Información de riesgos laborales a los trabajadores

Normas básicas para prevenir los accidentes in itinere

Junta de Castilla y León

Normas básicas para prevenir los accidentes in itinere

Junta de Castilla y León

D.L.:VA-956/2003

Normas básicas para prevenir los accidentes in itinere

El accidente **in itinere** es el que ocurre al dirigirse desde casa al trabajo o al regresar desde el trabajo a casa por el trayecto habitual.

EVITE COMIDAS COPIOSAS

RECUERDE QUE NO SE DEBE CONDUCIR DESPUÉS DE HABER CONSUMIDO BEBIDAS ALCOHÓLICAS

RESPETE LAS HORAS DE SUEÑO

Como peatón:

- Utilice siempre el trayecto más seguro.
- Camine por las aceras y evite pisar por sus bordes.
- Hágase ver a los conductores ya que los vehículos estacionados dificultan su campo visual. Procure no sorprenderles.
- Mire a izquierda y a derecha antes de atravesar la calzada.
- Cruce las calles por los pasos señalizados para peatones y en línea recta, con paso rápido, pero sin correr ni detenerse en la calzada.
- Cruce los semáforos sólo con luz verde. Por precaución hay que esperar a que paren los vehículos.
- Obedezca todas las señales de tráfico y las indicaciones de los agentes, que tienen preferencia sobre las demás.
- Hágase ver de noche por zonas mal iluminadas, llevando una linterna, un brazalete reflectante o ropa de alta visibilidad.
- En las carreteras camine por su izquierda y por el arcén para que vea venir a los vehículos de frente.

Como conductor:

- Revise y mantenga el vehículo en buen estado, prestando especial atención a los puntos críticos para la seguridad (los frenos, la dirección, las ruedas, las luces,...).
- Inicie el recorrido con tiempo suficiente para evitar comportarse de forma temeraria.

- Lleve siempre puesto el casco de seguridad si utiliza una motocicleta o el cinturón de seguridad abrochado si utiliza un automóvil.
- Respete los límites de velocidad establecidos. Además, la velocidad del vehículo se adecuará al estado de la vía, condiciones meteorológicas, estado físico o psíquico, etc.
- Mantenga la distancia de seguridad con el resto de vehículos.
- Respete siempre las señales y normas de tráfico.
- Avise con antelación suficiente antes de realizar cualquier maniobra con el vehículo.
- Asegure el adelantamiento: compruebe que no está adelantando otro vehículo, calcule espacio y tiempo suficiente para adelantar y señalice la maniobra.

Como usuario del transporte colectivo:

- Espere el turno en la parada, sin salir a la calzada.
- Suba y baje del vehículo de forma ordenada y únicamente cuando éste se encuentre detenido, nunca con el vehículo en marcha ni fuera de los lugares destinados para ello.
- Agárrese bien si viaja de pie (a las barras o al respaldo de los asientos) para no caerse en algún frenazo.
- Evite apoyarse en las puertas, pues podrían abrirse.
- Cruce por detrás y alejado del autobús, nunca por delante y próximo. A ser posible, espere que se vaya para disponer de más visibilidad.