

Bizikletaz Campusera



Centro
de Estudios Ambientales

CEA

Ingurugiro
Gaietarako Ikastegia

eman ta zabal zazu



Universidad | Euskal Herriko
del País Vasco | Unibertsitatea

Arabako Campuseko Errektoreordetza
Vicerrectorado del Campus de Álava

BIZIKLETAZ CAMPUSERA. ZERGATIK, BAINA?

Gasteizek ez du ia aldaparik; bizikletaz ibiltzea, beraz, oso erraza da. Bizikletak ez du kutsatzen, garraio publikoak baino autonomia handiagoa ematen dizu, azkarra da eta erraz aparkatzen da edozein eraikinen aurrean (ikus Campusean bizikletak aparkatzeko guneen mapa). Horrez gain, oinez ibiltzean erabiltzen dituzun muskuluez gain beste batzuk erabiltzeko aukera ematen dizu, baita hiriko beste auzo batzuk ezagutzeko aukera ere, ibilbideak alda baititzakezu.

- **Ordutegi askeagoak eta azkartasuna**
- Ordutegi malguagoak
- Hirian eta Campusean “atez ate” mugitzeko modu azkarragoa

- **Merkeagoa**
- Bizikleta autoa baino askoz ere merkeagoa da: erosketa eta mantentze lanen gastuak kontuan hartuta 30-40 aldiz merkeagoa da.

- **Aparkatzeko erraza**
- Campuseko eraikin guztien aurrean daude bizikletak aparkatzeko gunek (7. or.)

- **Kutsadura atmosferiko eta akustiko txikiagoa**
- Egunero batez beste 5 kilometro egiten baditugu bizikletaz, autoz egin ordez, atmosferak 1,040 kg CO₂ gutxiago jasoko du.

- **Ariketa osasuntsua, erregularra eta erraza**
- Campusera etortzeko eta hirian barrena mugitzeko bizikleta erabiltzea ariketa egiteko modu ona da:
 - artikulazioak babesten ditu, muskuluen tonua hobetzen du eta pisuari eusten laguntzen digu.
 - gehienezko bihotz erritmoa handitu eta arterien presioa gutxitu egiten dira.
 - bizikleta erregularri erabiltzeak % 50 murrizten du infartu arriskua.
 - gogo aldartea hobetzen du, ariketak ondo sentiarazten zaituzten endorfinak jariatzen laguntzen duelako.
 - garuna hobeto oxigenatzen da eta, ondorioz, errazago pentsa dezakezu.

- **Energia kontsumo txikiagoa**
- Bizikleta eta autoa alderatuz gero, bizikleta erabiltzea askoz ere eraginkorragoa da energiaren ikuspuntutik:
 - bizikletaren energia kontsumoa 50 aldiz txikiagoa da.

auto bat egiteko erabiltzen den energiarekin 70 eta 100 bizikleta artean egin daitezke.

BIZIKLETA HIRIAN ERABILTZEKO

Hirian bizikleta zentzuz erabiltzeak istripu kopurua eta horien larritasuna murrizten du, ibilgailuen zirkulazioa "baretzen" baitu.

Honako arau hauek bete itzazu:

