko trebetasuna lortu duten umeen gurasoei zuzendutako informazioa eta aholkuak. Bizikleta jostailu izatetik ibilgailu izatera pasa da; parkea utzi, eta bidegorrian barrena abiatzen da, betiere pertsona helduen laguntzarekin eta haien begiradapean.

3 ZIRKULATZERA

Bizikletaz bide publikoetan barrena abiatzen diren haurren gurasoei zuzendutako informazioa eta aholkuak. Pixkana-pixkana, beren kabuz eta helduen laguntzarik gabe, aurre egin behar diote arau jakin batzuek erregulatutako sistema bati, non espazioak partekatu behar baitituzte beste ibilgailu eta erabiltzaileekin.

Gogoan hartu behar da haurren lehendabiziko urteetan ikaskuntza oso lotuta dagoela familiareduen imitazioarekin. Bide-jokamolde seguruak badituzu, koherentziaz eta jarraitasunez, zure burua babesteaz gainera zure seme-alabaren segurtasuna ere hobetzen lagunduko duzu. Zure ohiturak berarenak ere izango dira.

Familia txango eder bat opa dizuet!

Estefanía Beltrán de Heredia Arroniz
Segurtasun sailburua

Lehen pedalkadak

Bizikletara igo baino lehen, litekeena da haurrak “ibilgailu” bat baino gehiago probatu izana: tarranta, hiru gurpileko motor txikiak, trizikloa, gurpil osagarriak dituen bizikleta, pedalik gabekoa... Horrelako jostailuek laguntza ematen diote egunez egun koordinazio motorea hobetzen.



**Noiz da unerik egokiena
seme-alabari bizikletan ibiltzen
irakasteko?**

Ikusten duzunean jadanik trizikloa menderatzen duela edo pedalik gabeko bizikletan edo gurpil osagarridunean orekari eusten diola eta bizikleta txikia gelditu zaiola, orduan pentsatu behar duzu bizikletan ikasteko unea iritsi dela.

Bizikletan ibiltzen irakatsi baino lehen, zer hartu behar dut kontuan?

BIZIKLETA

Haurraren neurriko bat aukeratu behar dugu. Oinazpiak osorik lurrean jartzeko moduan eseri behar du. Heldulekuak sorbalden mailatik behera egon behar du.

Hasieran, komeni da heldulekua eta aulkia ahalik eta kokagune beherean eta erosoenean egotea. Igoko ditugu, umea hazi ahala.



Gainera, balaztak erraz erabil daitezkeela eta benetan funtzionatzen dutela egiaztatuko dugu.

Normalean, bizikleta berria denez, onena da aste pare batean gurrpil osagarriak erabiltzea, ohitu arte.



SEGURTASUNA

Kaskoa. Nahiz eta ez izan bizikletari loturiko segurtasun-elementu bakarra (hor daude txirrina, argiak, katadioptriko edo islagailuak, arropa...), hasierako fase honetan komeni da azpimarraztea garrantzitsua dela kaskoa erabiltzea, eta umeari jakinaraztea bizikletan kaskoa dela autoko segurtasun-aulkitxoaren pareko.

Kaskoa eroso sartu behar da umearen buruan; ez du aurrerantz edo atzerantz egin behar, eta ez da mugitu behar uhalak estu daudenean.



TOKIA

Bizikletan ibiltzen irakasteko, komeni da toki eta ordu egokiak aukeratzea. Alegia, toki lau eta horizontalak, oztoporik gabeak eta zoru ez-urratzailea dutenak. Batzuetan, aldapa txiki bat erabiltzeak ere laguntzen du. Plaza bat edo kale bat izan daiteke. Garrantzitsuena jende gutxi ibiltzea da. Zenbat denbora pasatzen duzun baino inportanteagoa da denbora horren kalitatea.

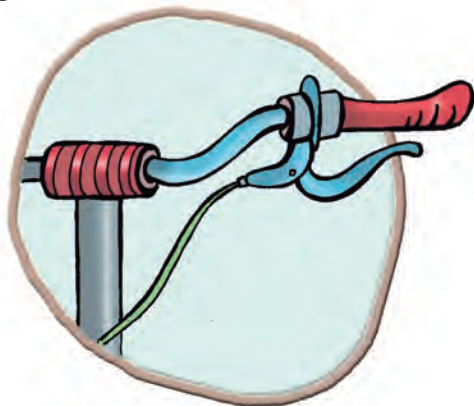
**Iritsi da egun handia.
Zer urrats egin behar ditut?**

1 AZALPENAK EMAN

Beldurra galtzeko eta ikasketari ilusioz ekiteko, azaldu umeari, era erraz batean, zer urrats egin behar dituen eta non jarri behar duen arreta.

Balaztak.

Irakatsi bizikletan mugitzen jakitea bezain inportantea dela gelditzen jakitea. Egiazta dezala, zure begiradapean, balazta-palankak behar bezain “bigunak” daudela eta arazorik gabe eragin diezaiekeela.



JARRERA

Garrantzitsua da prozesua arian-arian mami-tzea, umeak beldurrik gabe egitea aurrera. Horretarako, gure jarrera funtsezkoa da. Ahal-egina egingo dugu erritmoan presiorik ez jartzeko eta aurrerapenak ospatzen. Konfiantza hartuko du bere buruarengan.

Begirada.

Esaiozu ez galtzeko arreta bizikletari begira, eta inguruko gauzei begiratzeko; izan ere, bidean, beste pertsona, animalia edo ibilgailu batzuk gurutzatu daitezke.



2 EUTSI OREKARI

Litekeena da umea dagoeneko gai izatea orekari eusteko, baldin aurrez jolastu bada pedalik gabeko bizikleta batekin. Oraindik gai ez bada, komeni da gurpiltxo lagungarriak eta pedalak kentzea, eta geroko uztea pedalekin hasteko fasea.

Aulkia jaitsiko dugu, oinak lurrean eroso jartzeko moduko maila bateraino.

Esaiozu bizikletan esertzeko eta hankekin bultzatza eginez aurrera egiteko.

Behin ohitu ondoren, hurrengo urratsa da hankak zabaltzea eta, zuk bultzada txiki bat emateaz batera, oinak lurretik altxatzea. Triki-mailu erraz bat erabil daiteke: malda pittin bat duen kale bat bilatzea, umea abiadura seguru batez lerratu dadin.

Une hau dibertigarriagoa egiteko, bi marka jar ditzakegu lurrean, hamar bat urratseko distantziarekin. Umea gai bada marka batetik bestera orekan joateko, pedalekin hasteko garaia heldu da.

**Badaki
bizikletan!**



3 EMAN PEDALKADAK

Aurreko urratsa gaindituz gero, jarri pedalak bizikletari eta hasi pedalei eragiten, abian jartzeko ariketa batez.

Horretarako, eutsi esku batez bizikletaren heldulekuari erdialdetik, eta beste eskuaz aulkia-ri. Badira, baita ere, bizikletari atzetik eusteko barra berezi batzuk.

Esan seme-alabari, bizikletan irmo ikusten duzunean, askatu egingo duzula eta alboan jarriko zarela, korrika, berak kontrola hartu arte. Emaiozu lasaitasuna.

Gero, esan oinak pedaletan jartzeko eta pedalei eragiteko.

Behin abiatuz gero, saia zaitez heldulekuari edo atzeko barrari ez eusten; behar izanez gero, heldu aulkia-ri atzealdetik. Horrela, umeak oreka sentitu eta ulertu egingo du.



4 ABIATU

Aurreko urratsa gainditu ondoren, komeni da umeak bere kabuz ikastea bizikleta abiatzen. Bizikleta hanka artean geldirik duela, esan oin bat lurrean jartzeko, eta bestea pedalean, kokagune altuenean. Horrela, bizikleta mugitzeko eta pedaleatzen jarraitzeko behar duen abiada lortuko du.

Ebaluatu egin duen aurrerabidea. Edonola ere, ez igo aulkia oraindik. Seme-alabak oinak lurrean dituela egoteko moduko kokagunea behar du oraindik.

5 BALAZTATU

Haurren bizikletek bi balazta-palanka dituzte. Ezkerrekoak aurreko balaztari eragiten dio, eta eskuinekoak atzekoari. Etapa honetan abiadura apal samarra bada ere, hona zein den balaztatzeko modu zuzena:

1. **Eskuineko palankari eragin** (atzeko gurpileko balazta).
Eta, bizikleta ia geldirik dagoenean...
2. **Ezkerreko palankari eragin** (aurreko gurpileko balazta). Horrela, iraultzea saihestuko da.

Komenigarria da seme-alaba ohitzea palankin, eta haren gorputzean bertan esperimintatzea balaztatzeak sortzen dituen sentipenak. Horretarako, –oraingoan ere bai– jolasa lagungarria izan daiteke. Hauxe proposatzen dizuegu.

