

EJERCICIOS POSTURALES

Los trastornos musculoesqueléticos aparecen, en la mayoría de los casos, cuando el esfuerzo físico realizado, como por ejemplo una falta de equilibrio y coordinación entre la fuerza y la flexibilidad mostrada por los músculos en el momento de elevar un peso, de mantener una posición incorrecta o, simplemente, como consecuencia de una sobrecarga de tipo mecánico, supera la capacidad de los componentes del sistema musculoesquelético.

La práctica de ejercicios de estiramiento, además de mejorar directamente el funcionamiento del sistema músculo esquelético del organismo, también previenen estos trastornos. La capacidad preventiva de estos ejercicios es evidente. Con la práctica, los ejercicios suaves de estiramiento alivian los músculos, tendones y articulaciones doloridos.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y FORTALECIMIENTO

- Realizar los ejercicios respirando despacio, rítmicamente y sintiendo el estiramiento del grupo muscular.
- Ejecutar los movimientos de forma lenta, alcanzando las posiciones finales sin forzar, sin llegar al dolor y sin balancearse o haciendo rebotes
- Los ejercicios de estiramiento deben mantenerse unos 5-7 segundos. Si se realizan al finalizar la jornada, alargarlos hasta los 10-15 segundos
- Aquellas personas que padezcan alguna lesión previa, deben consultar a un médico o fisioterapeuta que le indicarán los ejercicios más adecuados en su caso.

ESTIRAMIENTOS COLUMNA CERVICAL

El objetivo de estos ejercicios es movilizar el segmento cervical y corregir su estática defectuosa, relajar la musculatura de la nuca y de la cintura escapular.

Ejercicio 1

Nos colocaremos sentados o de pie, delante de un espejo, a ser posible.

Ejecución

Inclinar alternativamente la cabeza hacia la izquierda, y después hacia la derecha.



Ejercicio 2

Nos colocaremos sentados o de pie, delante de un espejo, a ser posible.

Ejecución

Se debe girar hasta notar el estiramiento de la musculatura. (Decir NO con la cabeza).

ESTIRAMIENTO TRAPÉCIDOS

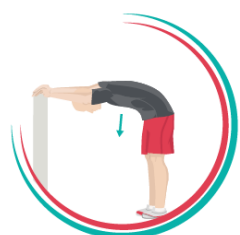
Nos colocaremos sentados o de pie, delante de un espejo, a ser posible.

Ejecución

Primero realizaremos un giro de 45°. Seguidamente se debe flexionar la cabeza hasta que el mentón contacte con el pecho.



ESTIRAMIENTO GLOBAL



Nos colocaremos de pie o sentados, con las manos apoyadas a un punto de apoyo horizontal.

Ejecución

Consiste en llevar la pelvis hacia atrás y hacer descender el tronco, manteniendo los codos y las rodillas extendidas.

EJERCICIOS POSTURALES

ESTIRAMIENTO ESPALDA (COLUMNA DORSAL Y LUMBAR)

Ejercicio 1

Tumbado boca arriba con los brazos a lo largo del cuerpo.

Ejecución

Llevar la rodilla derecha al pecho. Ayudamos con las manos para realizar los últimos grados de flexión (los hombros relajados).

Volver a la posición de partida y repetir con la otra pierna.



Ejercicio 2

Tumbado boca arriba con flexión de rodillas.

Ejecución

Llevar ambas rodillas al pecho y ayudarse con las manos para los últimos grados de flexión (los hombros relajados). Mantener la cabeza apoyada en el suelo.

Posteriormente llevaremos la cabeza hacia las rodillas provocando de esta manera un estiramiento de la parte superior de la espalda.



Ejercicio 3

Nos colocaremos boca arriba con las rodillas flexionadas. Y los brazos estirados en cruz.

Ejecución

Dejamos caer las rodillas hacia el lado izquierdo, rotando la columna lumbar. Aumentamos el estiramiento con ayuda de la mano izquierda, ejerciendo fuerza sobre rodilla derecha. La cabeza debe girar en sentido contrario a las piernas.

