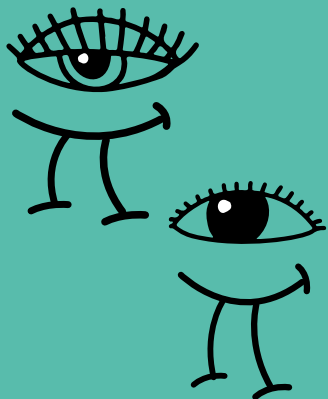
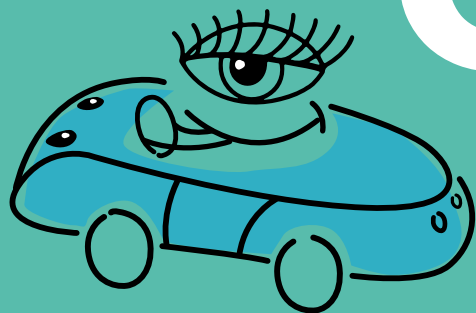
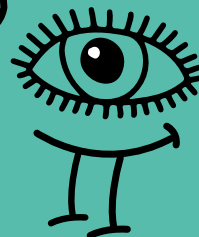
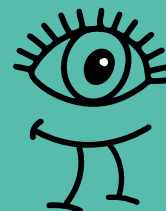


El riesgo está donde menos te lo esperas



ANDA CON 100 OJOS



#EUSKADIBERRIA

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

Mantenernos activas y activos, movernos con autonomía y seguir participando en la vida cotidiana es una parte fundamental del bienestar y de la calidad de vida. Cada paseo, cada trayecto y cada decisión que tomamos al desplazarnos forman parte de nuestra seguridad y también de nuestra independencia.

Este cuaderno de pasatiempos forma parte de la iniciativa **“El riesgo está donde menos te lo esperas. Anda con 100 ojos”**, impulsada por el Gobierno Vasco y desarrollada desde 2023 en diferentes localidades de Euskadi. Un programa de sensibilización para promover una movilidad más segura y prevenir siniestros viales entre las personas mayores.

Te invitamos a reflexionar de una manera entretenida sobre nuestros hábitos de movilidad, las situaciones de riesgo que pueden aparecer en el día a día y la importancia de adoptar conductas seguras.

Porque muchas veces el riesgo está donde menos te lo esperas, merece la pena mirar con atención, anticiparse y seguir disfrutando de la vida, así que recuerda: “Anda con 100 ojos”.



Completa cada palabra con las vocales que faltan y descubrirás cinco mitos y creencias que son inseguras o incorrectas.



1- M_ d_ t_ mp_ _ cr_z_r _nt_s d_ q_ _ _l s_m_f_r_ s_ p_ng_ _n r_j_ y s_ n_ , q_ _ _sp_r_n.

2- N_ p_s_ n_d_ s_ m_ t_m_ _n_ c_rv_z_ y c_nd_zc_.

3- _l _nt_rm_t_nt_ m_ d_ pr_ _r_d_d p_r_ g_r_r , c_mb_ _r d_ c_rr_l y _d_l_nt_r.

4- _ p_rt_r d_ l_s 65 _ñ_s p_dr_ r_n_v_r m_ c_rn_t d_ c_nd_c_r c_d_ d_ _z _ñ_s.

5- S_ l_ _ _t_p_st_ t_ _n_ tr_s c_rr_l_s, l_ m_j_r y m_s c_m_d_ _s c_rc_l_r p_r _l d_l c_ntr_.

RESPUESTAS

1- Me da tiempo a cruzar antes de que el semáforo se ponga en rojo y si no, que esperen; 2- No pasa nada si me tomo una cerveza y conduzco; 3- El intermitente me da prioridad para girar, cambiar de carril o adelantar; 4- A partir de los 65 años podré renovar mi carnet de conducir cada diez años; 5- Si la autopista tiene tres carriles, lo mejor y más cómodo es circular por el del centro.

¿Cómo de seguros son tus desplazamientos? Completa el autotest y descúbrelo.