Maldan beheara dagoen kale batean, umeari esango diogu kale bukaeraino iristea dela kontua, hiru baldintza beteta:

1. Aldapa jaistea oin bat pedalean eta bestea airean dituela.
2. Jaitsieran, hiru aldiz balaztatzea, abiadura apurka-apurka galtzen joateko.
3. Bukaeran, guztiz gelditu baino lehentxeago, eutsi oin bati pedalean eta jarri airean zegoena lurrean, ez erortzeko.

Hurrengo jaitsieran aldatu oinen kokalekua. Behin jolasa menderatuz gero, beste moduz bateaz egin liteke. Margotu aldaparen bukaeran bi marka, bizikletaren neurria baino tarte handixeago batez banaturik. Umeak bi markon artean gelditu beharko du.





MAIZ EGITEN DIREN GALDERAK

Semeak ondo eusten dio bizikletan orekari, eta arazorik gabe eragiten die pedalei, baina iruditzen zait aulkia oso behean duela. Zein da kokagune egokia?

Sarritan, beheregi jartzen dugu aulkia. Komeni da aulkia bizikletan doitzea, umea hazi ahala. Bi modu daude jakiteko altuera egokia zein den:

- Pedaleatzen ari dela, beheko pedaleko hankak guztiz luzaturik egon behar du kasik.
- Bizikleta geldirik dagoela, esaiotzu pedalei eragiteko orpoak pedalean jarrita. Pedala behean dagoela, hankak luze-luze egon behar du, aldaka mugitu gabe eta orpoa pedalean eroso berrmatuta.



Zein da balazta-palanken doikuntza-neurri egokia, alabak bizikleta ondo geldiarazteko?

Hasierako doikuntzan, komeni da palanken erdiko tartetik aurrera balaztatzea benetan. Tarte horretatik aurrera, gurpilak blokeatuko dira bakarrik balazta-palankak ia heldulekua ukitzen dutenean. Hori nahikoa izango da zure seme-alaba ohitu dadin balaztak erabiltzen, errazago estutuko ditu eta.

Balaztak “gogor” badaude, umeak jarraituko du oinak lurrean jartzen bizikleta gelditzeko. Komenigarria da profesional batek balaztak begiratzeta eta koipeztatzea.

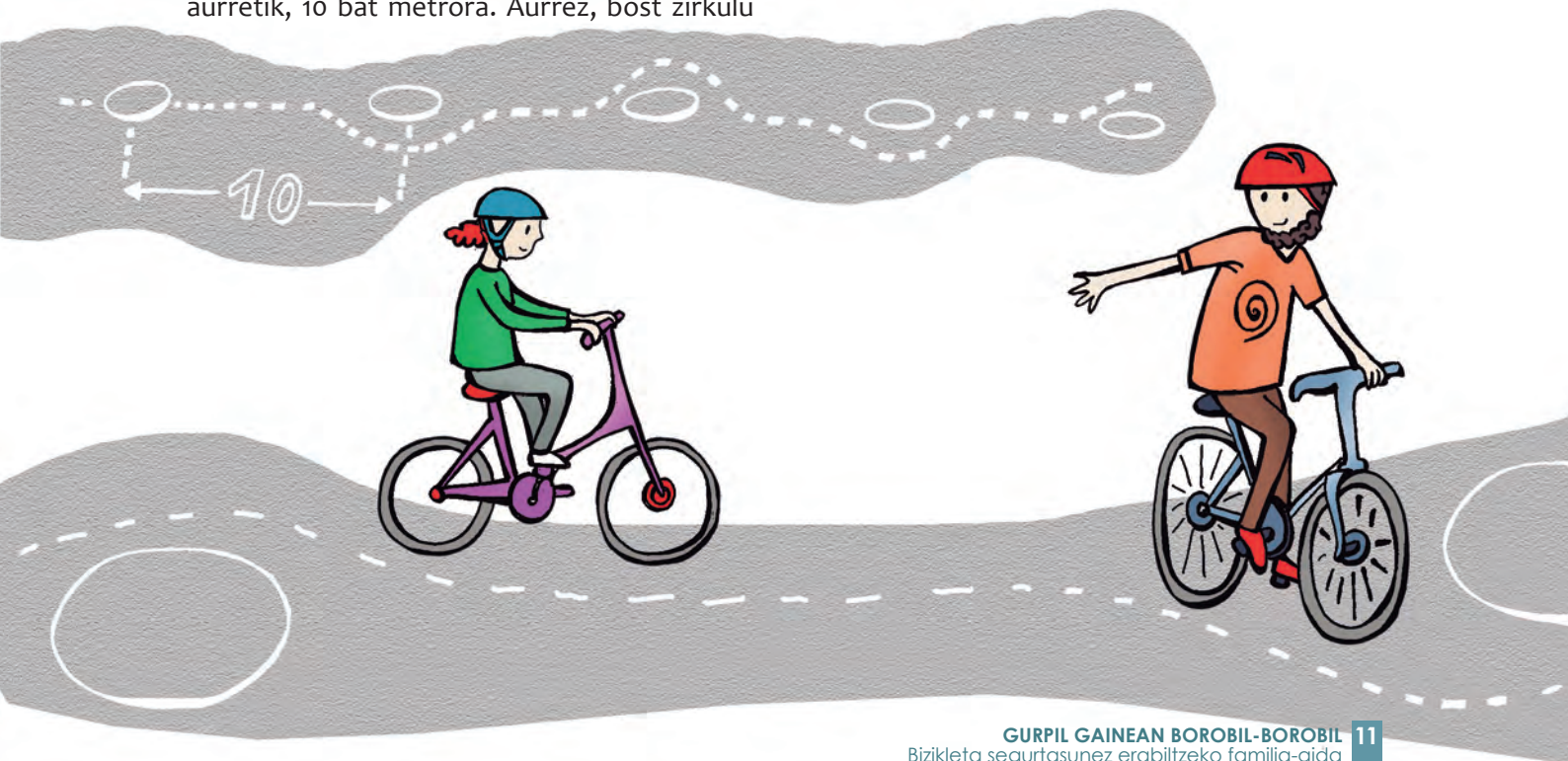
***Konturatu naiz alabak tinko aurreko gurpilari
begiratzeko diola pedaleatzen ari den bitartean.
Beldur naiz ez ote den eroriko. Zer egin daiteke?***

Bizikletan edo beste edozein ibilgailutan begirada puntu hurbil batean finko edukitzea arriskutsua da. Komeni da begirada jartzea gerta daitekeen edozer “aurrez ikusteko” moduko tokietan.

Jolasen bidez entrenatu daiteke. Honako honekin, abidibez: Jar zaitez, bizikletan, alabaren aurretik, 10 bat metrora. Aurrez, bost zirkulu

marraztuak dituzu lurrian, hamar bat urratsetara bata bestetik.

Pedalei eragiten hasten zarenean, adierazi be-soz nondik inguratuko duzun zirkulua, ezkerretik ala eskuinetik. Alabak zuri begiratu beharko dizu nahitaez, eta begiak aurreko gurpiletik hara finkatuko ditu.



Parquetik bidegorrira

Behin bizikletan ikasi eta gero, umeek trebetasun berriak ikasten dituzte eta gero eta interes handiagoa dute bizikletaren mundua zabaltzeko; hortaz, jolasparkea txikia gelditzen zaienez, eremu handiagoetara eta arriskutsuagoetara jo nahi izaten dute bizikletaz.

Momentu egokia izan daiteke bidegorrira jauzi egiteko, heldu baten laguntza eta begiradapean. Fase honetan, hasi beharko genuke seme-alabari ikusarazten bizikleta ez dela jostailu bat, arau jakin batzuk bete behar dituen ibilgailu bat baizik, beraren osotasun fisikoa eta besteei ziurtatzea helburu.

Gogoratu neurri handi batean imitazio bidez ikasten dela. Ume txikiek sinesgarritasun handia dute gurasoengan, eredutzat dituzte. Baina eredugarritasun hori ustela gertatzen da, gurasoen jokamoldea bat ez badator irakatsi nahi dituzten arau eta gomendioen sistemarekin.



Seme-alabarekin bidegorrira atera baino lehen, zer hartu behar dut kontuan?

BIZIKLETA

Ondo dagoela egiaztatu behar da, eta neurria ere egokia dela.

Balaztek ezin hobeto egon behar dute, edozein gorabehera dela-eta abiadura kontrolatzeko moduan. Fase honetan, abiadurak bizkorreagoak izan ohi dira. Balaztatzeko modua lehen-go bera da:

1. **Eskuineko palankari eragin** (atzeko gurpileko balazta).
Eta, bizikleta ia geldirik dagoenean...
2. **Ezkerreko palankari eragin** (aurreko gurpileko balazta). Horrela, iraultzea saihestuko da.