Ejercicio 4

Apoyar los glúteos en los talones y estirar los brazos hacia delante todo lo que se pueda intentando deslizar las palmas de las manos sobre la colchoneta.

Mantener de 5-7 segundos y volver a la posición inicial.



Ejercicio 5

De pie, con tobillos y pies separados aproximadamente 10 cm.

Ejercicio

Flexionar las rodillas inclinando el tronco hacia delante al tiempo que ponemos las manos en el suelo.

Mantener el cuello, dorso y región lumbar alineados, sin separar los talones del suelo.



FORTALECIMIENTO ABDOMINALES



Ejercicio 1

Nos colocaremos boca arriba con las rodillas flexionadas. Plantas de los pies sobre el plano del suelo y brazos cruzados sobre el pecho. La vista fijada en un punto por encima de nosotros.

Ejecución

Elevación de la cabeza y tronco unos 30°.

EJERCICIOS POSTURALES

Ejercicio 2

Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas y con los brazos a lo largo del cuerpo.

Ejecución

Contraer el abdomen para borrar la lordosis lumbar.

Elevar las piernas y pedalear al aire manteniendo apoyadas las caderas.



FORTALECIMIENTO GLÚTEOS



Nos colocaremos boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos estirados en cruz.

Ejecución

Elevamos la pelvis hasta mantener la horizontalidad con tronco y rodillas. Podemos incrementar el nivel de esfuerzo si elevamos uno de los pies alineándolo con tronco y rodillas. La pelvis no debe superar la horizontalidad de tronco y rodillas.

ESTIRAMIENTOS HOMBRO Y BRAZO



Ejercicio 1

Nos colocaremos de pie, con el codo y el hombro derechos extendidos, y apoyados en un marco o en un punto de apoyo vertical.

Ejecución

Sin mover el brazo derecho, giraremos el tronco hacia la izquierda hasta que sienta el estiramiento.

Ejercicio 2

Nos colocaremos de pie o sentados, con las manos entrelazadas y los codos extendidos.

Ejecución

Sin mover los brazos, consiste en separar las manos del cuerpo y separar los omóplatos lo máximo posible, con las palmas giradas hacia delante. Realizar el ejercicio con las manos a distintas alturas.



ESTIRAMIENTO ANTEBRAZO-MUÑECA



Nos colocaremos de pie o sentado, con el brazo extendido hacia delante.

Ejecución

Parte anterior: Empujaremos con la otra mano la palma de la mano y los dedos hacia atrás, sin mover el brazo.

Parte posterior: Empujaremos con la otra mano el dorso de la mano y los dedos hacia atrás y luego hacia delante, sin mover el brazo.

ESTIRAMIENTO MANO-DEDOS

Ejercicio 1

Mano derecha abierta con los dedos estirados, forzar el pulgar hacia la muñeca.

Ejecución

Mantener la tensión 20 segundos y repetir en la otra mano.



EJERCICIOS POSTURALES



Ejercicio 2

Mano derecha abierta con los dedos estirados, forzar el pulgar hacia la muñeca.

Ejecución

Mantener la tensión 20 segundos y repetir en la otra mano.

ESTIRAMIENTOS PIERNAS

Ejercicio 1

Nos colocaremos de pie.

Ejecución

Consiste en coger con la mano derecha el tobillo de la pierna derecha y llevar la pierna al glúteo. Realizaremos el mismo ejercicio con la pierna contraria.



Ejercicio 2

Nos colocaremos de pie.

Ejecución

Erguido con las piernas abiertas y los pies separados, adelantaremos una pierna, de modo que la cadera y la rodilla formen un ángulo de 90°, de la pierna de atrás en el suelo. Con las manos colocadas en las caderas, llevaremos la rodilla adelantada hacia delante, de modo que los ángulos de la cadera y la rodilla disminuyan y aumente la extensión de la otra cadera.



Ejercicio 3

Nos colocaremos de pie, con las manos apoyadas en una pared y separado de ella unos 50-100 cm.

