

GUIDE TIL TRYK OG SIKKER BUSKØRSEL

Buskørsel er en kilde til frihed



Denne folder er dit første skridt mod en tryk og selvstændig bustur.

Folderen er udviklet af Aarhus og Aarhus Kommune med udgangspunkt i ældres oplevelser ved buskørsel

Planlægning gør turen lettere

- **Tjek din rute:** Gå ind på rejseplanen.dk eller download "Rejseplanen" som app på din telefon. Du kan også få hjælp fra bekendte eller ringe til Midttrafik for at finde køretider.
- **Rejs uden for myldretiden:** Undgå travle tidspunkter for at sikre dig en siddeplads. Rejs i så god tid, at du har mulighed for at tage den næste bus, hvis den først er helt fuld.
- **Hav dine ting klar:** Placér rejsekort eller billet et sted, hvor du nemt kan finde det.
- **Check ind inden du stiger ombord:** Check ind på app'en "Rejsekort" på telefonen umiddelbart før indstigning. Spørg bekendte, om de kan være behjælpelige.

Praktiske tips

- **Signaler behov:** Brug stok eller rollator, hvis du har behov for støtte eller gerne vil signalere, at du skal have ekstra tid ind og ud af bussen. Brug mobility- eller markeringsstok, svagsynsbadge, "demenssymbol" eller "solsikkesnor" for at gøre opmærksom på din udfordring.
- **Fodtøj:** Bær hensigtsmæssigt fodtøj med skridsikre såler.
- **Baggage:** Tag rygsæk eller jakkelommer i brug til dine ting, så dine hænder er fri til at holde fast.

Sikkerhed ved indstigning

- Vælg den dør, der passer dig bedst; Du har altid ret til at komme ind ad fordøren, hvis det er dit behov. Så kan du som svagtseende få kontakt til chaufføren og sikre dig, at det er den rette bus.
- Brug de blå "Hensynsknapper" - de findes både inde og ude og giver besked til chaufføren om at vise ekstra hensyn.
- Brug gelænder og stænger ved døren for støtte.
- Få en medpassager til at hjælpe dig med din rollator eller til at give en hånd ind/ud af bussen.
- Chaufførerne uddannes i at være opmærksomme på borgere med særlige behov. Chaufføren vil i videst muligt omfang vente med at køre, indtil du har sat dig ned og er kommet sikkert ud af døren.



Find den rette plads

- Sæt dig så tæt på døren som muligt for at lette udstigningen.
- Brug prioriterede siddepladser med symboler for gangbesværede.
- Sæt dig ned hvis muligt. Ellers skal du sørge for at holde godt fast i stænger/gelænder.

Sikkerhed ved udstigning

- Brug de blå "Hensynsknapper" – de findes både inde og ude.
- Føl dig ikke presset til at rejse dig før tid. Rejs dig først, når bussen holder helt stille. Planlæg hvor du vil holde fast, brug gelændere og stænger ved døren for støtte.
- Stig roligt ud og brug gelændere ved udgangen, hvis de er tilgængelige.
- Folk vil gerne hjælpe – tøv ikke med at spørge.

Kontakt og yderligere ressourcer

- Kontakt Midttrafik for at få information om faciliteter, busruter og køretider.
- Kontakt desuden Midttrafik hvis du har haft gode eller ubehagelige oplevelser i bussen – husk at oplyse dato, præcist tidspunkt og busrute.
- Midttrafik: Telefon 70 210 230
- Hvis du er udfordret på at tage bussen, kan du på Aarhus Kommunes hjemmeside se, hvilke muligheder der er for at søge om andre kørselsformer, eller du kan kontakte Sundheds- og Om-sorgslinjen: Telefon 87 13 16 00
- Træn din balance og din styrke, så du er bedst muligt rustet til at tage med bussen