

Accidentes in itinere peatones y ciclistas

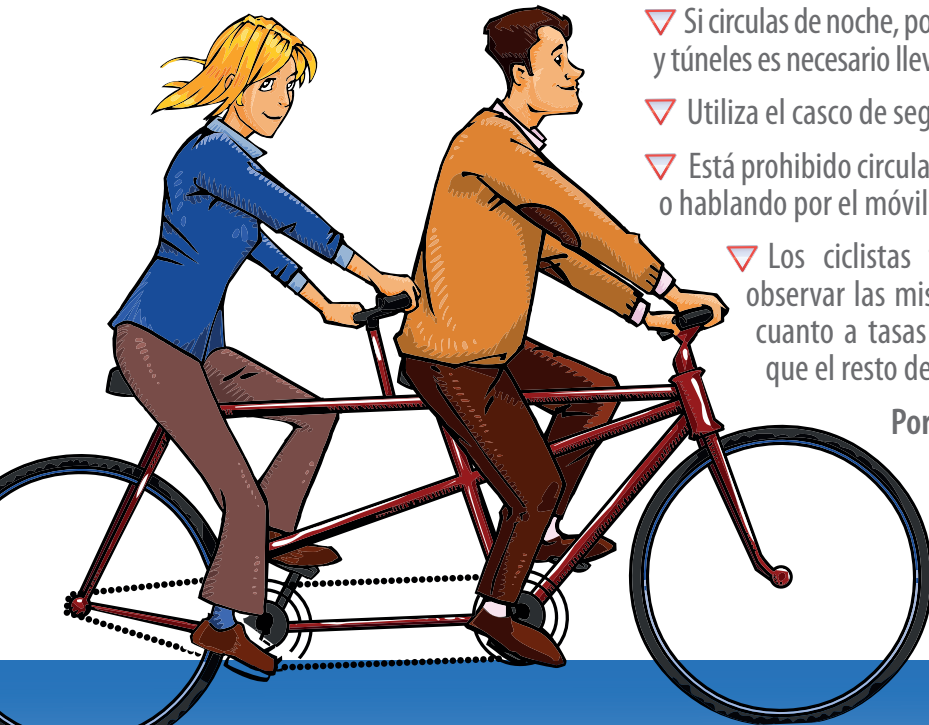
Consejos útiles para peatones
y ciclistas en sus
desplazamientos al trabajo



El accidente in itinere es aquel que se produce durante el trayecto de casa al trabajo y viceversa. Aunque a veces no pensemos en ellos, los peatones y ciclistas son los más vulnerables. Deben prestar una gran atención mientras circulan, cruzan vías etc. . .



Si vas y/o vuelves al trabajo en **bici**, debes saber que:



- ▽ Es importante que el tamaño de la bicicleta sea el adecuado.
- ▽ Si circulas de noche, por pasos inferiores y túneles es necesario llevar alumbrado.
- ▽ Utiliza el casco de seguridad siempre.
- ▽ Está prohibido circular con auriculares o hablando por el móvil.
- ▽ Los ciclistas también deben observar las mismas normas en cuanto a tasas de alcoholemia que el resto de conductores.

Por tanto, si bebes ¡no circules!

Accidentes in itinere peatones y ciclistas

- ▽ Antes de iniciar la marcha, comprueba que no se acercan otros vehículos.
- ▽ Señaliza siempre las maniobras que vayas a realizar. Es necesario que el resto de usuarios de la vía, sepan con suficiente antelación, cuáles van a ser tus movimientos.
- ▽ En ciudad circula lo más a la derecha posible.
- ▽ Siempre que puedas utiliza el carril bici.
- ▽ Respeta las señales de circulación.
- ▽ **En días de lluvia y viento aumentan las posibilidades de deslizamientos y caídas. Circula más despacio y extrema la precaución.**

Si vas y/o vuelves al trabajo **andando**, debes saber que:

- ▽ Te recomendamos que para el trayecto utilices calzado cómodo, ajustado y sin excesivo tacón.
- ▽ Camina siempre por la acera.
- ▽ Si tienes que transitar por zonas en las que no haya acera, hazlo lo más cerca posible de las casas o edificios.
- ▽ **Aunque vayas andando, presta atención a la vía, la situación del pavimento, la dirección de otros peatones etc... muchos accidentes se deben a tropiezos o despistes, causando caídas que pueden ocasionar fracturas, esguinces y torceduras.**
- ▽ **En días de lluvia, presta especial atención a las zonas pintadas en blanco de los pasos de peatones. En ocasiones son especialmente resbaladizas.**
- ▽ Cruza siempre por los pasos de peatones.
- ▽ No cruces cuando el semáforo para peatones esté en rojo, incluso si no viene ningún coche. Espera hasta que esté verde.
- ▽ Antes de cruzar comprueba siempre que los coches se hayan detenido.



▽ En días de lluvia, presta especial atención a las zonas pintadas en blanco de los pasos de peatones. En ocasiones son especialmente resbaladizas.

▽ **En días de situación meteorológica adversa, es importante que lleves un buen calzado para evitar resbalones. Lo adecuado es que fuera impermeable y antideslizante.**

▽ En días de viento, presta atención a las ramas de los árboles.



mutuabalear.es

elautonomo.es

cuidamostusalud.org



Consulta los más de 30 consejos en el apartado de prevención de nuestra web mutuabalear.es

