

Accidentes laborales viales

Recomendaciones generales

- 01** **Evalúa las diferentes opciones** que tienes en los desplazamientos: vehículo particular, transporte público, caminando, etc.
- 02** **Organiza tu tiempo** con tal de evitar prisas que puedan hacer que sufras un accidente
- 03** Recuerda que **la fatiga es un condicionante negativo**: intenta descansar adecuadamente, mantener una buena higiene postural al circular o caminar
- 04** Circula o camina de acuerdo con las **condiciones climáticas**
- 05** No ingieras **alcohol o medicamentos** que puedan influir en tu percepción
- 06** Ante viajes largos, **cambia la postura** y realiza **descansos**
- 07** **Evita las distracciones**: no mires anuncios publicitarios, ni utilices ningún dispositivo durante tus desplazamientos
- 08** Aumenta la atención en **zonas conflictivas**: cruces, semáforos, cambios de acera, etc. Evita distraerte, especialmente en estas zonas
- 09** **Viste y calza** de acuerdo con el medio de transporte utilizado
- 10** **No conduzcas** ningún tipo de vehículo ante una **falta de sueño**



Coche

1. Asegúrate de que el coche esté en **buenas condiciones**
2. Utiliza el **cinturón de seguridad**
3. Mantén la **distancia de seguridad**
4. **Señaliza** tus maniobras
5. Conduciendo **no utilices dispositivos electrónicos**
6. **Modera la velocidad** en zonas peligrosas y/o complicadas
7. **Adelanta por la izquierda** y sólo cuando sea necesario
8. **Acondiciona** tu **vehículo** a tus **características físicas**: volante, pedales, espejos, etc.
9. Recuerda mantener una **buena higiene postural**
10. **Extrema las precauciones** ante condiciones adversas: fallo del vehículo, obstáculos en la vía, etc.



Bicicleta

1. Asegúrate de que tienes la bicicleta en **condiciones adecuadas**, especialmente sus ruedas
2. Utilízala para **rutas adecuadas**. Si no hay carril bici, hazlo por otras vías extremando las precauciones
3. Circula en **línea recta**, no hagas "eses" ni circules entre vehículos
4. Si circulas por la noche, utiliza **chaleco**, y **señales reflectantes** en la bicicleta
5. Sujeta el **manillar** con las **dos manos**
6. **No te dejes remolcar** por otro vehículo



Moto

1. Utiliza siempre **casco**, a ser posible con visera
2. Conduce con **ropa visible y adecuada**
3. Utiliza siempre las **luces de corto alcance**
4. **Indica** adecuadamente y con antelación **las maniobras**
5. Circula en **línea recta** y no realices "eses"
6. En retenciones de tráfico, respeta tu turno, **no adelantes entre los vehículos**
7. Circula por el **carril derecho**
8. Realiza los adelantamientos de **forma segura** y siempre por la **izquierda**
9. **Evita conducir** con falta de sueño, nivel de estrés elevado, alteraciones emocionales o fatiga
10. **Aumenta la atención** en zonas donde también transiten peatones, como son las intersecciones



Peatón

1. Camina por **zonas destinadas** para ello
2. Utiliza el **camino más seguro** y evita atajos
3. **Presta atención** al transitar por las **escaleras**
4. **No cruces** por **detrás** de los vehículos
5. Antes de cruzar, **mira a la derecha y a la izquierda** y hazlo por las zonas indicadas
6. Si circulas por una vía sin acera, hazlo por el **arcén**
7. **No utilices dispositivos electrónicos** que te **distrayan** e impidan que prestes atención a las señales
8. **Evita llevar paquetes voluminosos** para los cuales necesites las dos manos, impidiendo que puedas cogerte a algún lugar
9. Utiliza un **calzado adecuado**
10. Transita y cruza por **zonas habilitadas** y cuando las señales lo indiquen: semáforos, barreras, etc.



Transporte público

1. Ve con cuidado al **subir o bajar** del transporte público
2. **Al bajar** del autobús, cruza **por detrás** de éste
3. **Espera** en la **zona indicada**, no en la vía
4. Si viajas de pie, **cógete bien** para no caerte en caso de frenada brusca