1. Cruzo por pasos de peatones o zonas habilitadas.

- ☐ Siempre ☐ Muchas veces ☐ Pocas veces ☐ Nunca

2. Antes de cruzar por el paso de peatones, espero a que los coches se detengan.

- ☐ Siempre ☐ Muchas veces ☐ Pocas veces ☐ Nunca

3. Cuando camino por la calle, mantengo la atención y evito distracciones, como por ejemplo utilizar el móvil.

- ☐ Siempre ☐ Muchas veces ☐ Pocas veces ☐ Nunca

4. Miro a ambos lados antes de cruzar, aunque el semáforo esté en verde.

- ☐ Siempre ☐ Muchas veces ☐ Pocas veces ☐ Nunca

5. Cuando utilizo el transporte público, espero en la parada de forma ordenada y en un lugar seguro.

- ☐ Siempre ☐ Muchas veces ☐ Pocas veces ☐ Nunca

Una vez respondida cada pregunta, llega el momento de obtener la puntuación.

Por cada “siempre” contestado: 3 puntos
Por cada “muchas veces” contestado: 2 puntos
Por cada “pocas veces” contestado: 1 punto
Por cada “nunca” contestado: 0 puntos

Puntuación obtenida: _____

Resultado:

Entre 0-5 puntos: Conducta vial de riesgo. ¡Tu forma de desplazarse es arriesgada! Es hora de cambiar tus hábitos mientras caminas.

Entre 6- 10 puntos: Conducta vial mejorable. ¡Vaya! Aunque eres consciente de los riesgos, todavía tienes margen de mejora.

Entre 11-15 puntos: Conducta vial segura. ¡Enhorabuena! Tus hábitos muestran prudencia. Sigue así y no bajes la guardia.

Une cada una de las nuevas señales de tráfico con su significado.



Zona de coexistencia. Las personas viandantes tienen prioridad y la velocidad máxima es de 20km/h.



Peligro. Paso para ciclistas.



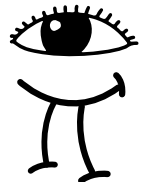
Obligatorio desmontar y continuar a pie.



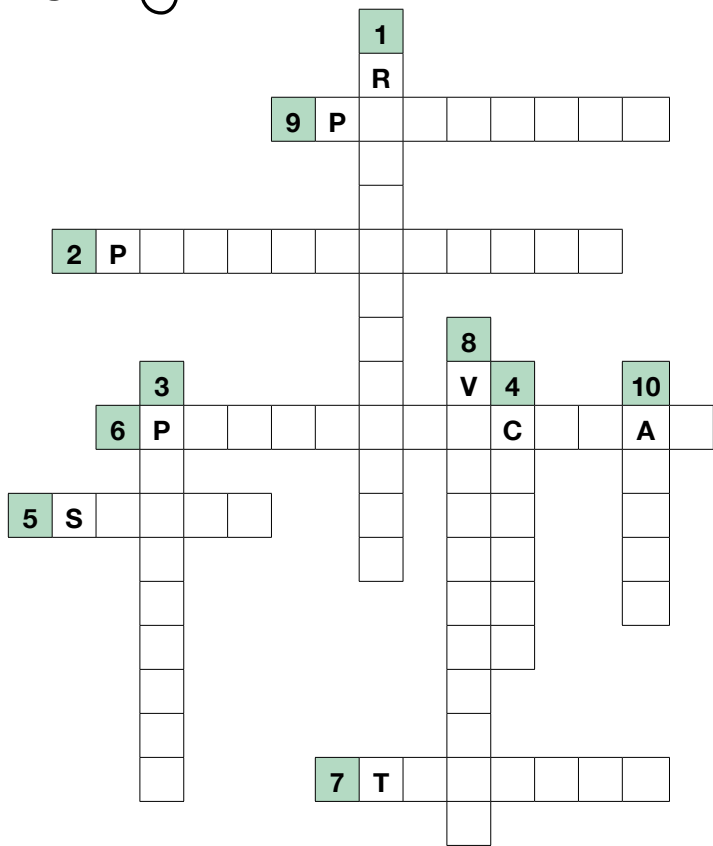
Entrada prohibida a vehículos contaminantes.



Entrada prohibida a ciclos y a vehículos de movilidad personal.



Completa este crucigrama partiendo de diez definiciones sobre hábitos viales seguros.

