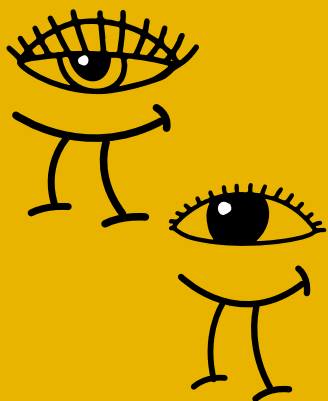
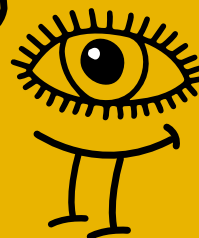
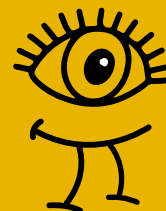


Arriskua gutxien espero duzun lekuan dago



100 ALDIZ BEGIRATU



#EUSKADIBERRIA

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

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 sentsibilizazio-programa da.

Gure mugikortasun-ohiturei, egunerokoan gerta daitezkeen arrisku-egoerei eta jokabide seguruak hartzearen garrantziari buruz modu entretenigarrian hausnartzera gonbidatzen zaitugu.

Izan ere, askotan arriskua gutxien espero duzunean dago; horregatik, merezi du arretaz begiratzea, aurea hartzea eta bizitzaz gozatzen jarraitzea. Beraz, gogoratu... “100 aldiz begiratu”.



Osatu hitz bakoitza falta diren bokalekin, eta bost mito edota sinesmen ez-seguru edo oker aurkituko dituzu.



1- S_m_f_r_ _ g_rr_ j_rr_ _rr_t_k z_h_rk_tz_k_ d_nb_r_ d_k_t
t b_st_l_ _tx_r_n d_z_t_l_.

2- G_r_g_rd_ b_t h_rt_t_ g_d_t_ _h_l d_t, _z d_ _z_r g_rt_tz_n.

3- _rg_-k_ _n_k_r_ _ j_rr_t_, b_r_tz_k_, _rr_ _z _ld_tz_k_ _d_ _rr_r_
tz_k_ l_h_nt_s_n_ d_k_t.

4- 65 _rt_t_k _rr_r_ g_d_b_ _m_n_ h_m_r _rt_ _n b_h_n b_rr_t_
_h_l _z_ng_ d_t.

5- _t_b_d_ _n h_r_ _rr_ _ b_d_ _d_, _g_k_ _n_ _t_ _r_s_ _n_ _rd_k_
rr _t_k z_rk_l_tz_ _d_.

- 1- Semafora gorri jarri aurretik zeharkatzeko denbora daukat eta bestela itxaron dezatela.
- 2- Garagardo bat hartuta gidatu ahal dut, ez da ezer gertatzen.
- 3- Argi-keinuakaria jarrita, biratzeko, erreiz aldatzeko edo aurreartzeko lehenetasuna daukat.
- 4- 65 urtetik aurrera gidabaimena hamar urtean behin berritu ahal izango dut.
- 5- Autobidean hiru erre badauke, egokiena eta erosoena erdiko erreetik zirkulatzea da.

ERANTZUNAK

Seguruak dira zure joan-etorriak? Osatu autotesta eta ikusi.



1. Oinezkoen pasabideetatik edo egokitutako guneetatik gurutzatzen dut.

☐ Beti

☐ Askotan

☐ Gutxitan

☐ Inoiz ez

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

☐ Beti

☐ Askotan

☐ Gutxitan

☐ Inoiz ez

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

☐ Beti

☐ Askotan

☐ Gutxitan

☐ Inoiz ez

4. Bi aldeetara begiratzen dut gurutzatu 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

Galdera bakoitzari erantzun ondoren, puntuazioa lortzeko unea iritsi da:

Erantzundako "Beti" bakoitzeko: 3 puntu

Erantzundako "Askotan" bakoitzeko: 2 puntu

Erantzundako "Gutxitan" bakoitzeko: Puntu 1

Erantzundako "Inoiz ez" bakoitzeko: 0 puntu

Lortutako puntuazioa: _____

Eraitza:

0-5 puntu: Bide-jokabide arriskutsua. Zure mugitzeko modua arriskutsua da! Ohiturak aldatu behar dituzu oinez zabiltzanean.

6-10 puntu: Hobetu daitekeen bide-jokabidea. Hara! Arriskuen jakitun zaren arren, hobetzeko tarte duzu oraindik.

11-15 puntu: Bide-jokabide segurua. Zorionak! Zure ohiturek zuhurtzia erakusten dute. Segi horrela eta adi ibiltzen jarraitu.

Lotu bide-seinale berri bakoitza bere esanahiarekin.



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



Arriskua. Txirrindularien pasabidea.



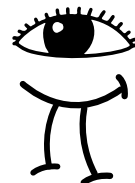
Nahitaezkoa da desmuntatzea eta oinez jarraitzea.