Ejecución

Inclinaremos una pierna hacia delante manteniendo estirada la otra, sin despegar la planta del pie del suelo. Variante flexionando un poco la rodilla de la pierna posterior. Realizaremos el mismo ejercicio con la pierna contraria.



FORTALECIMIENTO PIERNAS

Nos colocaremos de pie, con un pie ligeramente por delante del otro y separados entre sí unos 30-40 cm.

Ejecución

Con las manos apoyadas en la cintura, flexionamos las rodillas manteniendo la espalda recta. Aumentar progresivamente el recorrido de descenso, e ir intercambiando la posición del pie adelantado.

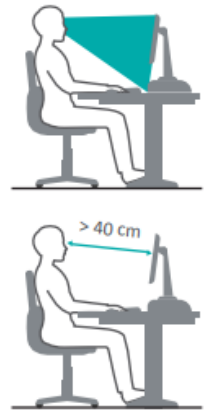




PANTALLA DE VISUALIZACIÓN DE DATOS


El trabajo con Pantalla de Visualización de Datos (PVD's) conlleva una serie de riesgos asociados a la utilización efectiva de los equipos, principalmente los trastornos musculoesqueléticos, los problemas visuales y la fatiga mental. La mejor forma de controlar estos riesgos es que su puesto de trabajo esté correctamente diseñado y la adopción de posturas adecuadas durante la jornada de trabajo.



EQUIPO DE TRABAJO

<p><u>PANTALLA</u></p> <p>Regulable en altura, giro e inclinación, con facilidad para adaptarse al usuario.</p> <p>La imagen de la pantalla deberá ser estable. Se deberá poder ajustar fácilmente la luminosidad y el contraste.</p> <p>Los caracteres de la pantalla deberán estar bien definidos y configurados, con una dimensión suficiente.</p> <p>La pantalla debe estar colocada frente al usuario y al teclado, a una distancia ≥ 40 cm respecto a los ojos del usuario y a una altura que pueda ser visualizada entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60° bajo la horizontal.</p> <p>Podrá utilizarse un pedestal independiente o una mesa regulable para la regulación de la altura óptima de la pantalla.</p>	
<p><u>TECLADO</u></p> <p>El teclado debe ser independiente de la pantalla y podrá regularse su inclinación.</p> <p>Debe existir un espacio suficiente delante del teclado para poder apoyar las manos y/o antebrazos (mínimo 10 cm).</p>	
<p><u>RATÓN</u></p> <p>El ratón deberá ser independiente y se adaptará a la curvatura de la mano.</p> <p>Su ubicación será próxima al teclado y permitirá el apoyo de parte de los dedos, mano o muñeca en la mesa de trabajo, favoreciendo la precisión en su manejo. La muñeca se deberá mantener recta durante su uso.</p>	
<p><u>PORTADOCUMENTOS O ATRIL</u></p> <p>Cuando sea necesario trabajar de manera habitual con documentos impresos, se recomienda la utilización de un atril, que permite la colocación del documento a una altura y distancias similares a las de la pantalla, reduciendo así los esfuerzos de acomodación de la vista y los movimientos de giro de la cabeza. El soporte de los documentos deberá ser estable y regulable.</p>	

PORTÁTIL

<p>El principal inconveniente en el uso de ordenadores portátiles es el incumplimiento de una norma de diseño ergonómico básica: el teclado y la pantalla no son independientes, por lo que no permite ajustar de forma simultánea la distancia entre el usuario y el teclado y la pantalla, lo que obliga a adoptar posturas forzadas de cuello y hombros.</p> <p>Se debe situar la pantalla del portátil sobre un soporte estable (plataforma, libro o elemento similar) de forma que la parte superior de la misma quede ligeramente por debajo del nivel de los ojos y siempre a una distancia superior a 40 cm.</p> <p>Siempre que sea posible utilizar periféricos de entrada de datos (teclado, ratón, etc.) externos, preferiblemente inalámbricos, en puestos fijos.</p>	
---	---

PANTALLA DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

MOBILIARIO

MESA / SUPERFICIE DE TRABAJO

La mesa o superficie de trabajo debe tener dimensiones suficientes para situar todos los elementos (pantalla, teclado, documentos, material accesorio) cómodamente, de manera que permita apoyar las manos y los brazos.