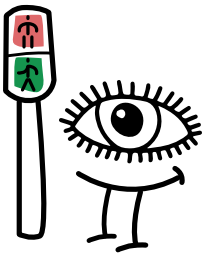


DEFINICIONES

1. Al caminar por arcenes debemos llevar prendas _____
2. Cruza la calle por los semáforos y por los _____
3. Recuerda que por el carril bici pueden circular _____
4. Para prevenir la fatiga el aireado del vehículo debe dirigirse hacia el _____
5. Cuando queremos cruzar tenemos que dejarnos ver y alejarnos de los _____
6. Al cruzar la calle por un sitio no señalizado hacerlo de forma _____
7. Caminando por la calzada debo poder ver el _____
8. No pasar la carretera si no tengo la seguridad de que haya una buena _____
9. Cuidado con los VMP, Los VMP son vehículos de movilidad _____
10. Subir y bajar del taxi por el lado más cercano a la _____

RESPUESTAS:
1-Reflector; 2-Pasos de cebra; 3-Patinetes; 4-Cuerpo; 5-Setos; 6-Perpendicular;
7-Tráfico; 8-Visibilidad; 9-Personal; 10-Acera

Encuentra en esta sopa de letras ocho zonas de riesgo donde debemos aumentar nuestra atención al caminar.



C	O	S	T	X	M	E	C	M	A	S
P	B	O	L	A	R	D	O	R	R	O
A	R	I	N	P	E	T	N	N	U	O
S	A	D	O	V	K	O	T	L	A	L
A	E	R	C	R	U	C	E	N	G	L
Q	V	T	H	I	B	A	N	A	R	I
Z	U	V	O	N	S	V	E	R	S	D
E	I	D	B	B	T	S	D	O	A	R
C	A	L	Z	A	D	A	O	L	M	O
V	E	S	C	E	R	O	R	V	N	B
C	H	I	B	O	V	Z	I	N	R	E

Respuestas:
Cruce; Vado; Obra; Contenedor; Calzada; Bordillo; Seto; Bolardo

A simple line drawing of a person with a large eye and a wide smile. The person has a large, round eye with a white highlight and a wide, open-mouthed smile. The drawing is composed of simple black lines on a white background.



1.- Persona saliendo de la acera a la calzada entre coches para atravesar la calle; 2.- Viandante caminando por el carril bici; 3.- Personas cruzando el paso de cebra que se van a chocar porque están mirando el móvil; 4.- Ciclista atravesando un paso de cebra montando en la bicicleta; 5.- Vehículo estacionado encima de la acera; 6.- Peatón cruzando con semáforo en rojo.

Erantzunak:

1.- Pertsona bat espaloitik galtzadara autoen artean igarotzen, kalea gurutzatzeko; 2.- Oinezkoa bizikleta-erreetik oinez; 3.- Pertsona batzuk zebra-bidetik talka egiteko zorian, mugikorrari begira doazelako; 4.- Txirrindularia zebra-bidetik bizikleta gainean; 5.- Ibilgailua espaloiaaren gainean aparkatuta; 6.- Oinezkoa gurutzatzen semaforoa gorri dagoela.