- **erabil ezazu bidegorria** aukera duzunean (bidegorrien mapa)
 - bidegorrietako batzuek noranzko bakarra dute. Errespetatu ezazu.
- **ondo eta urrutitik ikus zaitzatela**
 - erabil ezazu arropa islatzailea edo/eta islagailuak.
 - gauean, edo lainoa dagoenean, erabil itzazu aurreko eta atzeko argiak.
- **hurbiltzen entzun zaitzatela:**
 - erabil ezazu txirrina edo hitz egin ezazu ozen.
- **motel ezazu abiadura:** zure eta gainerakoen segurtasuna bermatzeko oinarritzakoa da
 - galtzadan
 - oinezkoentzako guneeetan: oinezkoek dute lehentasuna!
- **errespetatu itzazu oinezkoak** bidegorritik bazoaz ere.
 - bidegorria zebra bideetatik oso gertu dago.
 - jar ezazu arreta berezia oinezkoentzako guneeetan.
- **erabil ezazu kaskoa:** gomendagarria da, baina ez nahitaezkoa.
 - eroriz gero, lesio larriak saihesten ditu.
- **bizikleta egoera onean** egon dadila. Zaindu itzazu, batez ere, balaztak.
- lasai egoteko: **erantzukizun zibileko aseguru**a kontrata ezazu (kontsultatu Bizikleteroak elkartearekin: info@bizikleteroak.org)
- **jar ezazu arreta** inguruan:
 - ez ezazu erabili entzungailurik, beharbada ezingo baitituzu entzun atzetik dituzun autoak.
 - ez zaitez ibili estolden eta tranbiaren erreien gainetik: gurpilak traba daitezke eta, ondorioz, istripua eragin dezakezu.
- **prestatu ezazu aurrez** jarraituko duzun **ibilbidea**
 - erabil ezazu Udalaren *ibilbide planifikatzailea*
 - <http://www.vitoria-gasteiz.org/ciclorutas>
- saihestu itzazu zirkulazio ugari duten eremuak (orduaren arabera) eta oinezkoen gunek.



BIDEGORRITIK ZOAZENEAN

- Errespeta itzazu oinezkoak: baliteke ez jakitea bidegorritik doazela. Erabil ezazu **txirrina** jendea ohar dadin hor zaudela (agian ez zaituzte ikusi).
 - zebra bideetan eta bidegurutzeetan: oinezkoak du lehentasuna, EZ txirrindulariak.
 - gutxitu ezazu abiadura 5 km/h-ra.
- Espaloietan dauden bideetan ez ezazu gainditu 8-10 km/h-ko abiadura.
 - jende asko dagoenean gutxitu ezazu abiadura.
- Gutxitu ezazu abiadura: elkarguneetatik gertu, beste txirrindulari batekin gurutzatzean, ikuspen txarra dagoenean.
- Errespeta itzazu zirkulazio seinaleak, bereziki, gorrian dauden semaforoak eta gelditzeko edo/eta pasatzen uzteko seinaleak.
- Errespeta ezazu noranzkoa (ikusi bidegorrien mapa):
 - noranzko bakarra duten bidegorriak daude.
- Bi noranzkoko bidegorrietan joan zaitez eskuinetik.
 - aurreratzeke erabil ezazu ezkerreko aldea.

GALTZADATIK ZOAZENEAN

- Erabil ezazu eskuineko erreia
 - Joan zaitez erreia erditik, ez oso eskuinetik (ezta aparkatuta dauden autoen ondo-ondotik ere):
 - aparkatuta dauden kotxeetatik metro batera: ezustean irekitzen den ate batekin edo gurutzatzen den oinezko batekin talka egin dezakezu.
 - autoek aurrera zaitzakete erreia gainerakotik.
 - Bidegurutze batera iristen zarenean errepara iezaiozu zirkulazioari.
 - zenbait gidarik ez dute keinukaria pizten eskuinera biratzen dutenean. Hori arriskutsua izan daiteke bidea hauts baitiezazukete.
 - Saihets itzazu ezkerreko erreitik doazen autoen angeluitsuak:
 - Ikus eta entzun zaitzatela momentu oro.
 - Gorrian dagoen semaforoaren aurrean:
 - Aukera izanez gero, jar zaitez autoen aurrean eta erreia erdian (itxaroteko aurreko plataforman, egongo balitz).
 - Ez zaitez ibili sigi-saga egiten autoen artean:
 - zaindu ezazu zure eta aurretik duzun autoaren arteko segurtasun tartea.
 - Ahal izanez gero ez zaitez joan autobusen eta ibilgailu handien atzetik: zuk oso ikuspen gutxi duzu, eta beste gidariek ere ezin zaituzte ondo ikusi.
 - Ohartaraz itzazu gidariak biratzera edo aurreratzerara zoazela: erabil itzazu besoak.
 - Ez ahaztu zuk zeuk zaindu behar duzula zeure burua:
 - ez zaitez fidatu ibilgailuen seinaleez azken unera arte (baliteke gidaria ez gogoratzea keinukaria piztuta duela).
- motordun ibilgailu batekin istripua izanez gero, zu zara ahulena, zuzen egon arren.