Las aristas y esquinas del mobiliario deben estar adecuadamente redondeadas.

SILLA

Debe ser estable, proporcionar libertad de movimientos y procurare una postura confortable. Su altura será regulable.

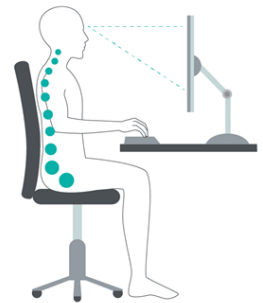
Recubrimiento de la silla de un material transpirable y con el borde anterior del asiento redondeado.

El respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable.

La silla deberá estar dotada de 5 puntos de apoyo en el suelo, para lograr mayor estabilidad. Deberían incluir ruedas adecuadas al tipo de suelo existente, con el fin de evitar desplazamientos involuntarios en el suelo.

Respaldo adecuado para poder apoyar toda la espalda y con una suave prominencia a la altura de la región lumbar.

En el caso que la silla tenga reposabrazos no deberán impedir el acercamiento a la mesa.



REPOSAPIÉS

Se pondrá un reposapiés a disposición de quienes lo deseen, para evitar la adopción de posturas inadecuadas.

Será necesario en caso de que el usuario no apoye bien los pies en el suelo.

Deberá ser de altura e inclinación ajustables y sus superficies antideslizantes.



ENTORNO

ILUMINACIÓN Y UBICACIÓN DEL PUESTO

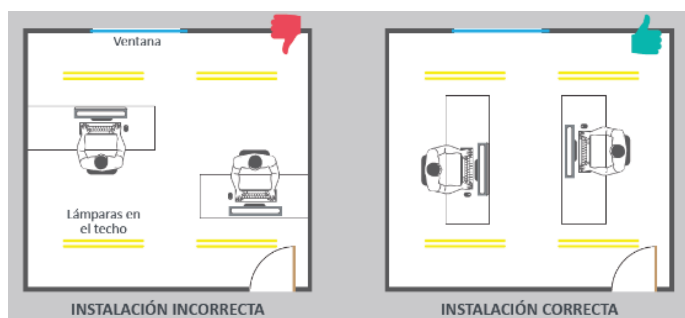
Mantener el nivel mínimo de iluminación recomendable para lectura y escritura de impresos y otras tareas de oficina. 500 lux.

La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo), cuando sea necesaria, deberán garantizar unos niveles adecuados de iluminación entre la pantalla y su entorno.

Reorientar el puesto si fuera necesario para evitar reflejos o deslumbramientos:

Colocar el puesto respecto a las luminarias de forma que la pantalla esté orientada perpendicularmente a la línea de luminarias.

Para evitar el deslumbramiento directo o reflejos causados por la existencia de ventanas cercanas reorientar el puesto de forma que no quede situado de frente o de espaldas a la ventana, sino perpendicular a las mismas.



Si existen reflejos provocados por iluminación natural utilice persianas, cortinas u otros dispositivos que permitan regular la entrada de luz natural.

Utilice si es posible luminarias dotadas de pantallas difusoras, para evitar deslumbramientos.

PANTALLA DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

CONDICIONES TERMOHIGROMÉTRICAS

Se recomienda que la temperatura operativa sea mantenida dentro del siguiente rango:

En época de verano.....23º a 26ºC

En época de invierno.....20º a 24ºC

La sequedad de los ojos y mucosas se puede prevenir manteniendo la humedad relativa entre el 45% y el 65%.

CONFORT ACÚSTICO

El ruido producido se reducirá al mínimo posible de tal manera que no se perturbe la atención ni la palabra.

Se deberá colaborar hablando bajo mientras trabaja.

