

# Accidents laborals viaris

## Recomanacions generals

- 01** **Avalua les diferents opcions** que tens en els desplaçaments: vehicle particular, transport públic, caminant, etc.
- 02** **Organitza el teu temps** per tal d'evitar presses que poden fer que pateixis un accident
- 03** Recorda que **la fatiga és un condicionant negatiu**: intenta descansar adequadament i mantenir una bona higiene postural al circular o caminar
- 04** Circula o camina d'acord amb les **condicions climàtiques**
- 05** No ingereixis **alcohol o medicaments** que puguin influir en la teva percepció
- 06** Davant de viatges llargs, **canvia la postura i fes descansos**
- 07** **Evita les distraccions**: no miris anuncis publicitaris, ni utilitzis cap dispositiu durant els teus desplaçaments
- 08** Augmenta l'atenció en **zones conflictives**: encreuaments, semàfors, canvis de vorera, etc.  
Evita distreure't, especialment en aquestes zones
- 09** **Vesteix i calça** d'acord amb el mitjà de transport utilitzat
- 10** **No condueixis** cap tipus de vehicle en **cas de tenir son**



## Cotxe

1. Assegura't que el cotxe estigui en **bones condicions**
2. Fes servir el **cinturó de seguretat**
3. Mantingues la **distància de seguretat**
4. **Senyalitza** les teves maniobres
5. **No facis servir dispositius electrònics** mentre condueixis
6. **Modera la velocitat** en les zones perilloses i/o complicades
7. **Avança per l'esquerra** i només quan sigui necessari
8. **Ajusta el vehicle** a les teves **característiques físiques**: volant, pedals, miralls, etc.
9. Recorda mantenir una **bona higiene postural**
10. **Extrema les precaucions** davant de condicions adverses: fallada del vehicle, obstacles a la via, etc.

## Bicicleta

1. Assegura't que tens la bicicleta en **condicions adequades**, especialment pel que fa a les rodes
2. Utilitza-la en **rutes adequades**. Si no hi ha carril bici, fes-ho per altres vies extremant les precaucions
3. Circula en **línia recta**, no realitzis "esses" ni circulis entre vehicles
4. Si circules de nit, utilitza **armilla**, i **senyals reflectants** a la bicicleta
5. Subjecta el **manillar** amb les **dues mans**
6. **No et deixis remolcar** per un altre vehicle

## Moto

1. Utilitza sempre **casca**, a ser possible amb visera
2. Conduïx amb **roba visible i adequada**
3. Fes servir sempre els **llums de curt abast**
4. **Assenyalta les maniobres** adequadament i amb antelació
5. Circula en **línia recta** i no realitzis "esses"
6. En retencions de trànsit, respecta el teu torn, **no avancis entre els vehicles**
7. Circula pel **carril dret**
8. Fes els avançaments de **forma segura** i sempre per l'**esquerra**
9. **Evita conduir** si no has descansat, si tens un nivell d'estrès elevat, davant d'alteracions emocionals o fatiga
10. **Augmenta l'atenció** en zones on també hi transitin vianants, per exemple les cruïlles

## Vianant

1. Camina per **zones destinades a vianants**
2. Fes servir el **camí més segur** i evita drecceres
3. **Tingues cura** al transitar per les **escales**
4. **No creuis per darrera** els vehicles
5. Abans de creuar, **mira a la dreta i a l'esquerra** i fes-ho per les zones indicades
6. Si circules per una via sense vorera, fes-ho **pel voral**
7. **No utilitzis dispositius electrònics** que et **distreguin** i impedeixin que paris atenció als senyals
8. **Evita portar paquets voluminosos** per als quals necessitis les dues mans, impeding que puguis agafar-te en algun lloc
9. Fes servir un **calçat adequat**
10. Transita i creua per **zones habilitades** i quan els senyals ho indiquin: semàfors, barreres, etc.

## Transport públic

1. Vés amb compte quan **pugis o baixis** del transport públic
2. **Al baixar** de l'autobús, creua **per darrera** d'aquest
3. **Espera a la zona indicada**, no a la via
4. Si viatges dret, **agafa't bé** per no caure en cas d'una frenada brusca