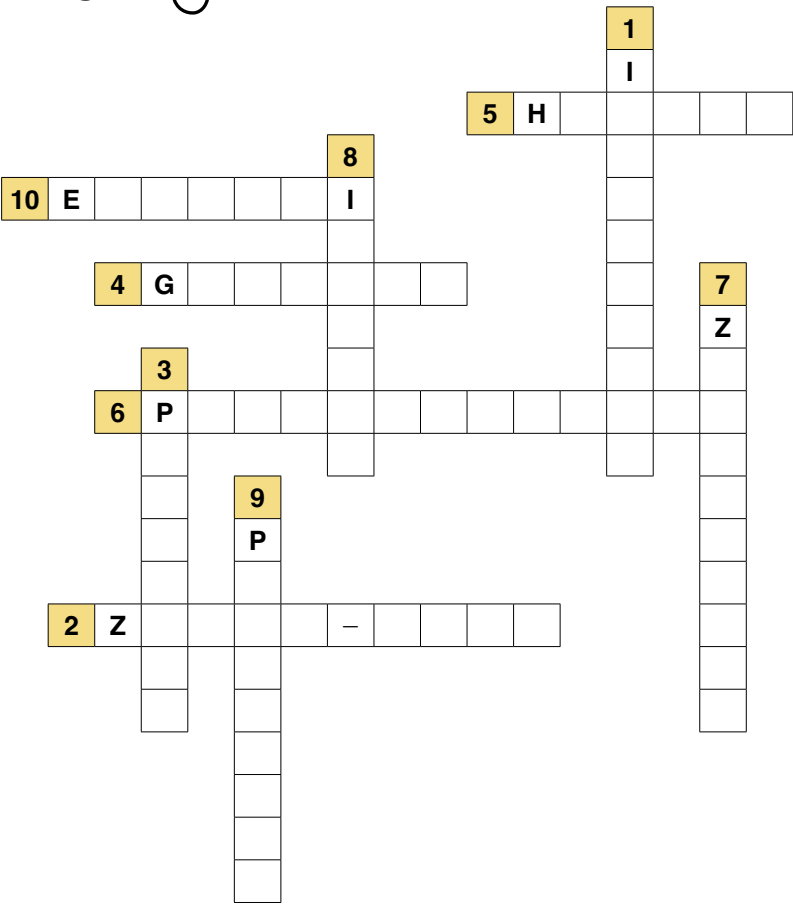
Sarrera debekatua ibilgailu kutsatzaileentzat.



Sarrera debekatuta zikloentzat eta mugikortasun pertsonaleko ibilgailuentzat.



Osatu gurutzegrama hau, bide-ohitura seguruei buruzko hamar definiziotan oinarrituta.



DEFINIZIOAK

- 1.- Bazterbideetatik oinez bazoaz, arro-
pa _____ak jantzi.
- 2.-Kalea semaforoak eta _____ak
dauden lekutik zeharkatu.
- 3.- Gogoratu bizikleta-erreitik _____ek
ere zirkula dezaketela.
- 4.- Nekea prebenitzeko, ibilgailuko airez-
tatze-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 ezean.
- 9.- Kontuz MPlakin. MPlak mugikorta-
sun _____eko ibilgailuak dira.
- 10.- Taxitik igo eta jaitsi _____tik ger-
tuen dagoen aldetik.

Erantzunak
1-Islatzaila; 2-Zebra-bide; 3- Patinete; 4-Corputz; 5-Heska; 6-Pendikular; 7-Zirkulazio;
8-Ikuspene; 9- Pertsona; 10-Espalo!

Aurkitu letra-zopa honetan, ibiltzean arreta handitu behar dugun zortzi arrisku 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

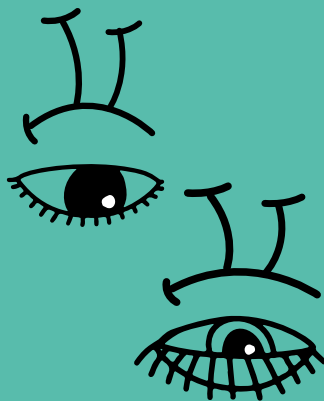
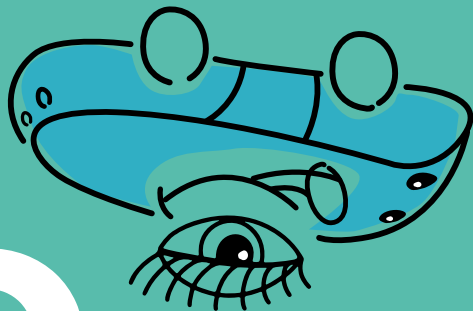
Erantzunak:

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



Ezetz aurkitu irudi horretan agertzen diren 6 arrisku-jokabideak.

SOLO 100 ANDA CON



El riesgo está donde menos te lo esperas

Mantenernos activos 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.

