



MUGIKORTASUNA

FAMILIAREKIN egiteko jardunbide egokiak

Aurkezpena

“REME ETA GARRAIOAK” baliabide interaktiboaren bitartez, joan-etorriak egiteko modu osasungarriak, ingurumena errespetatzen duten moduak sustatzen dituzten jarrerak eta jokabideak garatu nahi ditugu Haur Hezkuntzako haurrengan.

Helduaroko bizi-estiloa bizitzaren hasierako etapetan hartzen diren ohituren araberakoa denez gero, oso garrantzitsua da gazte-gaztetatik gure eguneroko joan-etorriak iraunkorrak eta osasungarriak izatea.

FAMILIA

funtsezkoa da mugikortasunarekin loturiko
jardunbide egokiak ikasteko



FAMILIAN hartzen dira bizitza osoan irauten duten OHITURA eta BALIO gehienak. MUGIKORTASUN OHITURA IRAUNKOR ETA OSASUNGARRIAK sorraraziko dituzten adibideak eta jarraibideak eskaini behar dizkiegu haurrei, hau da, oinez edo bizikletaz ibiltzea, garraio bide publikoak erabiltzea edo ibilgailua partekatzea gure eguneroko joan-etorrietan eta ahal den guztietan.

Oso garrantzitsua da, halaber, mugikortasun iraunkorra eta osasuna bultzatzeko IKASTETXEAN EGITEN DEN LANA INDARTZEA ETA HEZIKETA BATERATUA ESKAINTZEA.



Egun osoan alde batetik bestera ibili behar izaten dugu herrian edo hirian barrena, erosketak egiteko, haurrak ikastetxera eramateko, lanera joateko... Joan-etorri horiek egiteko zer modu aukeratzen dugun arabera, gure ingurune hurbilenean eragin positiboa edo negatiboa izango dugu.



AUTOAREN KULTURA da nagusi, gaur egun, gure hiri-mugikortasunean eta eredu horrek ingurumenean eta gizartean ondorio latzak eragiten ditu; adibidez: airea kutsatzen du, zarata gehiegi izaten da, bizimodu sedentarioa bultzatzen du, auto-ilarak sortzen dira, oinezkoentzako aisialdirako guneak eta elkarguneak galtzen dira, istripuak izaten dira, baita bide-segurtasunik eza ere, bereziki txikien eta zaharren artean.

IBILGAILU PRIBATUAREN ERABILERA MASIBOaren ondorioz hiriak itota, kolapsatuta eta zikinago daude, eta oso zaratsuak dira.

IRUÑERRIKO MANKOMUNITATEAREN HIRI MUGIKORTASUNEN PLANAREN arabera, ikastetxeetako ikasle gehienak oinez joaten dira ikastetxera (72.184 ikasle dira Eskualdeko 132 ikastetxeetan), baina zenbait gurasok autoz eramaten ditu haurrak ikastetxera eta, horren ondorioz, ikastetxeen inguruan trafiko-arazoak izaten dira sartzeko eta irteteko orduetan.

MUGIKORTASUN IRAUNKORRA



Joan-etorriak egiteko garaian, hiriko ingurumena errespetatzeaz gain, osasuna eta segurtasuna sustatzen dituzten moduak aukeratu beharko lituzke gizarte osoak; hartara, bizi-kalitate handiagoa izango genuke geure herri eta hirietan.

Txiki-txikitatik barneratu beharreko gakoak honako hauek dira:

- **Oinez eta bizikletaz ibiltzea, segurtasunez eta arduraz**
Horixe izango da modurik osasungarriena eta gutxien kutsatzen duena, beti.
- **Garraio publikoa**
Kolektiboa izaki, hirietako auto-ilarak eta kutsadura gutxituko ditugu.
- **Ibilgailu pribatua partekatzea**
Ahal dela, ibilgailu pribatua erabiltzea saihestu behar da, baina erabili behar izanez gero, saiatu beste norbaitekin partekatzen. Dirua aurreztuko dugu, energia gutxiago kontsumituko da, trafikoa arinduko da eta gutxiago kutsatuko dugu.