Azaldu umeari aurreko balazta eraginkorragoa dela, baina gurpil horretan gehiegi balaztatuz gero ondorioak larriagoak direla (iraultzea) atzekoarekin baino.



SEGURTASUNA

Kaskoa.

Kaskoaren erabilera erabat barneratuta egongo da familiaren ibilaldi guzti-guztietan.



Txirrina.

Komeni da, fase berri honetan, seme-alabak ongi ezagutzea txirrinaren funtzioa (beste pertsonak ohartaraztea bizikletaren presentziaz); ohitzea txirrina erabiltzen, eta ulertzea ez diola inolako lehentasun edo eskubiderik ematen. Beste arlo batzuetan bezala, zentzuz erabiltzen ikasi behar da, behar denean baino ez.



KOMUNIKAZIO-SISTEMA: lehendabiziko seinaleak

Eskuinera biratzea:

Eskuinera bira egiteko bi aukera daude:



Altxa ezker besoa sorbaldarekin horizontala jarri arte, eta egin 90°-ko angelu bat besaurrearekin.



Altxa eskuin besoa guztiz horizontala jarri arte.



Ezkerrera biratzea:

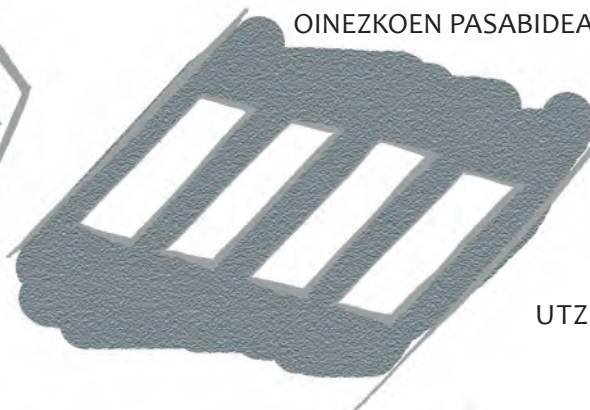
Altxa ezker besoa horizontalki, lurrarekin paraleloan, esku-ahurra beherantz dagoela.

Gogoratu funtsezkoa dela trafiko-seinaleak errespetatzea. Zuk semaforoak gorriz pasatzen badituzu, adibidez, arriskurik ikusten ez duzulako, litekeena da umeak ere gauza bera egitea zu gabe ibiltzen hasten denean, eta horrek istripuak izateko arriskua sortzen dio, bai umeari bai besteei.

Fase honetan, oso inportantea da ondorengo
seinale hauek ezagutzea eta errespetatzea:



STOP



OINEZKOEN PASABIDEA



UTZI PASATZEN



GURUTZATU



EZ GURUTZATU



EZ GURUTZATU

Komeni da aprobetxatzea oinez eta autoz egiten ditugun ibilaldiak seinale horien esanahia gogoratzeko eta, aukera sortzen bada, bidean gurutzatzen ditugun txirrindularien jokamolde arriskuetsuez solastatzeko.

ZIRKULATZEKO OINARRIZKO ARAUAK

- Bidegorrian, beti eskuinetik ibiliko gara, le-
rrorik markatuta ez badago ere.
- Lerroak badaude, ez igaro batetik bestera.
- Lerroz aldatu behar badugu –aurreratzeko
edo oztoporen bat saihesteko–, seme-ala-
bak apurka-apurka bereganatu beharko du
burua jiratzeko ohitura, lerroa libre dagoela
eta desplazamendua segurtasunez egin de-
zakeela ziurtatzeko.
- Espazioa beste batzuekin konpartitu beha-
rreko beste bide batzuk erabiltzen ditugu-
nean, gogoan hartu trafikoaren noranzko
berean ibili behar dugula beti, banakako ila-
ran eta seinaleak errespetatuz.
- Horretaz gainera, gogoratu bidegurutzee-
tan gelditu beharra dagoela, eta alde bietara
begiratu elkargunean sartu aurretik.

Parketik bidegorritira



ARROPAK

Bidegorrian ibilbide laburrak egiteko ez da arropa berezirik behar, salbu eta aireaz harrotzen ez diren frakak, katean ez katigatzeko modukoak. Dendetan gantxo bereziak saltzen dituzte, frakei egoki eusteko.

Arreta berezia jarri behar zaie oinetakoen lokarriei: lotu gabe badaude edo oso luzeak badira, plateraren eta katearen artean katigatu daitezke eta istripu bat sortu.

Fase honetan ez da komeni ilunabarrean edo egunsentian zirkulatzea –argitasun gutxiarekin, alegia–, baina, hala eta guztiz ere, ordu horietan seme-alabarekin bidegorri batetik bazoaz, argiak erabiltzeaz gainera, katadioptriko edo islagailuak ondo daudela egiaztatu beharko duzu. Bestalde, arropan elementu islatzaileraren bat eraman behar duzue, beste pertsonak behar bezala ikus zaitzaten.

JARRERA

Etapla honetan oso garrantzitsua da seme-alabaren autonomia eta erantzukizuna bultzatzea. Horretarako, beharrezkoa da zenbait arau ezagutzea eta baldintza batzuk betetzea; horiek ez dira nahikoa, halere, ez bada era kontziente batean egiten. Horrek esan nahi du umeak eragile aktiboa izan behar duela prozesu honetan. Horrenbestez, guztiz erabakigarria da umeari bide-zirkulazioaz hitz egitea eta arrisku-egoera jakin batzuk “irakurtzen” laguntzea. Ondorioz, “gidatu” egiten duela sentituko du; pixkanaka-pixkanaka, hobeto antzemango ditu distantzien kalkuluak ingurumaria interpretatzerakoan; arriskua hobeto antzemango du, eta bere iritzi-independentzia ere handitu egingo du.

Komenigarria da seme-alabarekin jolastea; honela, adibidez: arretaz behatzea eta gogoetatzea, beste pertsona batzuen jokaerak aztertutik, ea seguruak diren ala ez. Horrek lagunduko dio ihes egiten errazenera jotzeko tentazioari, alegia, testuinguruak hartaratuta arrisku-jokaerak saihestera: esate baterako, semaforo gorritz dagoela kalea pasatzea, beste batzuek egiten duten bezala.



Bidegorrian gaude. Aurrera!

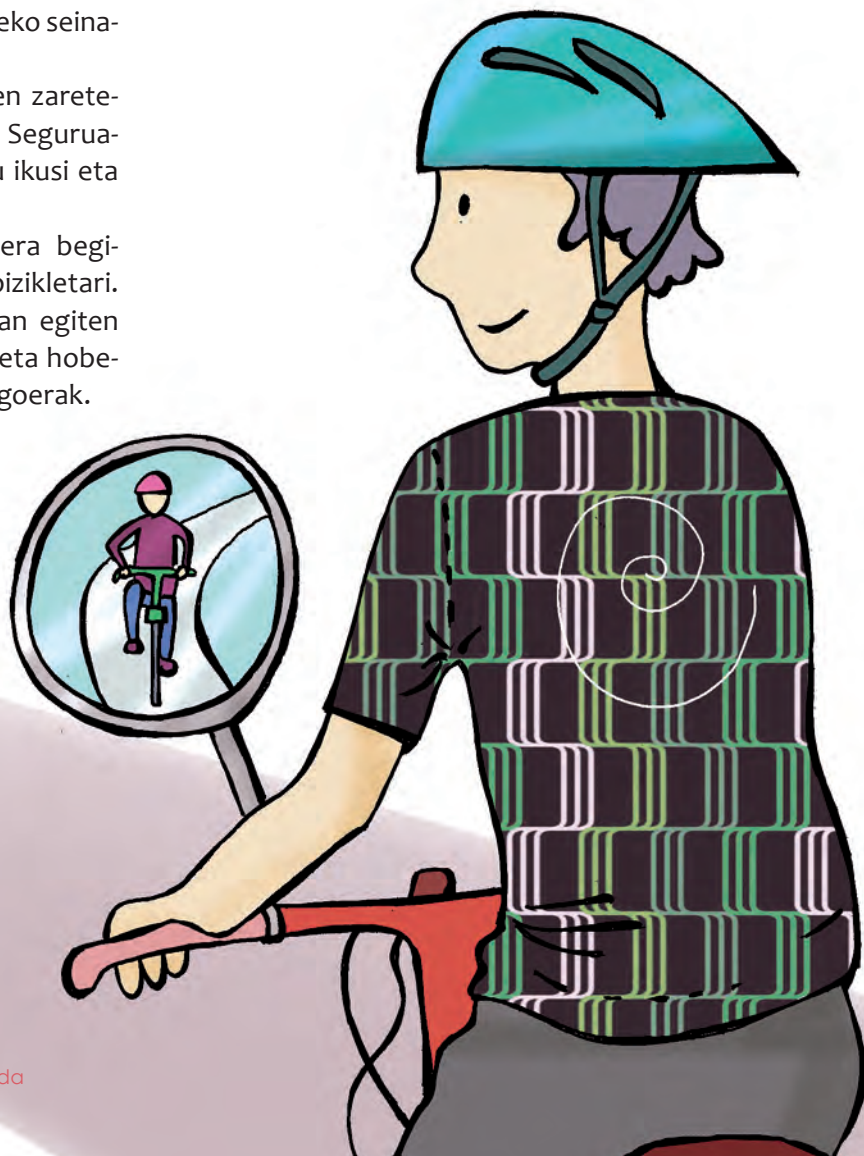
NON JARRI BEHAR DUT, SEME-ALABAREKIN NOANEAN?

