

# VARNO NA BUS



Zapelji se na [www.lpp.si](http://www.lpp.si)

## UVOD

Biti mobilen pomeni v sodobnem času sodelovati v življenju mesta, okušati samostojnost, veseliti se druženja. Ljubljanski potniški promet je zato pripravil za vas posebno brošuro, s koristnimi informacijami za enostavnejše, bolj učinkovito in udobnejše potovanje z mestnimi avtobusi.

Najbolj ustrezna izbira za vse, ki pogosto uporabljate javni potniški promet, je terminska Urbana, saj zagotavlja neomejeno število potovanj v določenem obdobju, lahko pa jo uporabljate tudi kot vrednostno. Obenem nudi možnost vračila vrednosti in mesečne vozovnice ob izgubi ali kraji Urbane.



## **Kje uredim terminsko Urbano?**

Potniški center LPP, Slovenska 56 **01 43 05 174**  
Vsak delavnik od 7.00 do 19.00 ure **01 43 05 175**

**Izguba ali kraja Urbane in  
reklamacija validacij** **080 60 77**

(prijavo sporodčite v roku 24 ur)  
Vsak dan 24/7 (brezplačni klic)

**Najdeni predmeti** **01 58 22 464**  
Vsak dan 24/7

**Najdene in odvzete vozovnice** **01 43 05 176**  
Vsak delovnik od 7.00 do 19.00 ure **01 43 05 177**

**Informacije o točnih prihodih  
avtobusov in o poteku linij** **090 72 20**  
Vsak dan 24/7  
(cena klica je 1,09 € z DDV)

**Informacija o avtobusih za  
osebe s posebnimi potrebami** **01 58 22 425**  
**051 44 99 92**  
Vsak dan 24/7

**Plačilo z mobilnim telefonom  
Moneta** **041 700 700**  
Pomoč, informacije, reklamacije

**Pohvale in pritožbe** **01 58 22 506**  
Vsak delovnik od 8.00 do 15.00 ure

## PREDEN POTUJEM, NAČRTUJEM

---

Zaradi vsakodnevnih obremenitev smo lahko tudi pri potovanju z avtobusom manj pozorni na določena tveganja. Samo kratek trenutek brez potrebne koncentracije in že lahko pademo, še posebej kadar uporabljamo javni prevoz. Zapustimo dom pet minut prej; potujmo, če je le mogoče, izven koničnega časa – od 9.00 do 14.00 ure in od 18.00 ure dalje.

Za potovanje z avtobusom si obujmo ustrezno udobne in stabilne čevlje ter s seboj vzemimo ustrezno torbico, ki jo lahko obesimo križno čez prsi. Ne pozabimo na vodo, kajti žeja nikoli ni primerna sopotnica.

Pred potovanjem preverimo stanje na Urbani. To lahko storimo na vsakem Urbanomatu ali drugem prodajnem mestu, in s pomočjo uporabniških strani kartice Urbana Online.

Če smo slabotni, prosimo nekoga, da nas na poti spremlja. V primeru nalezljivih bolezni smo dolžni obvarovati pred boleznijo druge potnike in se odpeljati v zdravstveno ustanovo z osebnim vozilom. Imejmo Urbano pri roki preden vstopamo v avtobus.

Pri prestopanju na drug avtobus lahko učinkovito uporabimo vse informacije, ki so izobešene na postajališčih.

## KAKO SE NAJBOLJE PRIPRAVIM NA POTOVANJE Z AVTOBUSOM?

Če ste aktivni na internetu, si oglejte prihode avtobusov in načrtujte svojo pot na [www.lpp.si](http://www.lpp.si) s povezavo „Načrtovanje poti z Google zemljevidi“. Ob vnosu točke A in točke B vam sistem prikaže tri najboljše možnosti potovanja po vozni redih (poda vam tudi opis poti, točke prestopanja, čas potovanja in strošek poti, izbirate pa lahko tudi med zelenim časom prihoda in odhoda).

Povezava „Napovedi prihodov avtobusov“ vam nudi realno informacijo treh časovno najbližjih prihodov avtobusa na vašo postajo.

Prihode avtobusov vam prikazujejo še vozni redi na postajališčih, in prikazovalniki na postajališčih, ki posredujejo realno informacijo pridobljeno s pomočjo satelitskega sistema.