Solicitar siempre que sea posible alejar al máximo del puesto aquellos equipos o máquinas (impresoras, fotocopiadoras, máquina de refresco, etc.) que puedan producir ruidos molestos y entorpezcan su trabajo. Reducir el volumen de timbres de teléfonos.

CABLEADO

La disposición del cableado en el lugar de trabajo no ha de suponer en su trayecto un obstáculo para las zonas de paso.

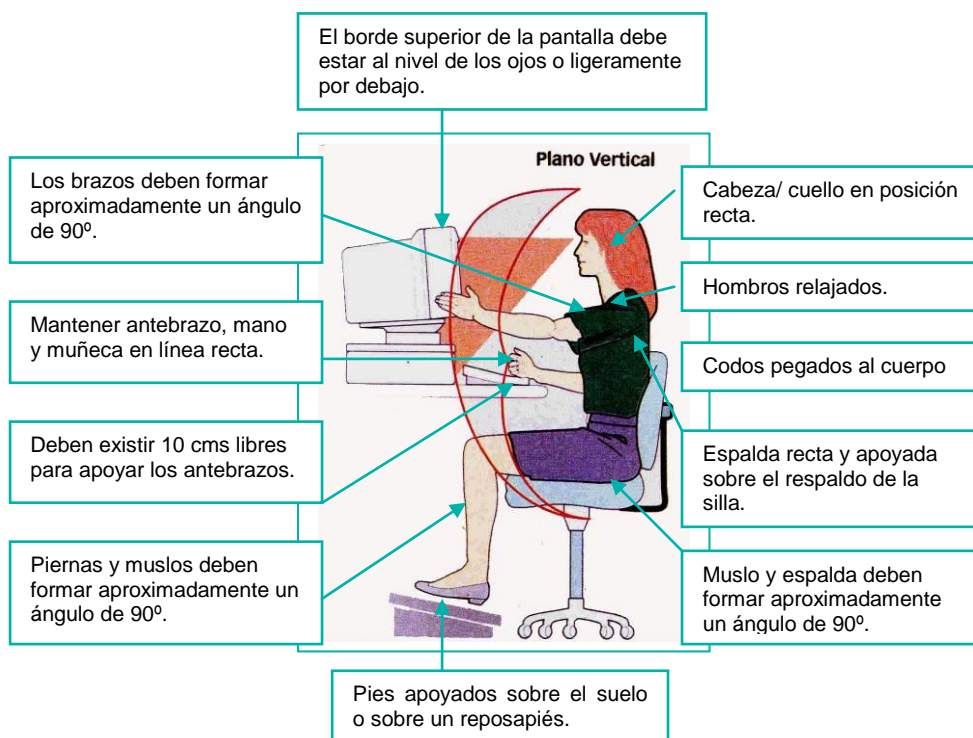
El acceso a las conexiones principales debe ser fácil. No se recomienda conectar más de tres enchufes por toma.

El cableado de transmisión de datos ha de estar separado del cableado eléctrico.



ERGONOMÍA DEL PUESTO DE TRABAJO

Su postura frente al ordenador y los hábitos de trabajo deben ser adecuados. Para evitar posturas inadecuadas, mantenga una actitud corporal correcta y evitará molestias:



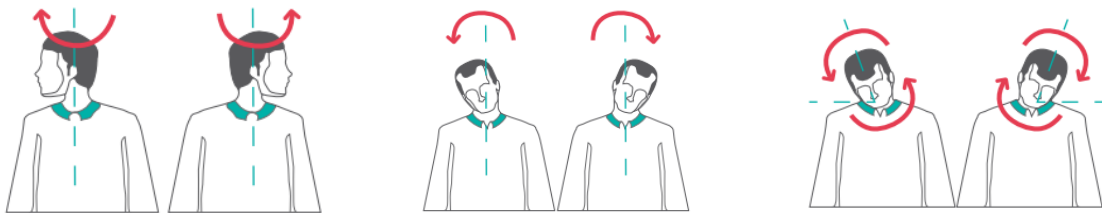
PANTALLA DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

PAUTAS DE RELAJACIÓN

Levántese de vez en cuando, cambie de postura de trabajo frecuentemente para evitar el estatismo postural, alterne tareas con diferentes requerimientos y aproveche las pausas para realizar ejercicios de relajación de cuello, espalda y brazos.