Seme-alabaren atzean jartzen bazara, hobeto kontrolatuko duzu haren ibilbidea, jarraibideak eman, eta segurtasun-sentipena eman ahal izango diozu. Gainera, alde batetik, atzetik datozen bizikletek zu hobeto ikusiko zaituzte eta, bestetik, zuk hobeto adierazi ahal izango dituzu norabide-aldaketak jakinarazteko seinaleak.

Hala ere, bidegurutzeetara hurbiltzen zaretenean, komeni da zu aurretik jartzea. Segurua-go ibiliko zarete, eta seme-alabak zu ikusi eta imitatu ahalko zaitu.

Segurtasun handiagoa izateko, atzera begiratzeko ispilua jar diezaiokezu zure bizikletari. Horrela, seme-alaba atzean duzunean egiten dituen mugimenduak ikusiko dituzu eta hobeto kontrolatuko dituzu ustekabeko egoerak.

Umeak esperientzia handiagoa eskuratzen duen neurrian, aurrean eta atzean bi kokaguneak txandakatu ahal izango dituzu, eta berari protagonismo handiagoa eman. Horrek lagunduko dio, zalantzarik gabe, arreta finkatzen eta erabaki seguruak hartzen.



NOLA BALAZTATU?

Seme-alabak jakin behar du balazta eraginkorrena aurrekoa dela. Aurreko balaztari gogor emanez gero, beti dago itzulipurdika erortzeko arriskua, baina, hala eta guztiz ere, umeari irakatsi behar zaio bi balaztak batera sakatzuz gero espazio txikiagoa behar dela bizikleta gelditzeko. Gogor eta erabakitasunez balaztatu behar da, espazio-bitarte seguruan gelditzeko moduan, baina betiere gurpilak erabat blokeatu gabe.

Alde horretatik, umeak jakin behar du gurpilaren blokeoa saihesteko bide onena dela “takadaka” balaztatzea, hau da, palanka tarteka sakatzea (sakatu-lasaitu-sakatu-lasaitu...), indar handiagoa edo txikiagoa erabiliz, abiadura moteltzeko edo guztiz gelditzeko.

Irakatsi seme-alabari egokiena dela lerro zuzenean doanean balaztatzea. Horrela, bizikleta bertikala egongo denez, gurpilaren goma-azalera maximoa egongo da zoruaren gainean bermatuta. Izan ere, kontuan hartu behar da ezen, bizikleta zenbat eta okertuago egon zoruaren gainean, gurpilak ere halaxe egongo direla eta, hortaz, kontaktuan dagoen “goma” azalera ere txikiagoa izango dela, eta, ondorioz, bi gurpilekin irrist egiteko arriskua handiagoa.

ZER EGIN BIDE-ZULOAK DAUDENEAN?

Ez dago arau zehatzik bideko zuloak eta oztopoak saihesteko, baina esperientziak laguntza eman diezaguke. Ez finkatu begiak aurreko gurpiletik gertu dagoen puntu batean. Gainera, txirrindulari adituek esan ohi dutenez, “zulo bati begira eta begira, azkenean bertan eroriko zara”. Hori ez gertatzeko erarik onena da, behin zuloa begiz antzemanaz gero, begirada goratzea eta, puntu urrunago batean finkaturik, heldulekua leun biratuz zuloa inguratzea.

Beste irtenbiderik ez badago eta zuloren edo oztoporen baten gainetik nahitaez pasa beharra baldin badago, egokiena da heldulekuari gogor eustea eta kolpea moteltzeko moduko jarrera hartzea gorputzarekin (besoak uzkur-tuta, pedalaren gainean zutik, eta hankak tolestuta).



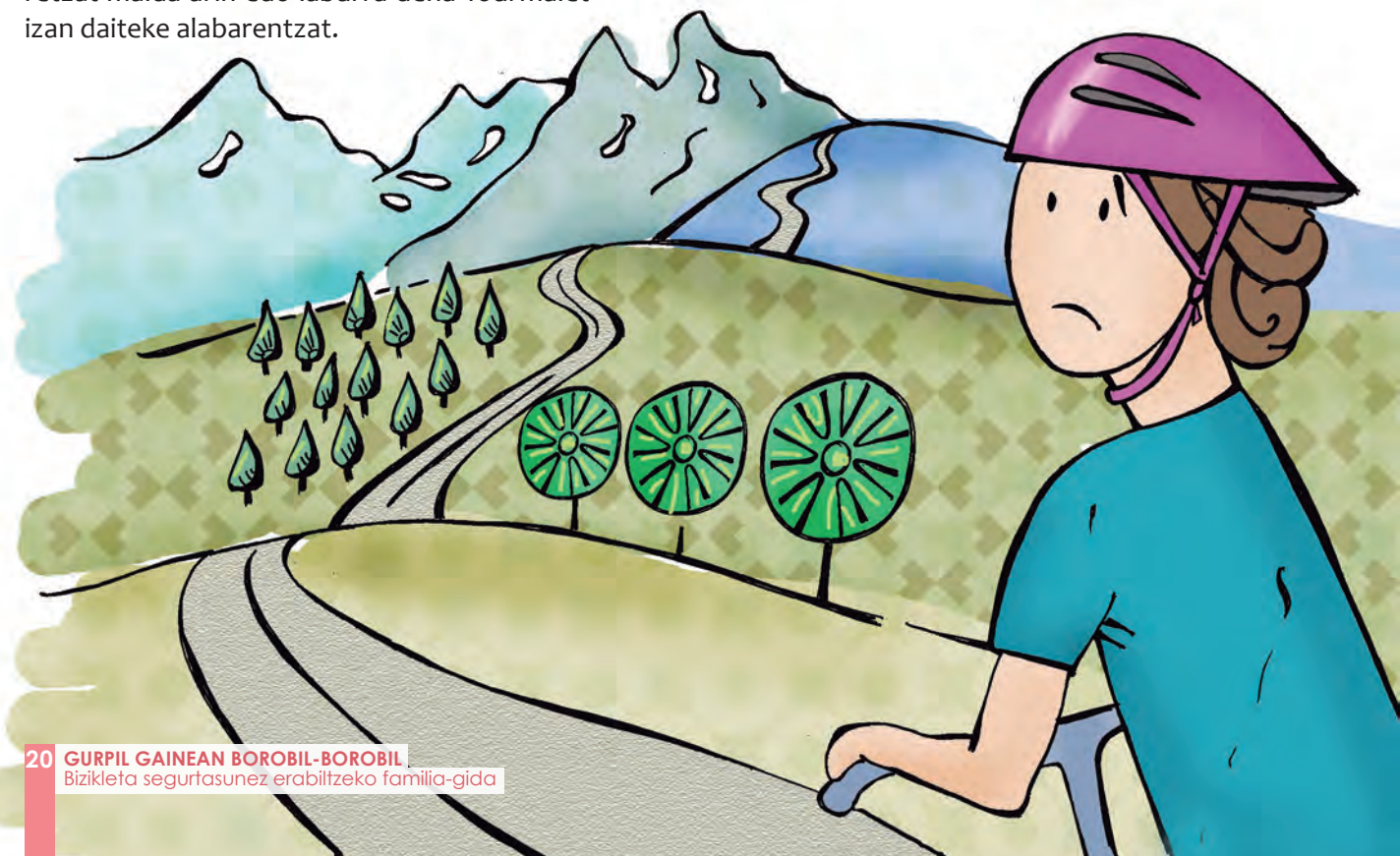


MAIZ EGITEN DIREN GALDERAK

Nire bederatzi urteko alaba kexatzen da nik beti antolatzen ditudalako bizikleta irteerak. Uste dut desmotibatuta dagoela eta, horrela jarraituz gero, ez duela nahi izango gurekin bizikletaz ibili. Zer egin dezaket?