Sami pa lahko po prihodih avtobusov povprašate še po SMS s pomočjo sistema LPP BUS INFO in po telefonu 090 7220 (*cena klica je 1,09 € z DDV*)

**Načrtovanje poti z Google zemljevidi**

Začetek poti:  
Slovenska cesta 56

Cilj:  
Celovška cesta 160

Najdi povezavo

Predlagane poti

  	11 min
13:49 - 14:00	
  	12 min
13:54 - 14:06	
  	15 min
13:57 - 14:12	

Navodila za vožnjo z javnim prevozom do 160 Celovška cesta, Ljubljana 1000, Slovenija



## VSTOPANJE PRI SREDNJIH VRATIH - VOZIČEK, HOJICA, PALICA

Potniki z invalidskim vozičkom ali hojico (oziroma palico) in otroškim vozičkom vstopajo pri srednjih vratih. Če lahko vstopite brez hojice, poprosite sopotnike, da vam jo nekdo privzdigne in namesti v avtobus. V avtobusu postavite hojico na mesto, rezervirano za invalidske vozičke, pripnite jo s trakom in takoj sedite; nato naj vam nekdo validira Urbano in sporoči vozniku, kje boste izstopili. Mamice z otroškimi vozički naj poprosijo za pomoč druge potnike, prav tako pred prihodom avtobusa.



Če vstopate z invalidskim vozičkom, stojte na postajališču tako, da boste lahko najprej govorili z voznikom in mu sporočili: (1) kako želite vstopiti – tako da vam voznik nagne avtobus ali da vam izvleče klančino, (2) kje boste izstopili. Če imate spremljevalca, lahko navedeni postopek za vas opravi on. Slepe in slabovidne osebe vstopajo pri prvih vratih pri vozniku in takoj po validaciji Urbane sedejo.

### **Pomembno.**

*Pomožni predmeti morajo ob zaviranju ostati na svojem mestu, da ne bi koga poškodovali: preverite zavore na invalidskih vozilih ali otroških vozičkih, trakove, zanko na zapestju pri palici. Zagotovite, da bo imela palica pozimi opremo proti zdrsu na ledu.*

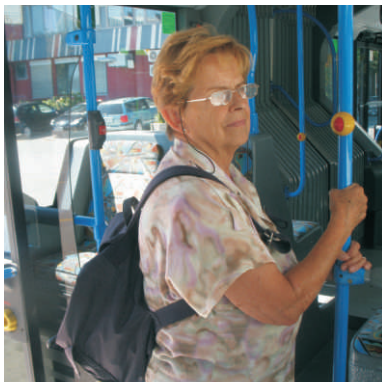


## O TEŽEN IZSTOP ZARADI ZAPARKIRANIH POSTAJALIŠČ

Vstopati in izstopati je težje, če voznik avtobusa ne more pripeljati do robnika pločnika. To se zgodi v primerih, ko so postajališča zaparkirana z osebnimi avtomobili, na ovinkih ali na razgibanem cestišču, oz. zaradi ovir, ki ne dovoljujejo, da bi avtobus izkoristil cel radij in pripeljal vse do robnika pločnika (npr. v času sneženja). Zato je potrebno včasih stopiti najprej na cesto in šele nato na pločnik. Ob tem je potrebno paziti, da ne boste izpustili oprijemne točke preden stojite s celo nogo na tleh. Na izstop se pripravite dovolj zgodaj. Mehanizem optičnih celic na vratih pa bo zagotovil vaš varen izstop.

### **Pomembno.**

*Zamenjajte torbico in si priskrbite tako, ki jo boste lahko obesili čez ramo ali prečno čez prsi. Lahko izberete tudi nahrbtnik. Tako imate obe roki prosti in se lahko lažje oprimate držal.*





## KAKO LAŽJE VSTOPAMO

1. Čakajmo na pravem mestu: postavimo se tako, da stojimo pred vrati, ko avtobus ustavi, vendar v varni razdalji - najmanj 40 cm - od robnika pločnika.
2. Čim bolj se približajmo avtobusu, ko ustavi.
3. Poiščimo varno oprijemalno točko.
4. Eno nogo odločno in v celoti postavimo v avtobus: prepričajmo se, da je naša noga popolnoma plosko na podu, da ne bi zdrsnila. Odločimo se, s katero nogo bomo najprej vstopili in katera je za to najbolj primerna.
5. Ko sta obe nogi v avtobusu, se zravnajmo, nato šele naredimo naslednje korake.
6. Takoj poiščimo sedež.



## KAKO LAŽJE IZSTOPAMO

1. Stojimo, kolikor le moremo, blizu izhoda.
2. Poiščimo varno oprijemalno točko.
3. Odločimo se, s katero nogo bomo najprej izstopili, pri tem upoštevajmo, da bo noga primerna za izstop bolj zdrava in stabilna od obeh.
4. Nekateri raje izstopijo ritensko – preizkusimo obe možnosti.
5. Prepričajmo se, da sta obe nogi trdno na tleh, nato se zravnajmo.
6. Sedaj je varno izpustiti oprijemalno točko in se odmakniti od avtobusa.
7. Če avtobus ni ustavil takoj ob robu ceste, se ne trudimo doseči pločnika z razširjenim korakom, temveč stopimo najprej na cesto in nato na pločnik.