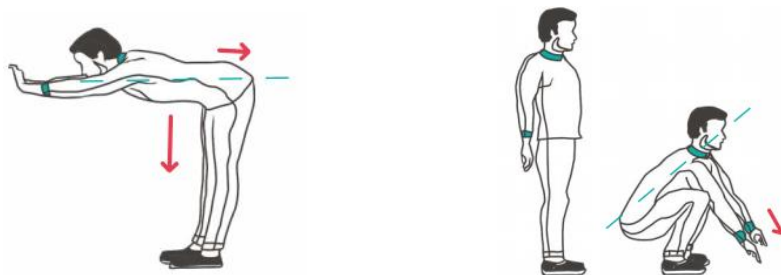
ESTIRAMIENTOS COLUMNA CERVICAL

1. Se debe girar hasta notar el estiramiento de la musculatura. (Decir NO con la cabeza).
2. Inclinar alternativamente la cabeza hacia la izquierda, y después hacia la derecha.
3. Primero realizar un giro de 45° con el cuello. Seguidamente se debe flexionar la cabeza hasta que el mentón contacte con el pecho.



ESTIRAMIENTOS COLUMNA VERTEBRAL

1. Nos colocaremos de pie, con las manos sujetas a un punto de apoyo horizontal. Consiste en llevar la pelvis hacia atrás y hacer descender el tronco, manteniendo los codos y las rodillas extendidas.
2. De pie, flexionar las rodillas inclinando el tronco hacia delante, al tiempo que ponemos las manos en el suelo. Mantener el cuello, el dorso y la región lumbar alineados, sin separar los talones del suelo.



ESTIRAMIENTOS HOMBROS, BRAZOS Y MUÑECAS

1. Sin mover los brazos, consiste en separar las manos del cuerpo y separar los omoplatos lo máximo posible, con las palmas giradas hacia delante. Realizar el ejercicio con las manos a distintas alturas.
2. Con un brazo extendido hacia delante Parte anterior: empujaremos con la otra mano la palma de la mano y los dedos hacia atrás, sin mover el brazo. Parte posterior: empujaremos con la otra mano el dorso de la mano y los dedos hacia atrás y luego hacia delante, sin mover el brazo.



POSTURA MANTENIDA EN POSICIÓN DE SENTADO

La posición sentada se considera cuando los miembros inferiores forman un ángulo más o menos recto, la columna vertebral está recta y la cabeza mirando al frente.