Keinu txikiak, lorpen handiak

😊 Ohitu zaitetz oinez ibiltzera

Zoaz oinez ikastetxera, kiroldegira, erosketak egitera... ez da jarduera zaila eta, horri esker, familia guztiak bizimodu aktiboa eta osasungarria izango du.

😊 Erabil ezazu bizikleta

Hurrek oso gogoko dute trizikloan, bizikletan edo patinetean ibiltzea eta, gainera, bide luzeagoa egin ahal izango duzu denbora gutxiagoan. Joan-etorri arrunt bat aisialdiko une atsegin bihur daiteke. Bizikletaz ibiliz gero... *sasoï onean egongo zara, gutxiago kutsatuko duzu, joan-etorriak azkarrago egingo dituzu, trafikoa arinduko da, gure ingurunea atseginagoa izango da... eta, gainera, ongi pasatzeaz gain, independenteagoa izango zara.*



“nbici” bizikletak alokatzeko zerbitzu publikoa Iruñean
www.c-cycles.com

Txirrindulari seguruak:

- *Ibili segurtasunez.*
- *Ongi ikus zaitzatela.*
- *Jokatu errespetuz.*

😊 Erabili garraio publikoa

Hiriko mugikortasuna hobetzeko aukera ezin hobea izateaz gain, auto-ilarak saihesten ditu hein handi batean. Kasu askotan, dirua eta denbora aurreztuko duzu eta helmugara arazorik eta estresik gabe iritsiko zara.



Kontsulta itzazu Eskualdeko Hiri Garraioaren ordutegiak, geltokiak eta ibilbideak, denbora errealean
www.infotuc.es

😊 Partekatu autoa beste norbaitekin

Iruñeko Udalaren “Partekatu autoa” zerbitzua erabil dezakezu; bidaia bat une jakin batean edo maiz egin behar baduzu, autoa partekatzeko aukera ematen dizu zerbitzuak eta, hartara, autoaren erabilera zentzuzkoagoa egingo duzu.

“Partekatu autoa” proiektua Iruñean
<http://pamplona.compartir.org/>

GOGOAN IZAN

Bat egin mugikortasun iraunkorarekin



Familian egiteko jardueren proposamena

Jarduera hauen helburua familiei tresnak eskaintzea da, betiere seme-alabak mugikortasun osasungarrian eta ingurunea errespetatuko duen mugikortasunean hezteko eta inplikatzeko.



Honako hauek proposatzen dizkizuegu:

- *Ahal dela, eraman itzazu haurrak oinez ikastetxera. Aukera osasungarria da, haurren autonomia sustatzen du, eta independenteago eta osasungarriago bihurtuko ditu. Hurrei galdetuz gero, ziurrenik nahiago izango dute oinez joan.*
- *Ohitu zaituzte garraio publikoa erabiltzera familia osoaren joan-etorrietan. Hurrei dibertigarria irudituko zaie, haien jakin-mina hobeto aseko duzue eta hiria ezagutuko dute.*
- *Egin ezazu ibilbideren bat bizikletaz gure herri edo hiriko bidegorriren batean. Bizikletarik ez baduzu, alokatzeko aukera ere baduzu. Eta are dibertigarriagoa izan dadin, gonbidatu familia zuekin batera gehiagotan ibiltzera!*



Nafarroako bidegorriak
www.turismo.navarra.es

- *Indartu ezazu zure seme-alaben autonomia: irakatsi lagunekin oinez ibiltzeko ibilbide seguruak, erosketak txikiak egiteko...*
- *Haurrak gauza berriak ikasteko irrikaz egoten dira eta ibilbide txiki bat egiten dugunean ere, bide-segurtasunari buruzko informazioa eman diezaiekegu.*



Familia osoa
mugikortasun-eredu iraunkorraren alde