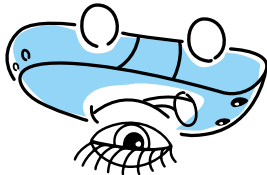
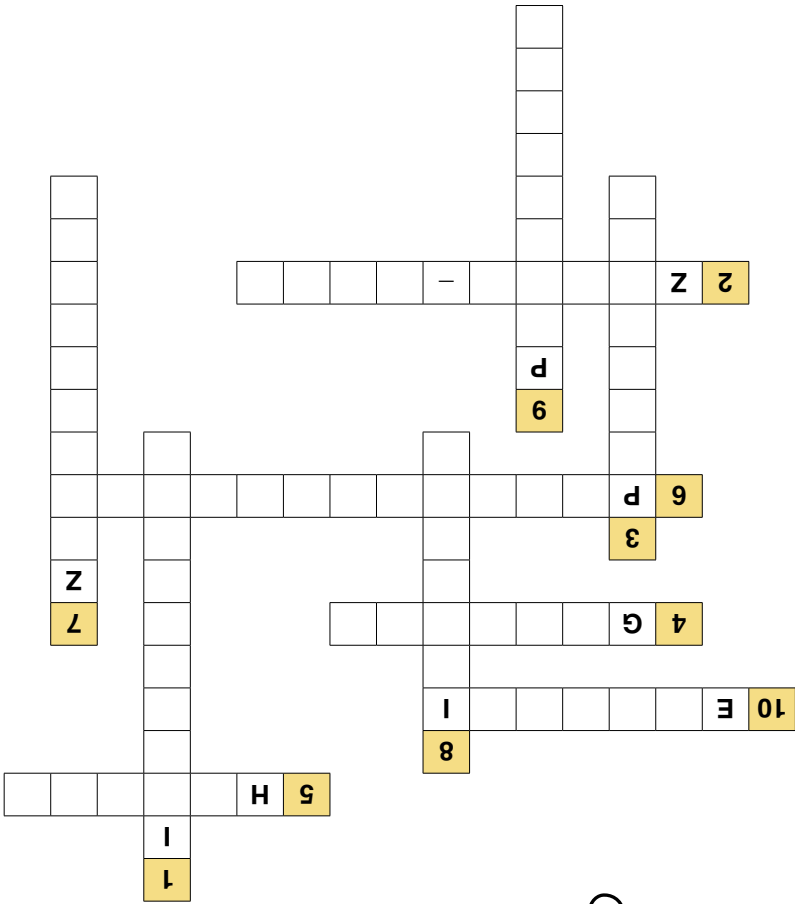
Ezetz aurkitu irudi horretan agertzen diren 6 arrisku-jokabideak.

Aurkitu letra-zopa honetan, ibiltzean arreta handitu behar dugun zortzi
arriku gune.

A	P	K	T	S	M	A	I	Z	B	N
G	A	L	T	Z	A	D	A	Z	A	S
E	S	K	B	T	S	E	K	L	L	T
P	A	G	Z	I	N	T	A	R	R	I
E	B	O	L	A	R	D	O	T	Z	H
B	I	D	E	G	U	R	U	T	Z	E
M	D	P	A	K	N	B	I	A	J	S
G	E	D	U	K	I	O	N	T	Z	I
H	A	T	T	K	L	Z	O	A	D	K
F	R	T	H	E	S	K	A	I	M	P

DEFINIZIOAK

- 1.- Bazterbideetatik oinez bazoaz, arro-
pa _____ak jantzi.
- 2.-Kalea semaforoak eta _____ak
dauden lekutik zeharkatu.
- 3.-Gogoratu bizikleta-erretik _____ek
ere zirkula dezaketela.
- 4.-Nekoa prebenitzeko, ibilgailuko airez-
tatz-e-sistemako airea _____erantz
zuzendu behar duzu.
- 5.-Errepidea zeharkatu nahi badugu, gu
ikus-
teko moduan egon behar dugu
eta _____
etatik urrun.
- 6.-Seinalerik gabeko lekuetan, kalea
_____rean zeharkatu behar da.
- 7.-.- Galtzadatik _____oi-
nez _____bazoaz,
a ikusteko moduan joan behar duzu.
- 8.-Ez zeharkatu errepidea, _____ona da-
goela ziur jakin ezear.
- 9.-Kontuz Mplekin. Mpleak mugikorta-
sun _____eko ibilgailuak dira.
- 10.-Taxitrik igo eta jaitsi! _____tik ger-
tuen dagoen aldetik.





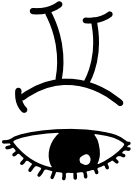
Bizikidetza-eremuak. Oinezkoek lehentasuna dute eta gehieneko abiadura 20 km/h-koa da.

Arriskua. Txirrindularien pasabidea.

Nahitaezkoa da desmuntatzea eta oinez jarraitzea.

Sarrera debekatua ibilgailu kutsatzailuentzat.

Sarrera debekatuta zikloentzat eta mugikortasun pertsonaleko ibilgailuentzat.