## POZOR, ZAVIRANJE!

Tudi če voznik pazi in vozi previdno, se lahko zgodi, da mora zavirati zaradi nepredvidljivih razmer v prometu, ovir na cesti ali neravne ceste. Zato bodite vedno pozorni na to, da si zagotovite sedišče oz. poskrbite za to, da se boste držali in stabilno stali. Še posebej občutljivi ste v trenutku, ko se validirate, zato imejte Urbano pri roki. Med validiranjem se z eno roko držite, noge imejte razkročene, da stojite stabilno. Validiranje, ki traja dlje, opravite na drugem validatorju, da ne zadržujete ostalih potnikov.

## IDEALEN SEDEŽ

Po validaciji Urbane čimprej sedite blizu vstopnih vrat in blizu tipke „STOP“. Oprimate se držala, ne pozabite, avtobus lahko vsak čas zavira ali je udeležen v nesreči.

### **Pomembno.**

*Idealen sedež za potnike v zrelejših letih je blizu sprednjega ali srednjega dela vozila, ki omogoča lahek izstop.*



Mladi potniki ne vstanejo vedno, ko se jim približa starejši potnik. Tukaj naj nastopi vaša pobuda. Ljudje se nagibajo k temu, da mladino takoj označijo za nevljudno in nespoštljivo, če nihče od mladih ne vstane s sedeža. Toda ne pozabite, da mladi ne vedo, kako se počuti potnik v letih: ne pozna strahu pred padcem in pred njegovimi posledicami. Spomnite se svoje mladosti, takrat vas ni nič spravilo iz ravnotežja. Če torej ne pokažete vidnih zahtev po sedežu, mladi potnik ne čuti potrebe, da bi vam ga odstopil. Vprašajte za sedež, povejte na nek način mladim, kako pomemben je ta prostor za vas in vašo varnost. Boste videli, da bodo tudi mladi pokazali več pripravljenosti za sodelovanje.

### **Priporočamo.**

*Mlade ljudi nagovorite vljudno in odločno. „Oprostite, bi bili tako prijazni in mi prepustili tale sedež? Malce šibko se počutim na nogah te dni.“ Ne pozabite se tistemu, ki vam je odstopil sedež, zahvaliti. Nasmeh učinkuje čudežno.*

**PROSIMO, ODPSTOPITE  
SEDEŽ STAREJŠIM.  
HVALA!**

**PLEASE GIVE THE SEAT  
TO OLDER PASSENGERS.  
THANK YOU!**

## STATI NE POMENI SAMO STATI

Včasih je potrebno stati, vendar pa priporočamo, da menjate sedež le tedaj, ko je to nujno potrebno in še to le tedaj, ko avtobus stoji na postajališču. Če ne gre drugače, izberite stojišče, kjer se boste lahko tudi naslonili. Nakupovalne vrečke odsvetujemo, raje si kupite primerno torbo, ki jo obesite križno čez prsi, da se lahko drogov držite z obema rokama. Nakupovalne vreče naj imajo široke pasove, ki jih lahko potegnemo preko ramena in namestimo križno, odlična alternativa pa so tudi nahrbtniki. Stojte razkrečeno. Res je, ni elegantno, toda ali ni varnost bolj pomembna?

### **Priporočamo.**

*Tudi, če je cilj oddaljen eno postajo, stojte razkrečeno ali sedite, če je le mogoče. Noge morajo biti razkrečene v širini ramen. Predstavljamo si, da skozi nas raste drevo, noge pa so korenine, ki poganjajo še globlje v tla. Te korenine so trdno zasidrane v zemlji in omogočajo, da drevo prestane vse.*



## HODITI NE POMENI SAMO HODITI – BODITE KOT TARZAN

Pri vstajanju se primite držal z obema rokama in glejte, da boste pridobili ravnotežje z razkrcenimi nogami. Drog lahko izpustite šele, ko boste z drugo roko trdno držali že naslednjega. Poskušajte predvideti gibanje avtobusa. Tudi Tarzan (šarmantni Johnny Weissmüller) ni nikoli izpustil lijane, je tako? Potnik lahko vsak korak pospremi z oprijemom; možnosti oprijema nudijo sedeži, drogovi, zgornji prečni drogovi.