Neska-mutikoek, adin batetik aurrera bereziki, lasai parte har dezakete eta parte hartu beharko lukete irtenaldiak antolatzeko lanetan. Gogoan hartu behar dugu erreferentziak aldatu egiten direla adin txikiekin goazenean; zuretzat malda arin edo laburra dena Tourmalet izan daiteke alabarentzat.

Pentsa ezazu ibilbide bat elkarrekin prestatzea lagungarria izan daitekeela mapa eta krokisekin lan egiten hasteko.



Semearekin bidegorrira ateratzen naizenean, aurpegiratu egiten dit, behin eta berriz, ez naizela isiltzen eta beti “lezioak” ematen ari naizela. Noraino irits naiteke “heziketa” lanean?

Umearen adinaren arabera, hasieran zure eginkizuna izango da seinaleak erakustea, maniobrak egiten irakastea edo non balaztatu behar duen jakinaraztea. Aurrerago, komeni da pixkana-pixkana protagonismoa berari lagatzea eta aurretik joaten uztea.

Ibilaldi hauen helburua izango da, gozatzeaz gainera, semeak era autonomo eta ardurasuan zirkulatzen ikasteko laguntza ematea.

Sarritan, familiak bizikletan ikusten ditudanean, konturatu naiz umeak kaskoa jantzita doazela, baina nagusiak ez. Horrek pertsona bitxia naizela sentiarazten dit.

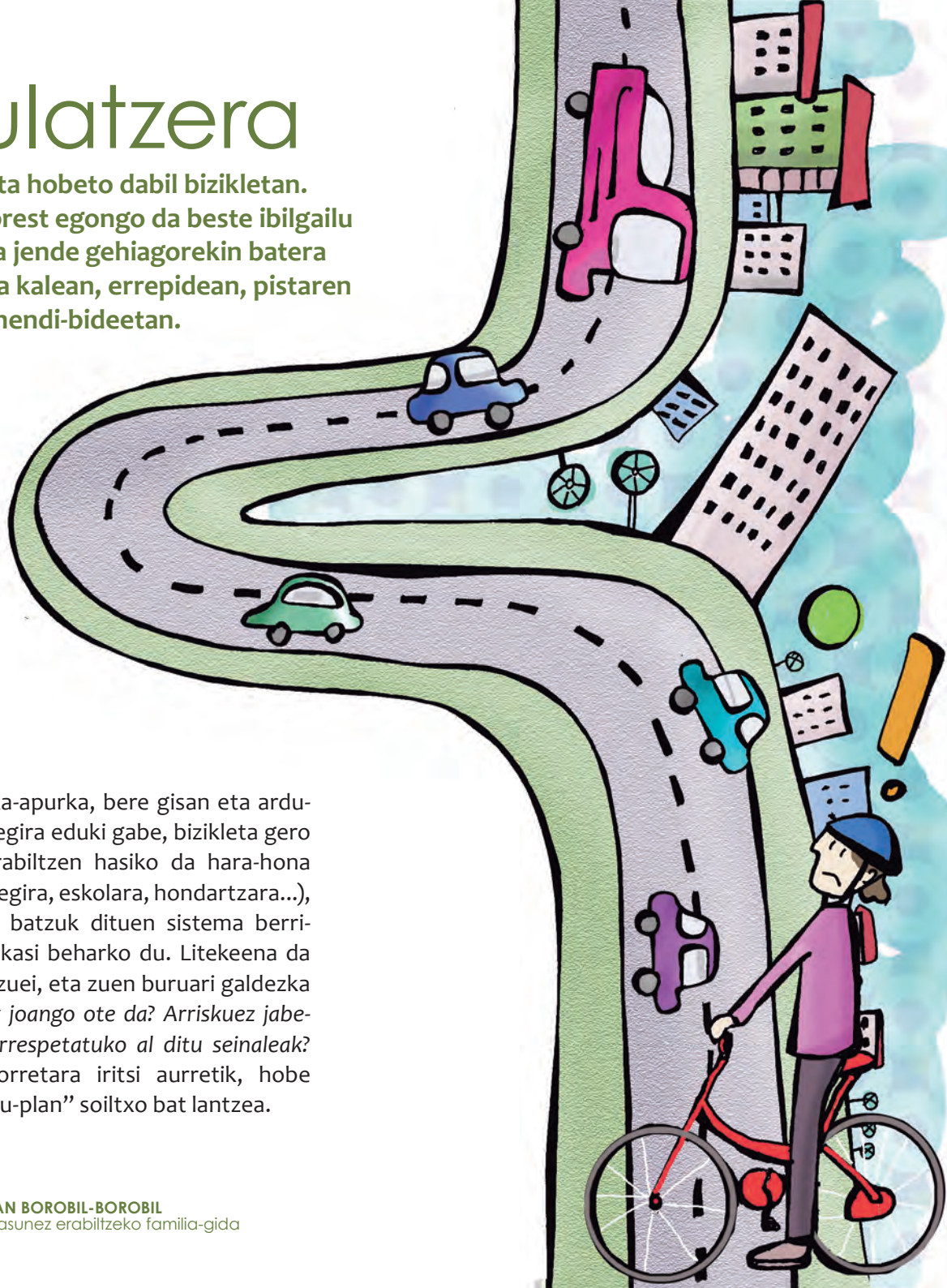
Helduek beti eraman behar lukete kaskoa bizikletan doazenean, umeek nagusien ereduak imitatzeke joera baitute. **Beti!** Gainera, burua ondo babestea zergatik den hain garrantzitsua azaldu beharko liekete seme-alabei, eta, beren kabuz kaskoa erabiltzen dutenean, jokamolde hori saritu eta behar bezala goraipatu. Exijentea izan beharra dago horretan. Zu halakoa bazara, bejondeizula!



Zirkulatzera

Umea gero eta hobeto dabil bizikletan. Dagoeneko prest egongo da beste ibilgailu batzuekin eta jende gehiagorekin batera ibiltzeko, dela kalean, errepidean, pistaren batean edo mendi-bideetan.

Gainera, apurka-apurka, bere gisan eta arduradunen bat begira eduki gabe, bizikleta gero eta usuago erabiltzen hasiko da hara-hona joateko (kiroldegira, eskolara, hondartzara...), eta arau jakin batzuk dituen sistema berri-
ra moldatzen ikasi beharko du. Litekeena da kezka sortzea zuei, eta zuen buruari galdezka hastea: *Nondik joango ote da? Arriskuez jabetzen ote da? Errespetatuko al ditu seinaleak?* Buruhauste horretara iritsi aurretik, hobe “entrenamendu-plan” soiltxo bat lantzea.



Umearekin beste batzuekin batera zirkulatzeko lekuren batera abiatu aurretik, zer eduki behar dut kontuan?

IBILBIDEA

Hasieran, komeni da trafiko era guztiko errepideetan ibiltzen erakustea umeari; lehendabizi, ibilgailu gutxi pasatzen diren bide ezagunetan. Bere inguruko bideak eta errepideak ezagutu behar ditu: arrisku gehien edo segurtasun gutxien duten lekuak zein diren identifikatu, eta gerora bizikletan bera bakarrik ondo moldatzeko ohitura eta abileziak hartu behar ditu.

BIZIKLETA

Edozein ibilgailutan behar-beharrezkoa da –batzuetan, baita nahitaezkoa ere, adibidez, autoen kasuan– ibilgailuaren osagaiak aldiro-aldiro aztertzea, denak ondo dabiltzala ikusteko eta inongo arriskurik gabe zirkulatzeko moduan gaudela jakiteko.

Bizikletetan, batez ere pneumatiko, gurrpil, balazta eta argiei erreparatu behar zaie, eta errodamenduak (bereziki, eskulekukoak) ondo lotuta daudela ziurtatu.



Gainera, komeni da bizikletan gehien gertatzen den matxura konpontzeko lain lanabes gainean eramatea: gurrpila zulatzea. Punpa edo puzgailua eraman behar da (gurrpilen balbularen arabera egoki datorrena), aldatzeko aire-ganbera bat edo pare bat (edo, bestela, txaplata-kaxa bat), pneumatikoak askatzekoak eta gurrpila koadrotik askatzeko giltza egokia. Ez da ideia txarra ordezkoko bonbillak edo pilak eramatea aurreko eta atzeko argietarako (gauez ibiltzeko behinik behin).

SEGURTASUNA

Kaskoa.

Kaskoa beti erabili behar da, kalerik egin gabe, bizikletan ibiltzera goazen bakoitzean.



Txirrina.

Honetan ere, zentzuak agindu behar du; behar denean besterik ez jo txirrina.



Nabarmendu.