1. Oinezkoen pasabideetatik edo egokitutako guneetatik gurutzatzen dut.

- ☐ Beti
- ☐ Askotan
- ☐ Gutxitan
- ☐ Inoiz ez

2. Oinezkoen pasabidetik gurutzatzen baino lehen, automobilak gelditu arte itxaroten dut.

- ☐ Beti
- ☐ Askotan
- ☐ Gutxitan
- ☐ Inoiz ez

3. Kalean paseoa nabilenean, adi egoten naiz eta distraizioak saihesten ditut, adibidez, mugikorra.

- ☐ Beti
- ☐ Askotan
- ☐ Gutxitan
- ☐ Inoiz ez

4. Bi aldeetara begiratzen dut gurutzatzen aurretik, semaforoa berde egon arren.

- ☐ Beti
- ☐ Askotan
- ☐ Gutxitan
- ☐ Inoiz ez

5. Garraio publikoa erabiltzen dudanean, geltokian modu ordenatuan eta leku seguru batean itxaroten dut.

- ☐ Beti
- ☐ Askotan
- ☐ Gutxitan
- ☐ Inoiz ez

Caldera bakoitzari erantzun ondoren, puntuazioa lortzeko unea iritsi da:

Erantzundako "Beti" bakoitzeko: 3 puntu
Erantzundako "Askotan" bakoitzeko: 2 puntu
Erantzundako "Gutxitan" bakoitzeko: 1 puntu
Erantzundako "Inoiz ez" bakoitzeko: 0 puntu
Lortutako puntuazioa: _____

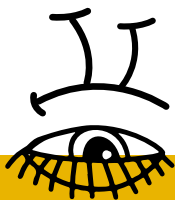
Emaitza:

0-5 puntu: Bide-jokabide arriskutsua. Zure mugitzea modua arriskutsua da! Ohiturak aldatu behar dituzu oinez zabalitzean.
6-10 puntu: Hobetu daitekeen bide-jokabidea. Hara! Arriskuen jakitun zaren arren, hobetzeko tartea duzu oraindik.
11-15 puntu: Bide-jokabide seguru. Zorionak! Zure ohiturek zuhurtzia erakusten dute. Segi horrela eta adi ibiltzen jarraitu.

ERANTZUNAK

- 1- Semaforoa gorri jarri aurretik zeharkatzeko denbora daukat eta bestela itxaron dezatela.
- 2.- Garagardo bat hartuta gidatu ahal dut, ez da ezer gertatzen.
- 3.- Argi-keinukaria jarrita, biratzeko, erreiz aldatzeko edo aurreratzeko lehentasuna daukat.
- 4- 65 urtetik aurrera gidabaimena hamar urtean behin berritu ahal izango dut.
- 5- Autobidean hiru erreki badaude, egokiena eta erosioena erdiko erreitik zirkulatzea da.

1- Semaforoa gorri jarri aurretik zeharkatzeko denbora daukat eta bestela itxaron dezatela.
2- Garagardo bat hartuta gidatu ahal dut, ez da ezer gertatzen.
3- Argi-keinukaria jarrita, biratzeko, erreiz aldatzeko edo aurreratzeko lehentasuna daukat.
4- 65 urtetik aurrera gidabaimena hamar urtean behin berritu ahal izango dut.
5- Autobidean hiru erreki badaude, egokiena eta erosioena erdiko erreitik zirkulatzea da.



edo oker aurkituko dituzu.

Osatu hitz bakoitza falta diren bokalekin, eta bost mito edota sinismen ez-segurur

Aktibo mantentzea, autonomiaz mugitzea eta eguneroko bizitzan parte hartzen jarraitzea ongizatearen eta bizi-kalitatearen funtsezko alderdietako bat da. Ibilaldi bakoitza, ibilbide bakoitza eta joan-etorrian hartzen dugun erabaki bakoitza gure segurtasunaren eta independentziaren parte dira.

Denbora-pasen koaderno hau Eusko Jaurlaritzak sustatu duen eta 2023tik Euskadiko hainbat herritan garatu den “**Arriskua gutxien espero duzunean dago. 100 aldiz begiratu**” ekimenaren parte da. Mugikortasun seguruagoa sustatzeko eta adinekoen artean bide-ezbeharrak prebenitzeko sentzibilizazio-programa da.