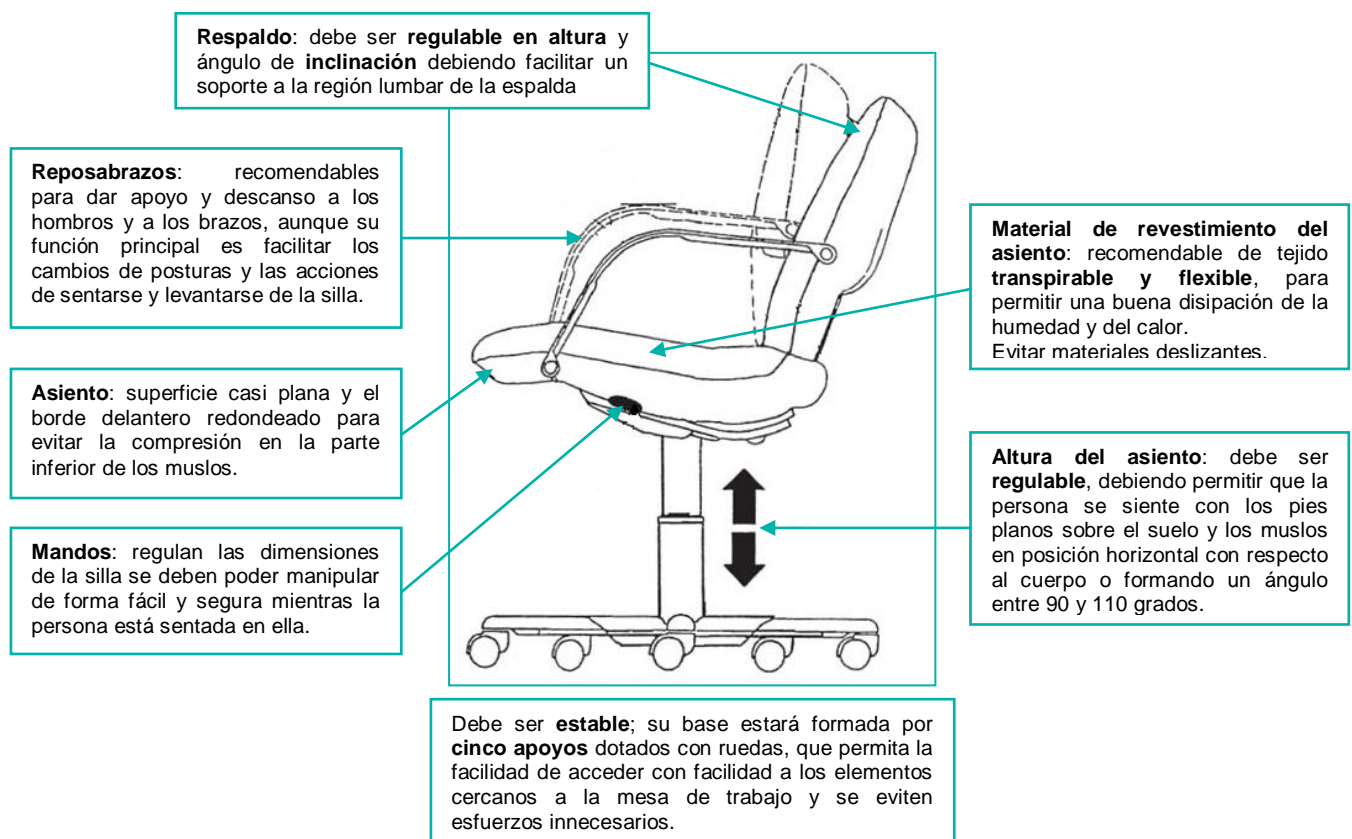
Actualmente, la mayor parte del día la pasamos sentados, con poca actividad. Largos periodos de tiempo sentado causan problemas de alto riesgo en nuestra columna. Los problemas se presentan a largo plazo, no inmediatamente. Las consecuencias de mantener una postura de trabajo sentada inadecuada son: molestias cervicales, abdominales, trastornos en la zona lumbar de la espalda y alteraciones del sistema circulatorio y nervioso que afectan, principalmente, a las piernas.

TRABAJO SENTADO



MEDIDAS DE HIGIENE POSTURAL

- Mantener una correcta posición de trabajo que permita que el tronco esté erguido frente al plano de trabajo y lo más cerca posible del mismo, manteniendo un ángulo de codos y de rodillas de alrededor de los 90 grados. La cabeza y el cuello deben estar lo más rectos posible.
- Favorecer la alternancia o el cambio de tareas y establecer pausas periódicas que permitan recuperar las tensiones y descansar.
- La silla de trabajo deberá cumplir:



- El uso de reposapiés permite el ajuste correcto de silla-mesa cuando la altura de la mesa no es regulable. Deberá ser de altura e inclinación ajustables y sus superficies antideslizantes. Será necesario en caso de que el usuario no apoye bien los pies en el suelo.
- El plano de trabajo debe situarse teniendo en cuenta las características de la tarea. La altura de la superficie de trabajo debe estar aproximadamente a la altura de los codos.