***Priporočamo.*** Bodite pozorni na to, da se ne oprimate točk, ki drsijo. Včasih so tla v avtobusu razgibana, prej si jih oglejte.



## VOZNIK NE VIDI VSEGA

Vozniki so pod izrednim pritiskom, ker morajo voziti po voznem redu in vzdrževati intervale, zato se včasih ne morejo dovolj posvetiti potnikom. Njihov način komunikacije je praviloma vljuden in tak, ki nudi pomoč. V zameno bodo vozniki vedno veseli prijaznega pozdrava, pohvale, zahvale in prepoznanja.

Voznik prepelje na dan v povprečju 3000 ali več potnikov in včasih ne more istočasno opazovati vseh v avtobusu, loviti interval, se osredotočiti na izvoz vozila iz postajališča in obenem še videti, kdaj starejši potnik, ki je vstopil pred kratkim, že varno sedi. Prijazno ga lahko na to opozori kdo od potnikov.

### ***Pomembno.***

*Voznik ni dolžan vrat ponovno odpirati, če so ta že enkrat zaprta. Včasih bo to vseeno storil, če mu to dovoljuje njegov voznik red. Ste vedeli, da ima voznik na voljo le 20 sekund, da vstopijo vsi potniki?*



## PRIPRAVITE SE ZA IZSTOP ŽE POSTAJO PREJ

---

Starejši potniki se lahko počutite omotične, če prehitro vstanete. Ker je izstopanje iz avtobusa še posebej zahtevno, je zelo priporočljivo, da se pripravite za izstop že prej. Telovadite s prsti na nogah, privzdigujte in iztegujte noge, ali dvigujte pete od tal, s tem lahko pospešite cirkulacijo krvi v nogah. Z vsemi temi vajami ublažite omotico, ko vstanete.

## ŽEJA NI PRIPOROČLJIVA SOPOTNICA

---

Če čakamo do trenutka, ko smo zelo žejni, je že prepozno. Še tako lepa roža bo venela brez potrebne vode, isto velja za najbolj iskrivega človeka. Raziskave so pokazale, da je pitje zadovoljivih količin vode najcenejši in najbolj učinkovit ukrep proti staranju. Imejte vedno s seboj jabolčni sok pomešan z vodo, mineralno vodo, sadni ali pa zeliščni čaj. Taka pijača je hitro in lahko absorbirana in je boljša za telo kot navadna voda saj vzpostavlja tudi elektrolite v krvi.



## VADBA ZA TELO IN DUŠO

Redna vadba je pomembna ne samo zato, da bi ostali mobilni, temveč tudi, da bi zagotovili učinkovit in prilagodljiv um. Za normalno cirkulacijo v možganih potrebujemo približno tri četrtine litra vode v minuti. Med vadbo ali naporom zahtevajo možgani do 1 liter vode. Fizična vadba oz. napor imata tudi druge prednosti: pospešujeta izločanje endorfinov, ki zmanjšujejo dojemanje bolečine, kar nam izboljša kakovost življenja.

## FIZIČNA MOČ NAM ZAGOTAVLJA VARNOST

Oprijemanje držal med vožnjo avtobusa zahteva mišično moč, ki s starostjo pojenja. Učinkovito preprečevanje padca lahko treniramo na več mestih, ne samo na avtobusu, pomembno pa je predvsem to, da se tudi v zrelejših letih športno udeležujemo. Že en sprehod na dan, pomeni večjo fizično moč in izboljšano samozavest.



## OSTANITE V RAVNOTEŽJU

Samo tri minute vadbe na dan nam lahko pomaga, da popravimo splošno ravnotežje, povečamo cirkulacijo krvi v možganih in celo popravimo odzivnost možganov. Vadimo: brisačo zložimo po dolžini in jo položimo blizu stabilnega oprijemala, nato gremo kot bi hodili po akrobatski vrvi po dolžini brisače. Če bomo vaje delali vsak dan, bomo kmalu videli izboljšanje.



## POSKRBJTE ZA VARNOST VAŠIH OSEBNIH STVARI

---

Žeparji imajo radi mesta, na katerih je veliko ljudi. Zato torbice ne odlagajte, temveč jo nosite križno čez prsi ali okoli pasu; naj bo stisnjena pod roko, ali pa jo nosite spredaj oziroma z zadrgo obrnjeno k sebi.

### BELEŽKE

---



**CiViTAS**  
Cleaner and better transport in cities  
E L A N



THE CIVITAS INITIATIVE  
IS CO-FINANCED BY THE  
EUROPEAN UNION

 **LPP**

Zapelji se na [www.lpp.si](http://www.lpp.si)

SEPTEMBER 2011