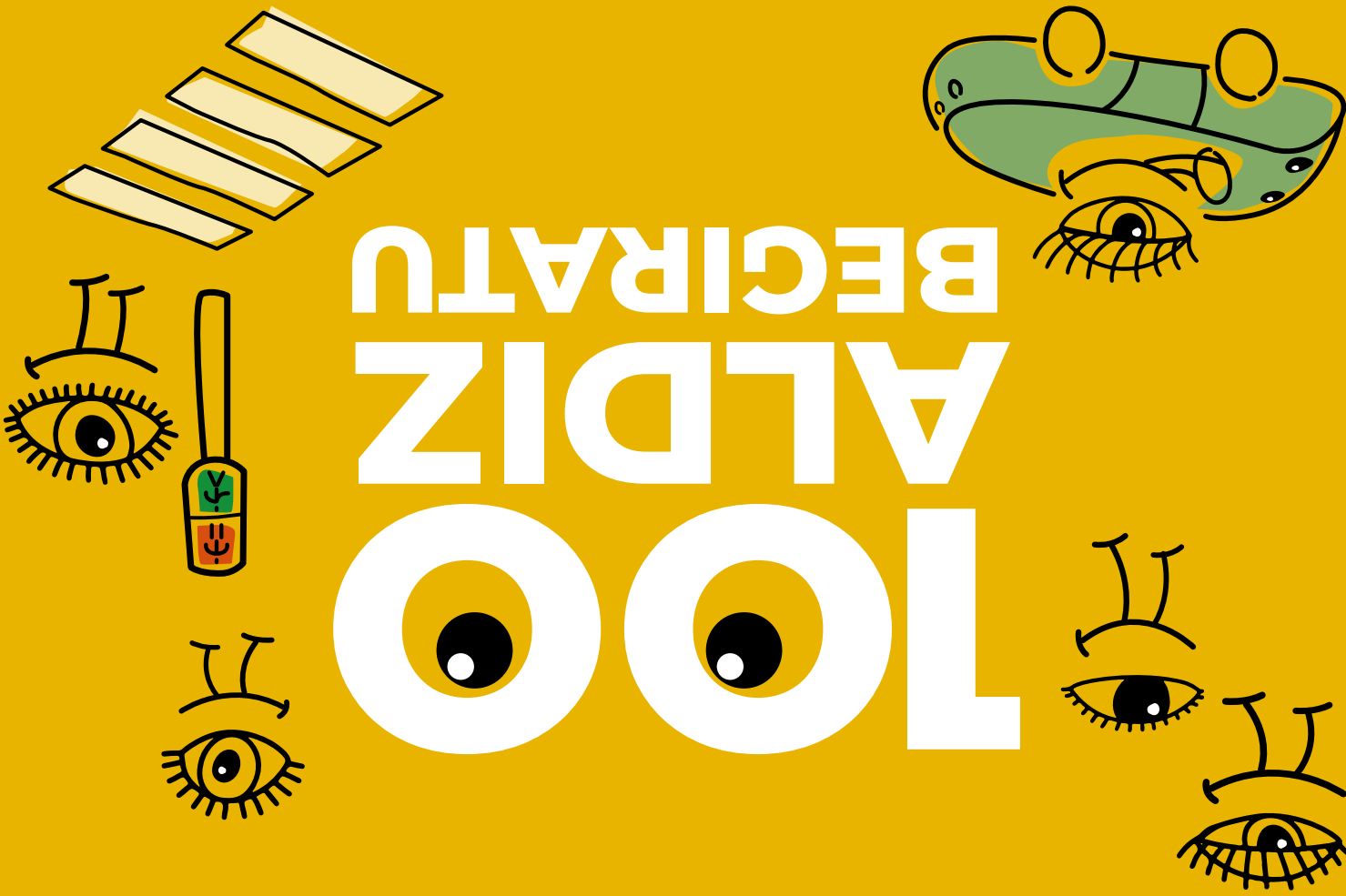
Cure mugikortasun-ohiturei, egunerokoan gerta daitezkeen arrisku-egoerei eta jokabide seguruak hartearen garrantziari buruz modu entretengarrian hausnartzera gonbidatzen zaitugu. Izan ere, askotan arriskua gutxien espero duzunean dago; horregatik, merezi du arretaz begiratzea, aurrea hartzea eta bizitzaz gozatzen jarraitzea. Beraz, gogoratu... “100 aldiz begiratu”.



www.100aldizbegiratu.eus



#EUSKADIBERRIA



Arriskua gutxien espero duzun lekuan dago