

VARNO NA BUS



Zapelji se na 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 vozovnico.



Kje uredim terminsko Urbano?

Potniški center LPP, Slovenska c. 56 Vsak delovnik od 6.30 do 16. ure	01 43 05 174 01 43 05 175
Izguba ali kraja Urbane in reklamacija validacij Vsak dan 24/7 (prijavo sporočite v roku 24 ur)	080 60 77
Najdeni predmeti Vsak dan 24/7	01 58 22 464
Najdene in odvzete vozovnice Vsak delovnik od 6.30 do 16. ure	01 43 05 176 01 43 05 177
Informacija o avtobusih za osebe z oviranostmi Vsak dan 24/7	01 58 22 425 051 44 99 92
Plačilo z mobilnim telefonom Moneta (pomoč, informacije, reklamacije)	041 700 700
Pohvale in pritožbe Vsak delovnik od 8. do 15. ure	01 58 22 506

Zaradi vsakodnevnih obremenitev smo lahko 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. do 14. ure in od 18. ure dalje.

Za potovanje z avtobusom si obujmo udobne in stabilne čevlje ter s seboj vzemimo 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 ter s pomočjo uporabniških strani kartice Urbana On-line.

Imejmo Urbano pri roki, ko vstopamo v avtobus. Pri prestopanju na drug avtobus lahko učinkovito uporabimo vse informacije, ki so izobešene na postajališčih.

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.

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 s povezavo „Načrtuj pot“. Ob vnosu točke A in točke B vam sistem prikaže več možnosti potovanja po vozniških redih.

Povezava „Napovedi prihodov avtobusov“ vam nudi tudi napovedi prihodnjih odhodov, in sicer si jih lahko ogledate, če kliknete na gumb „Schedule Explorer“.

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

The image shows a Google Maps interface with a public transport route. On the left, a green box contains the text: "Načrtovanje poti z Google zemljevidi", "Začetek poti: Slovenska cesta 56", "Cilj: Celovška cesta 160", and "Najdi povezavo". The main area displays "Predlagane poti" (Suggested routes) with three options: 1) 13:49 - 14:00, 11 min; 2) 13:54 - 14:08, 12 min; 3) 13:57 - 14:12, 15 min. Below this, it says "Navodila za vožnjo z javnim prevozom do 160 Celovška cesta, Ljubljana 1000, Slovenija". On the right, a map shows a blue route line connecting the start and end points in Ljubljana.

VSTOPANJE PRI SREDNJIH VRATIH - VOZIČEK, HOJICA, PALICA

Potniki z invalidskim vozičkom ali hojico (oziroma palico) in otroškimi 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.



VSTOPANJE PRI SREDNJIH VRATIH - VOZIČEK, HOJICA, PALICA

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 p o š k o d o v a l i : preverite zavore na invalidskih vozilih ali otroških vozičkih, trakove, zanko na zapetju pri palici. Zagotovite, da bo imela palica pozimi opremo proti zdrs na ledu.

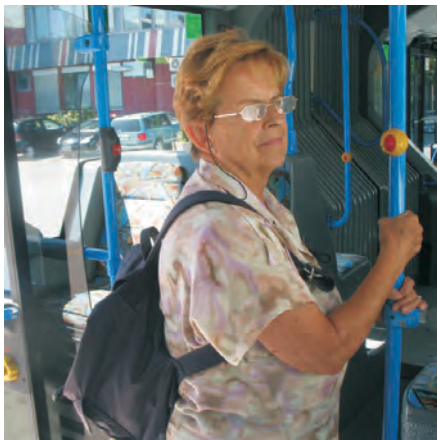


OTEŽEN IZSTOP ZARADI ZAPARKIRANIH POSTAJALIŠČ

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 ozstop.

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 naprej 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 naprej izstopili. Za izstop je primernejša tista noga, ki je bolj zdrava in stabilna.
4. Nekateri raje izstopajo 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 naprej na cesto in nato na pločnik.



POZOR, ZAVIRANJE!

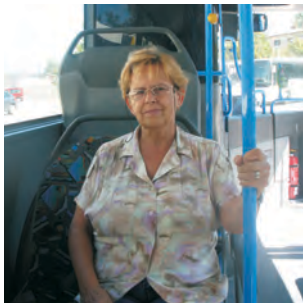
Tudi če voznik pazi in vozi previdno, se lahko zgodi, da mora zavirati zaradi nepredvidljivih razmer v prometu, ovir na cesti ali neravne ceste. Zato bodite vedno pozorni na to, da si zagotovite sedišče oz. poskrbite za to, da se boste držali in stabilno stali. Še posebej občutljivi ste v trenutku, ko 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 potnik v zrelejših letih je blizu sprednjega ali sprednjega 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 ek
učinkuje čudežno.*

PROSIMO, ODPSTOPITE
SEDEŽ STAREJŠIM.
HVALA.

PLEASE OFFER THE SEAT
TO THE ELDERLY.
THANK YOU.

V časih 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 prestande vse.