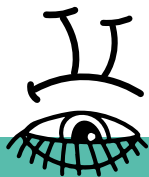
Este cuaderno de pasatiempos forma parte de la iniciativa **“El riesgo está donde menos te lo esperas. Anda con 100 ojos”**, impulsada por el Gobierno Vasco y desarrollada desde 2023 en diferentes localidades de Euskadi. Un programa de sensibilización para promover una movilidad más segura y prevenir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



www.andacon100ojos.eus

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



1- M_ d_ t_ m_ p_ _ cr_z_r_ n_t_s_ d_ q_ _ l_ s_ m_ f_r_ s_ p_ u_ g_ _ n_ r_ j_ _ y_ s_ _ n_ , q_ _ _ s_ p_ r_ n_ .

2- N_ p_ s_ _ n_ d_ _ s_ _ m_ _ t_ m_ _ _ n_ _ c_ r_ v_ z_ _ y_ c_ n_ d_ z_ c_ .

3- l_ _ n_t_ r_ m_ t_ n_t_ _ m_ _ d_ _ p_ r_ _ r_ d_ d_ _ p_ r_ _ g_ r_ r_ , c_ m_ b_ _ r_ _ d_ _ c_ r_ r_ l_ _ y_ _ d_ l_ n_t_ r_ .

4- _ p_ r_ t_ r_ _ d_ _ l_ s_ 65 _ ñ_ s_ p_ d_ _ r_ _ r_ n_ v_ r_ m_ _ c_ r_ n_ t_ _ d_ _ c_ n_ d_ c_ r_ _ c_ d_ _ d_ _ z_ _ ñ_ s_ .

5- S_ _ l_ _ _ t_ p_ s_t_ _ t_ _ n_ _ t_ r_ s_ c_ r_ r_ l_ s_ , l_ _ m_ j_ r_ _ y_ m_ s_ c_ m_ d_ _ s_ c_ r_ c_ l_ r_ _ p_ r_ _ l_ _ d_ l_ _ c_ n_t_ r_ .

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
viantantes tienen prioridad y la velocidad
máxima es de 20km/h.

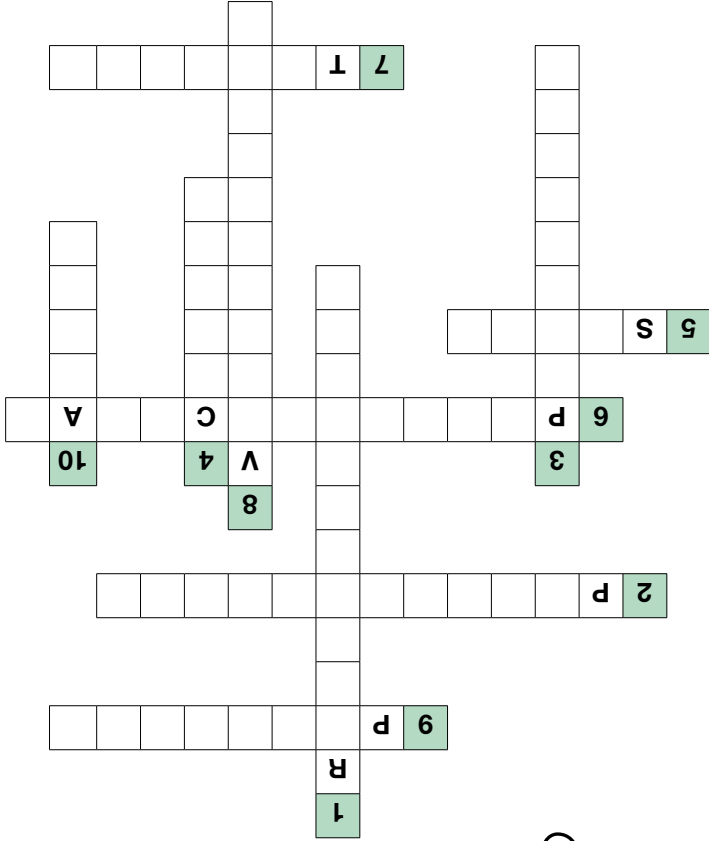
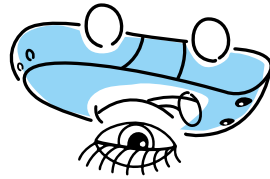
Peligro. Paso para ciclistas.

Obligatorio desmontar y continuar a pie.

Entrada prohibida a vehículos
contaminantes.

Entrada prohibida a ciclos y a vehículos
de movilidad personal.





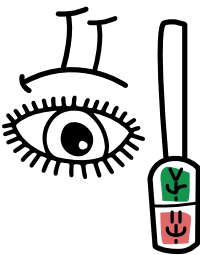
DEFINICIONES

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

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

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



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

Respuestas:

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.



Encuentra las 6 conductas de riesgo que aparecen en la siguiente imagen.