Ilunabarrean eta egunsentian edo gauean, argiak erabiltzeaz gain eta bizikletako katadioptrikoak fin dabiltzala ziurtatzeaz gain, soinean argia islatzen duen zerbait eraman behar da, besteek ikus gaitzaten. Komeni da behin eta berriz adieraztea hori umeari; garrantzitsua da eta gogoan izan behar du.

Maniobretan, segurtasuna lehenik.

Edozein maniobra egiteko, lau urrats hauek egin behar ditu umeak beti (gogoan izan ditzala):

- **Begiratu:** trafikoa (beste ibilgailuak, oinezkoak...) eta bidea (seinaleak, oztopoak...) maniobra egiteko moduan dauden.
- **Adierazi,** argi eta aurrez, nora nahi duen bideratu.
- **Ziurtatu** ez dagoela arriskurik maniobra egiteko.
- **Maniobra egin,** hasi eta buka.

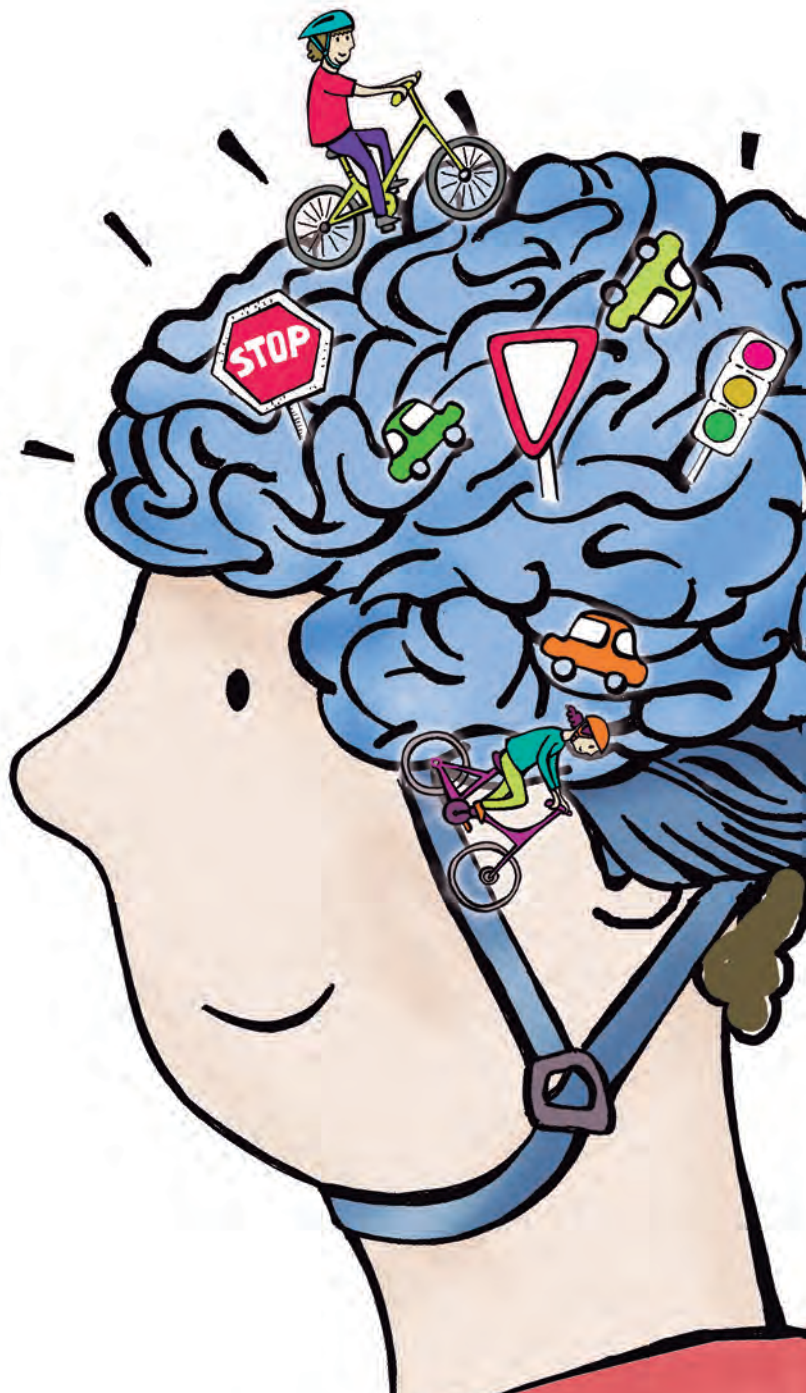


ARAUDIA

Kontuan izan behar da bizikleta ere **ibilgailua** dela, eta, horrenbestez, trafikoko eta bide-segurtasuneko arauak bete behar dituela, beste edozeinek bezalaxe. Ezinbestekoa da umeak hori argi eta garbi eduki dezala; oso garrantzitsua da, bai beretzat, bai inguruan dabilzantzat ere.

Komeni da, hortaz, behin eta berriz gogoraztea trafikoko seinaleen mezu guzti-guztiak bete behar dituztela: semaforo, bidegurutze, errotonda... Honako hauek ere argi utzi:

- Agindu orokorra: txukun ibili behar da bidean, zirkulazioa eragotzi gabe eta ingurukoei arriskurik edo enbarazurik egin gabe.
- Ganoraz eta kontuz gidatu, ausartarenak egiten ibili gabe. Arau-hauste oso larria da ausarkeriatan ibiltzea.
- Alkoholemia-tasa maximoa 0,25 miligramo-koa da, hartutako arnasako litro bakoitzeko. Bizikletan doazenak ere test egitera behartuta daude.
- Homologatutako kaskoa nahitaezkoa da herritik herrirako bideetan; baina komeni da bestelako bideetan ere erabiltzea, adibidez, herrian bertan eta lurrezkoetan.
- Debekatuta dago hargailuren bati edo soinu-aparaturen bati konektatutako aurikularrak jarrita gidatzea, baita mugikorra erabiltzea ere.



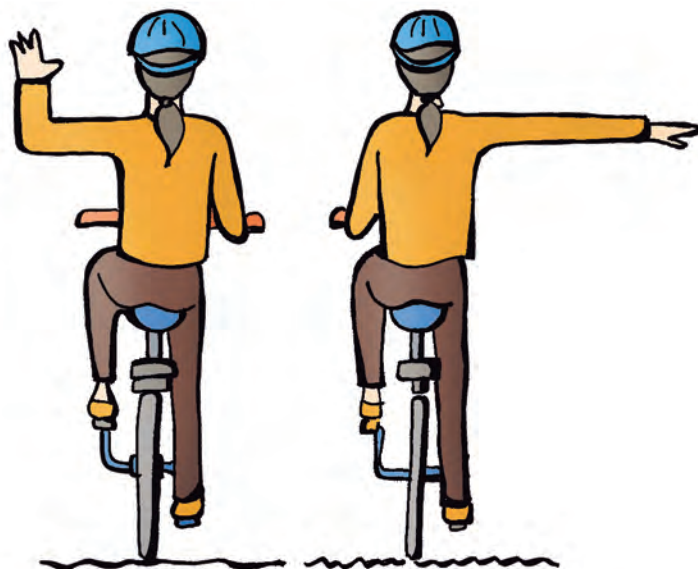
NOLA EGIN BEHAR DIRA MANIOBRAK?

BIDEREN BATEAN SARTZEA

Martxan hasi aurretik, edo zirkulazioarekin bat egin aurretik, atzera begiratu eta ikusi ez dato-rrera ibilgailurik, edo urrun daudela.

OHARRAK

Bizikletako gidariek, beste edozein ibilgailu-
tako gidariek bezalaxe, **aurretik eta garaiz**
adierazi behar dute maniobraren bat egin be-
har dutela.



Eskuinera biratzea:

Eskuinera bira egiteko bi aukera daude:

- Altxa ezkerreko besoa sorbaldarekin ho-
rizontala jarri arte, eta 90°-ko angelua ma-
rraztu besaurrearekin.
- Altxa eskuineko besoa guztiz horizontala
jarri arte.



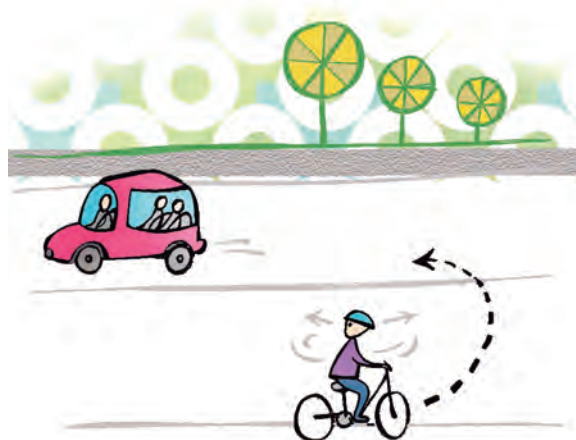
Ezkerrera biratzea:

Altxa ezker besoa horizontalki, lurrarekiko paraleloan, esku-ahurra beherantz dagoela.