HODITI NE POMENI SAMO HODITI – BODITE KOT TARZAN

Pri vstajanju se primite držal z obema rokama in glejte, da boste pridobili ravnotežje z razkrečeni 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.



Vozniki so praviloma vljudni in radi nudijo 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 ali pa vi sami. Lepa beseda vedno lepo mesto najde.

Pomembno.

Voznik ni dolžan vrat ponovno odpirati, če so ta že enkrat zaprta. Včasih bo to vseeno storil, če mu to dovoljuje njegov vozni red.



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 dožemanje 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 pomagajo, 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 hodimo po „akrobatski vrvi“ po dolžini brisače. Če bomo vaje delali vsak dan, bomo kmalu videli izboljšanje.



POSKRIBITE ZA VARNOST SVOJIH PREDMETOV

Na javnih mestih moramo sami poskrbeti tudi za druge oblike varnosti. Tam, kjer je gneča, se namreč prav rado zgodi, da nam kdo izmakne kakšen nam ljub osebni predmet. Najsi bodi to v trgovini, na tržnici, na avtobusni postaji ali na avtobusu, vedno priporočamo, da primerno poskrbite za varnost svojih osebnih predmetov.

Kako to storimo?

V prvi vrsti, ne puščamo svojih osebnih stvari tako, da bi nas lahko kdo imel za nepazljive. Pazimo, da nismo tarča načrtnega žeparjenja.

Zapomnite si, da je delovno okolje žeparjev tam, kjer je gneča. Žeparji so storilci različnih starosti in njihove sposobnosti so predvsem dobro opazovanje in velika iznajdljivost ter spretnost. Pogosto delujejo v skupinah, tako da na najrazličnejše načine zamotijo žrtev: se drenjajo okoli nje, vas sprašujejo nepotrebne stvari ali se v vas zaletijo.

POSKRIBITE ZA VARNOST SVOJIH PREDMETOV

Najbolje je, da imate v denarnici čim manj gotovine; nosite jo vedno na istem mestu, v notranjem žepu z zadrgo. Ne odlagajte denarnice na pult, ko iščete Urbano v torbici, temveč imejte že pred vstopom v avtobus Urbano pripravljeno za validiranje. Če nosite večjo količino gotovine, si zagotovite primerno spremstvo.

Torbico nosite križno čez prsi, spredaj; njena zadrga naj bo zaprta, torbica pa obrnjena k vam. V gneči torbico stisnite pod roko. Torbice ne odlagajte na drugo sedišče ali na tla. Če imate v nahrbtniku denarnico, poskrbite, da nahrbtnik deloma snamete iz ene rame in ga stisnete pod roko.

V primeru kaznivega dejanja, pokličite 113.

PRIMERI

Spravite denarnico na varno, da ne bo nepotrebnih skrbi.



PRIMERI

Odložena torbica ali košarica sta vedno zanimivi. Ne odlagajte košarice na drug sedež ali na tla. Raje jo stisnite k sebi, pod roko.



PRIMERI

Imejte vedno nadzor nad vsebino nahrbtnika. V gneči nosite nahrbtnik na eni rami, stisnite ga pod roko.



PRIMERI

Ne odložite nenadzorovano vaše aktovke/torbice. Raje jo dajte na kolena in stisnite k sebi.



KAVALIR

Vsem, ki težje hodijo, je dostop do vseh pomembnejših ciljev v mestni peš coni zagotovljen s šestimi aktivnimi vozili na električni pogon, t. i. Kavalirji.

Z enim Kavalirjem se lahko zapelje do pet potnikov hkrati; lahko ga ustavite med vožnjo, ki je brezplačna.



Foto: Blaž Pogačar

Urnik voženj: vse dni v letu od 6. do 22. ure.

Naročilo voženj: 031 66 63 31, 031 66 63 32

ELEKTRIČNI VLAKEC URBAN

Ogled mesta s turističnim vlakcem je atrakcija, ki je v Ljubljani ne smete zamuditi. Krožna pot ima 10 postaj in vključuje največje znamenitosti mesta.

Na vlakec lahko vstopate na različnih postajah in čudovito raziskovanje Ljubljane kombinirate z ogledom galerije, gradu in drugih znamenitosti, lahko pa se na poti za nekaj časa preprosto predajate sončnim žarkom ob Ljubljanici, si privoščite najljubšo pijačo ali kosilo, nato pa se ponovno vrnete na vlakec. Lahko pa na vlakcu spremljate celotno krožno vožnjo in izveste veliko o Ljubljani. Naredite si dan takšen, kot vam je najbolj všeč.



Foto: Doris Kordic

BELEŽKE



PUSTI SE ZAPELJATI

LJUBLJANA.
Zate.



Mestna občina
Ljubljana



POGLAVJE

»POSKRIBITE ZA VARNOST SVOJIH OSEBNIH PREDMETOV«
SMO IZDELALI SKUPAJ S POLICIJO

 **LPP**
Zapelji se na www.lpp.si

OCTOBER 2018

NAKLADA: 2000