EURIA ARI DUENEAN

- **Motel ezazu abiadura eta ez ezazu egin bat-bateko maniobrarik:** zoladura irristakor dago eta erortzeko arriskua askoz ere handiagoa da.
- **Balazta ezazu askoz ere lehenago:** balaztatzeko tartea handitu egiten da balaztak bustita daudenean. Lehortzeko balaztatu zenbait aldiz jarrian.
- **Balaztatu gurpilak blokeatu gabe** (zenbait aldiz jarraian): gurpilak blokeatzean balaztatzeko tartea handitu egiten da.
- **Erabil itzazu egoera onean dauden pneumatikoak:** higitutako gurpilak labaingarriagoak dira. Horrez gain, erortzeko arriskua eta balaztatzeko tartea handitu egiten dira.
- **Erabil itzazu kolore distiratsua duen arropa eta islagailuak:** euria ari duenean txirrindulariak hautematea zailagoa da. Beraz, erabil itzazu kolore distiratsua duen arropa eta islagailuak, ondo ikus zaitzaten.
- **Erabil itzazu argiak:** frogatuta dago argiekin ibiltzeak istripuak izateko arriskua murrizten duela.

Erosotasunari buruzko aholkuak

- **Jar iezaiozu bizikletari lohi babesa:** arropa ahalik eta gutxien zikin dadin.
- Arropa babesteko zirak, zapata iragazgaitzak edo plastikozko azalak erabil ditzakezu. Erosoak badira eta bizikleta erabiltzea eragozten ez badute hobe.
- Bizikleta aparkatzen duzunean estal ezazu zela plastikozko poltsa batekin.

Bizikleta zaintzeko aholkuak

Bizikleta luzaroan aire zabalean uztea ez da komeni, urak korrosioa sor baitezake.



LAPURRETAK SAIHESTEA

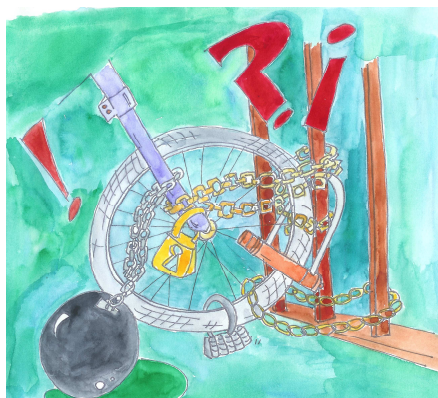
Gero eta bizikleta gehiago lapurtzen ari dira, gero eta bizikleta gehiago baitago kalean; hori dela eta, segurtasun neurriak hartzea komeni da:

- Erabil ezazu giltzarrapo on bat, puskatzeko edo mozteko erraza ez dena.
 - “U” motako giltzarrapo zurruna
 - pitoi motako giltzarrapoa
 - kiribil lodiko giltzarrapoa
 - kate lodiko giltzarrapoa
- Aparka ezazu bizikleta ageriko toki batean; ez ditzala zirkulazioa eta oinezkoak oztopatu.
 - Lot itzazu koadroa, puntu finkoa eta bi gurpilak (iristen bada) giltzarrapoarekin. Iristen ez bada, lot ezazu soilik atzeko gurpila.
 - Erabil ezazu beste giltzarrapo bat zela eta/edo atzeko gurpila lotzeko (lotu aurreko gurpila giltzarrapo luzearekin).
 - Lot ezazu bizikleta beti.
- Gauetan, saia zaitez bizikleta kalean ez uzten.
- Erregistra ezazu bizikleta
 - (Idatz ezazu “bizikleten erregistroa” Gasteizko Udalaren web orriko bilatzailean (<http://www.vitoria-gasteiz.org>)).
- Gorde ezazu erosketa faktura
 - bizikletaren datu deskribatzaileak jaso behar ditu fakturak.
- Idatz itzazu zure bizikleta bereizten duten datuak.
 - pedalier kaxaren azpian identifikazio zenbakia IDATZ EZAZU!
 - atera iezaiozu argazki bat eta gorde ezazu.
 - zure bizikleta zaharra bada eta ez badu identifikazio zenbakirik *bicitronic* bat jar diezaiokezu.
 - informa zaitez bizikleta dendatan.