**NORANZKOA ALDATZEA**

Noranzko bikoitzeko bide batean aldaketa egiteko (jakina, galarazita ez badago), bi noranzkoen arteko marratik edo erdibitzailetik hurbil-hurbil jarri behar da; erdibitzailerik ez badago, kontrako noranzkoan datozenen mar-txa ez oztopatzeko moduan.

Herritik herrirako bideetan, ez baldin badago noranzkoa aldatzeko propio jarritako lerrorik, eskuinaldean jarri beharko da bizikleta (ahal bada, galtzadatik kanpora) eta hortik ekin maniobrari.



NOLA IBILI BEHAR DA HERRIAN?

- Kontuan izan zure udalerrian bizikletaren erabilera arautzen duen udal-ordenantzaren bat egon daitekeela, eta umeak, beraz, eza-gutu behar duena.
- Arau orokor gisa, eta udal-ordenantza zehatz batek xedatutakoa eragotzi gabe, erakutsi umeari bizikleta-bidea nahitaez erabili behar duela, horrelakorik dagoen lekuetan. Alegia, ez daitezkeela joan galtzadatik.
- Arau orokor gisa, eta udal-ordenantza zehatz batek xedatutakoa eragotzi gabe, gogoratu bizikleta-biderik ez egotekotan, bidearen eskuinetik gertuen joan behar duela.
- Trafikoko arauak galarazita daukate bizikletak espaloian joatea. Espaloian oinez joan behar dugu, bizikleta eskuan daramagula. Eta, halere, gogorarazi umeari kontu handiz eraman behar duela bizikleta, oinez doazenei enbarazurik ez egiteko.

- Bidean sartzeko, aurrea ondo begiratu behar da ez dagoela beste ibilgailurik guri oztopo egiteko moduan, edo guk berari oztopo egiteko moduan.
- Galtzadan sartu aurretik, zain egon behar dugu baldintza seguruak izan arte: bidean doazen ibilgailuen abiadura eta kokagunea, eta gure tarte berean zirkulazioan hasteko zain dauden ibilgailuenak.
- Beste ibilgailuek bizikletei erreparatu behar dieten bezalaxe ahulagoak direlako, bizikletak ere halaxe erreparatu behar diete oinezkoei. Adibidez, zebrabideetan, oinezkoek izango dute beti-beti lehentasuna.
- Ez itxoin gainean egon arte oinezkoari abisatzeko bagatozela; norbait bidean gurutzatuko zaigula ikusten badugu, mantsotu egin beharko dugu.



Herrian bizikletan ibiltzeak erraza dirudi, baina edonon sor daiteke arriskua, arretaz ez bagabiltza:

- Estolderiak eta gaizki muntatutako saretak.
- Ertzetako koskak behin eta berriz asfaltatutako bideak.
- Aparkalekutik ateratzen ari diren autoak, aparkatuta dauden kotxetako ateak irekitzea, autobusak geroalekutik ateratzea edo leku okerretik bidea pasatzen ari diren oinezkoak. Horren guztiaren kontrako konponbide onena: bidean arreta jartzea.



NOLA IBILI BEHAR DA ERREPIDEAN?

Ez da komeni umeak taldean ibiltzea errepidean; ez ohitu horretara: arriskua daukate inguruko trafikoari ez erreparatzeko eta istripuren bat izateko. Hobe da kontu handiz “gibatzen” ohitzea, eta tarteka-tarteka geratzea zerbaiti begiratzeko, hitz egiteko edo atseden hartzeko.

Bidean joanez, umeek beste arazo bat ere badute, arinak eta txikiak direlako: ibilgailuek pasieran eragiten duten haize-kolpea. Bizikletei aurrea hartzeko, gutxienez 1,5 metroko distantzia utzi behar badute ere, ez dute beti hala egiten, eta haize-arrastoaren eragina erruz nabaritzen da.



Edonola ere, umeak hau argi izan dezala:

- Bizikleta-bidea baldin badago, **nahitaez** hor-
tik joan behar dute txirrindulariek. Ezin dira
galtzadatik joan, ezta bazterbidetik ere.
- Ez baldin badago txirrindularientzat pro-
pio utzitako biderik, galtzadaren eskuinetik
joan behar dute, bazterbidetik. Bazterbide-
ra zabaldu gabe ere joan daitezke bazterra
oso desagoki baldin badago, baina ahal du-
ten gehien baztertuta eskuinaldean.
- Debekatuta dago autobideetan edo auto-
bietan ibiltzea (autobia batzuetan, halere,
badago salbuespenik), bizikletak ezin di-
relako joan bide horietan ibiltzeko gutxie-
nezko abailan.

NOLA IBILI BEHAR DA MENDIAN?

Errepidean joan edo mendiko bideetan joan,
ezberdintasunik handiena zera da, mendiko bi-
deek askoz gutxiago eusten diotela bizikletari.
Kontuan hartu hori, bai aldapan gora bai alda-
pan behera.

Ondo moldatuko den zalantza izanez gero, aul-
kia pixka bat jaistea izango duzu onena, umeak
hankak lurrean erraz jar ditzan.

Pneumatikoa zenbat eta lodiagoa, orduan eta
presio gutxiago behar; erosoago da. Baina ge-
hiegi ere ez gutxitu presioa, atximurra egin
eta pneumatikoa zulatzeko arrisku handiagoa
dago-eta (halakoetan, bi zulotxo agertzen dira
kameran, hur-hurrean).

- Edozer dela ere, bizikleta eskuan hartuta bi-
de-bazterretik joan beharra izanez gero, eta
espaloirik ez badago, eskuinetik joan behar
da (eta ez ezkerretik, oinezkoak bezala).
- Herritik herrirako bideetan, 45 km orduko
abiaduran joan daitezke gehienez bizikletak.
- Bidean sartzeko, aurrea ondo begiratu
behar da ez dagoela beste ibilgailurik guri
oztopo egiteko moduan, edo guk berari
oztopo egiteko moduan.
- Galtzadan sartu aurretik, zain egon behar
dugu baldintza seguruak izan arte: bidean
doazen ibilgailuen abiadura eta kokagunea,
eta gure tarte berean zirkulazioan hasteko
zain dauden ibilgailuenak.



Dibertigarria badirudi ere, arriskutsua da erre-kastoetatik pasatzea bizikletan; batzuetan ez da hondo ikusten, eta, gainera, errodamen-
duek eta beste parte batzuek asko sufritzen dute alfer-alferrik.

Mendian ere jator ibili behar dute umeek; arauak ezberdinak dira mendian eta hirian:

- Jabetza pribatua errespetatu behar da. Ez badirudi ere, zelai eta basoek ere badute jabea.

- Bideetatik joan beti. Bidezidorrek lurra higitzen dute; eta gerta liteke, gainera, norbaitenak izatea.
- Animaliak ez uxatu; ahal dela, asalatu gabe pasa.
- Zikinkeriarik ez utzi bazterretan. Etxetik ekarritako guzti-guztia, etxera bueltan. Ezertxo ere utzi gabe.
- Langaren bat ireki behar izanez gero, pasa bezain laster itxi atzera; ganaduak alde ez egiteko.



JARRERA

Zu zeu ere konturatuko zara nola, pixkanaka, zure umearen bizikleta-taldea ere erreferentzia bihurtzen den berarentzat, portaeraren aldetik. Baina, aldi berean, etxeko esanak oso gogoan izango ditu oraindik, eta horrek askotan gatazka eragingo dio, ez badatoz taldearen esanekin bat. Adin hau garai egokia da lantzen hasteko hemendik aurrera izango dituzten barruko gorabeherak nola eraman, ez datozenean bat beraiek berez egingo luketena, batetik, eta taldean ametitzeko edo nola-baiteko sariren bat jasotzeko taldeak eginarazten diena, bestetik.

Bere emozioak ezagutzen erakutsi behar diegu orain, eta taldeak eragiten duen presioari aurre egiteko estrategiak aurkitzen. Iruditzen bazaizu ezin izango duzula, laguntza bilatu; litekeena da zure inguruan prestakuntza-kurtsoren bat-edo martxan egotea halako egoerei aurre egin beharrean dauden umeen familiei laguntzeko. Baina zaude lasai, umearen onerako izango da: erabakiak kontzienteki hartzen ikasiko du umeak, bere segurtasunaren mesedetan.

Prest al dago umea, bera bakarrik ibiltzeko bizikletan?