BIZIKLETA DENDAK

Jarraian agertzen diren Gasteizko denda hauetan % 10eko deskontua egingo zaie UPV/EHUko langile eta ikasleei bizikletatan, arropan eta osagarritan. Deskontuaz baliatzeko unibertsitateko txartela aurkeztu behar da.

Comercio	Dirección	Teléfono
Ciclos Ziklis	Portal de Legutiano 62, 01002 Vitoria-Gasteiz	945-268-768
Ciclos Sport	Calle Francia 17 Nueva Fuera – Kanpokale Berria 6	945- 257574
Garaje Izquierdo	Cuadrilla de Vitoria-Gasteiz, 2	945-260-239
Star Bikes	Teodoro González de Zárate Kalea, 30	945-156-047



BIZIKLETA LAPURTZEN BADIDATE?

- Sala ezazu lapurreta Ertzaintzan edo/eta Udaltzaingoan.
 - Eman iezaizkiezu ahalik eta datu gehien eta argazkia, eta eman iezaiezu bizikletaren zenbakiaren berri eta azal iezaiezu lapurreta nola gertatu den.
 - Faktura izanez gero, eman iezaiezu kopia bat.
- Bizikleta campusean lapurtzen badizute, jar itzazu jakinaren gainean ere Kirol Zerbitzua eta/edo Kalitate Zuzendaritza (Campuseko Errektoreordetza).
- Erregistratuta baldin badago, eman ezazu lapurretaren berri udaletxeko bulegoetan.

Bizikleta berreskuratu edo ez, salaketa egitea oso garrantzitsua da, Ertzaintzak lapurreta hauen arazoaren berri izan dezan.

CAMPUSEKO APARKALEKUAK

Ikastegia	Non	Plazak
Liburutegia (Elurreta eraikina)	eraikinaren aurrean, bi aldeetan	104
Erizaintzako Unibertsitate Eskola	eraikinaren aurrean	30
Ingeniaritzako Unibertsitate Eskola	eraikinaren aurrean, bi aldeetan eraikinaren atzean	35 7
Irakasleen Unibertsitate Eskola	gimnasioaren ondoan eraikinaren aurrean	32 30
Gizarte Langintzako Unibertsitate Eskola	sarrera nagusian, bi aldeetan	8
Farmazia Fakultatea	eraikinaren aurrean, bi aldeetan	100
Letren Fakultatea	eraikinaren aurrean, bi aldeetan atzeko patioan	56 12
Pabiloia	sarrera nagusian, bi aldeetan	8
Medikuntza Ikasgunea (Txagorritxu)	eraikinaren aurrean	20
Errektoreordetza	sarreraren eskumaldean	8



THE CIVITAS INITIATIVE
IS CO-FINANCED BY THE
EUROPEAN UNION

Yo me subo merezi du!

Plan de Movilidad y Espacio Público de Vitoria-Gasteizko Mugikortasun Iraunkorraren eta Eremu Plana



Centro
de Estudios Ambientales

CEA

Ingurugiro
Gaietarako Ikastegia




eman ta zabal zazu
Universidad del País Vasco | Euskal Herriko
Unibertsitatea
Arabako Campuseko Errektoreordetza
Vicerrectorado del Campus de Álava

KOLABORATZAILEA:



MARRAZKIAK:

 SONIA RUIZ DE ARKAUTE