Errepidearen baldintzak etengabe aldatzen direla jakinda ere, komeni da umeak segurtasuneko neurri batzuk ondo barneratuta izatea bizikletan doanerako. Ea hala den. Erreparatu ea neurri hauek hartzen dituen:

BIZIKLETARAKO JARRERA SEGURUA



01 Haren betiko bizikleta bada ere, beti begiratzen du, zuk ezer esan gabe:

- Aulkia eta eskulekua altuera egokian dituen.
- Gurpilek behar bezalako presioa daukaten.
- Balaztak ondo dauden.

02 Bizikletan abiatu aurretik, beti-beti jartzen du kaskoa; behar bezala jarri ere.



03 Ezkerrera edo eskuinera bira egiteko seinaleak ondo egiten ditu.



EZKERRERA



ESKUINERA

04 Seinale hauek beti errespetatzen ditu:



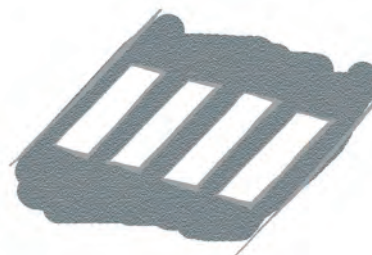
STOP



UTZI PASATZEN

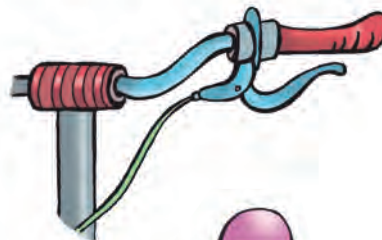


SEMAFOROAK



OINEZKOEN PASABIDEA

- 05 Beste kale batera sartu aurretik, beti gelditzen da, kale berrian zer dagoen begiratzeko.



- 06 Bidegorrian edo kalean doala, trafikoaren noranzkoan joaten da beti, banakako ilaran, eta trafikoko seinaleak zorrotz betez.

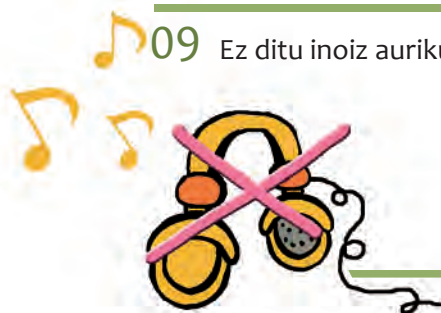


- 07 Espaloia nahitaez pasa beharra egokitzen bazaio, bizikletatik jaitsi, eta beste oinezkoak bezalaxe joaten da.

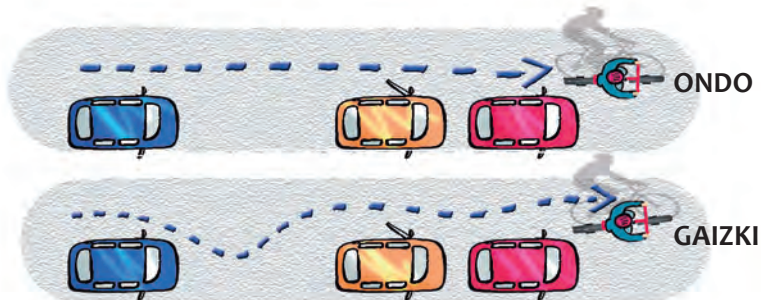


- 08 Argi gutxi denean (egunsentian, ilunabarrean...), nahiago du bizikletan ez ibili. Nahitaez ibili behar badu, aurreko eta atzeko argiak pizten ditu eta arropa edo txaleko islatzailea janzten du.

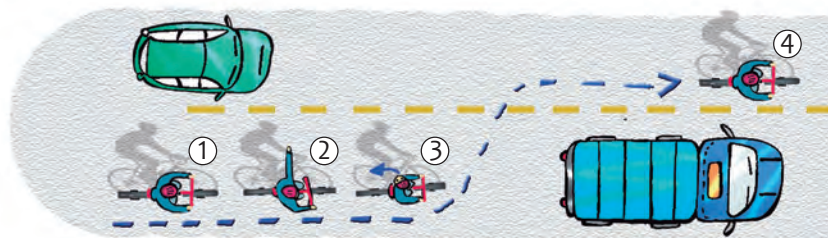
- 09 Ez ditu inoiz aurikularrak erabiltzen bizikletan doanean.



- 10 Eskuinean autoak aparkatuta dauden kale batean doanean, ezustekorik ez izateko (adibidez, autoren bateko atea tupustean zabaltzea), zuzen eta beharrezko tartea mantenduz zirkulatzen du beti.

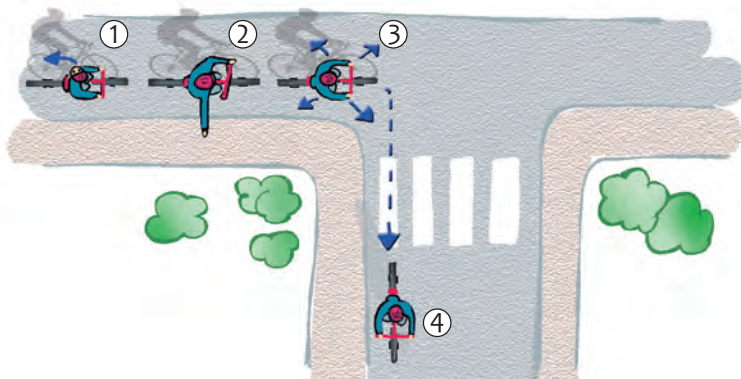


- 11 Noranzkoa aldatu behar badu, ondo aldatzen du:



- ① Aurrena atzera begiratzen du.
- ② Nora doan adierazten du.
- ③ Berriz atzera begiratzen du.
- ④ Maniobra egiten du.

- 12 Eskuinera biratu behar badu, oinezkoen pasabidea gurutzatuz, behar bezala egiten du maniobra.



- ① Atzera begiratzen du.
- ② Nora doan adierazten du.
- ③ Egoera zertan den begiratzen du.
- ④ Maniobra egiten du.



MAIZ EGITEN DIREN GALDERAK

16 urteko alaba daukat. Askotan bere koadrilarekin bizikletan joaten da saskibaloiko entrenamenduetara. Oso arduratsua da bera, baina ez dakit zer egingo lukeen istripuren bat topatuko balu. Zer eduki behar du kontuan?

Hasteko, lasai egon behar du; horrek laguntzen du gehien halakoetan.

Edonola ere, komeni da alabak **BAL** protokoloa ondo ezagutzea:

1- Babestu

Bidean doazen besteei istripua izan dela adierazi behar die, baina, jakina, bere burua arriskuan jarri gabe.

2- Abisatu

112 (SOS DEIAK) telefonora deitu behar du. Lagungarria da, baita ere, istripuari buruzko informazioa biltzea (kausak, tar-tean nor izan diren, lekukoak eta abar), eta bertan egotea eskumena daukan agintaria iritsi arte.

3- Lagundu

Norbait zauritu bada, hobe da sendatzen ez saiatzea (erizaintzako jakintza ez badauka, behintzat); zer edo zer oker eginez gero, nahiz borondate onez jokatu, eragin oso txarra ekar dezakeelako, eta zauriak okertu.

Laguntzeko onena zera da, tapakiren bat jartzea ez hozteko eta goxo hitz egitea, la-saitu dadin.

Nire semeak 12 urte ditu. Gero eta gehiago erabiltzen du bizikleta, baina konturatuta nago ez dituela kanbioak erabiltzen, eta pena da, errazago ibiltzen lagunduko liokeelako, eta gidatzea zer den hobeto ulertuko lukeelako. Zer egin dezaket?

Gaur egungo bizikletetan ia beti zenbaki batez ikus daiteke katea zein martxatan dagoen.

Motordun ibilgailuetan erabiltzen den zenbaki-sistemaren antzeko sistema erabiltzen dute bizikletek ere: zenbakia zenbat eta txikiagoa, orduan eta martxa motzagoa katean; eta zenbakia zenbat eta handiagoa, orduan eta martxa luzeagoa katean. Martxa laburrak malda edo haizea kontrari dauzkagunerako dira; alde dauzkagunean, orduan egokituko dira ondo martxa luzeak.

Nola aldatzen dira? Ezkerreko aldaketa-palankak aurreko kanbioak aldatzen ditu (platera). Normalean, 3 martxa izaten dira mendiko bizikletetan, eta 2 errepideko bizikletetan.

Eskuineko aldaketa-palanka atzeko aldaketetarako da (piñoietarako), eta 6, 7, 8 edo 9 abiadura izan daitezke.

Komeni da platerak eta piñoiak lotzen dituen katea asko gurutzatzen duten konbinazioak saihestea, besteak beste, elementuok gehiago higatzen direlako.

Aldaketak errazago egiteko, hobe da pedalei ez eragitea martxa berria sartzeko garaian.