SEGURIDAD EN DESPLAZAMIENTOS (in itinere, en misión)

Los Accidentes Laborales de Tráfico (ALT) constituyen un problema de seguridad en todos los países, y afectan a todas las empresas y sus trabajadores; por lo tanto, las técnicas de prevención de estos accidentes se deben aplicar a cualquier tipo de empresa, independientemente de su tamaño o sector de actividad. Dentro de los ALT se pueden considerar los **ALT in itinere** (de casa al trabajo y viceversa) y los **ALT en misión** (por motivo del trabajo).

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA EL CONDUCTOR

Muchos de los accidentes son originados POR IMPRUDENCIA del conductor

- Es obligatorio usar siempre el **cinturón de seguridad**.
- Si conduce moto, **es obligatorio usar de casco de protección**.
- Procurar conducir siempre con **ambas manos en el volante**: no fumar, comer, beber, manipular el GPS ni el móvil, mientras se conduce.
- **Evitar distracciones: mantener la concentración en la conducción.**
 - **No utilizar los dispositivos móviles (móvil, tablet, ...) de comunicación durante la conducción.**
 - Aunque no esté prohibido, **se recomienda no utilizar dispositivos de manos libres durante la conducción** (detener el coche y atender la llamada cuando sea posible)
- **Respetar siempre los límites de velocidad.**
- **De noche disminuir su velocidad**, circulando a aquella que le permita frenar siempre dentro del espacio visible y dentro de la distancia de seguridad.

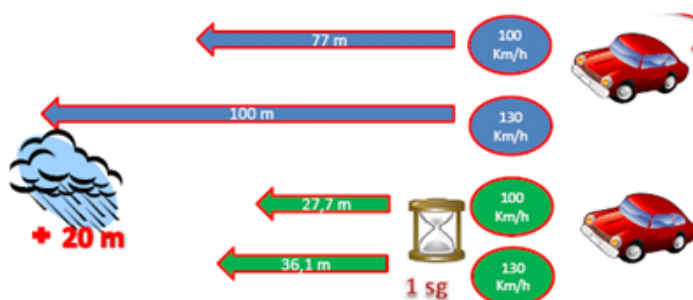
No correr. Lo importante ES LLEGAR



DISTANCIA DE SEGURIDAD

La distancia necesaria para que el conductor detenga el vehículo

+
 Distancia de reacción = La que recorre hasta que comienza a reaccionar
 Distancia de frenado = La que tarda en frenar



- Mantener la distancia de seguridad.
- Procurar salir con la antelación necesaria para llegar a tiempo a su destino.
- Utilizar calzado apropiado; los tacones altos y suelas deslizantes, representan un peligro al no controlar bien los pedales.
- Respetar las **señales de tráfico** (límites de velocidad, señales de preferencia de paso...).
- **No saltarse nunca un semáforo en rojo.**

SEGURIDAD EN DESPLAZAMIENTOS (in itinere, en misión)

En los desplazamientos nunca está sólo.
SEA TOLERANTE CON LOS ERRORES DE OTROS

- Señalar anticipadamente los cambios de dirección con los intermitentes.
- Respetar los **pasos de cebra**; todos somos peatones en algún momento.
- Si conduce una moto, circular en línea recta, no metiéndose entre los coches.
- Vigilar la medicación y sus efectos secundarios; pueden afectar a la conducción.



- Respetar las preferencias de paso en glorietas e intersecciones.
 - EVITAR LOS ACCIDENTES, aunque tenga preferencia de paso.
 - En los adelantamientos, ASEGURARSE QUE LO HACE EN CONDICIONES SEGURAS, aunque se lo permita la señalización de la vía.
- Facilitar el adelantamiento a quien pretenda hacerlo.
 - Mantener toda la precaución durante la conducción: PUEDEN APARECER SITUACIONES IMPREVISTAS (animales sueltos, niños, balsas de agua, placas de hielo, averías, pinchazos, reventones de neumáticos, obstáculos...)

No conducir bajo los efectos



del ALCOHOL y las DROGAS

ESTADO DEL VEHÍCULO

El uso y el paso del tiempo provocan en los vehículos un desgaste, con el consiguiente riesgo de avería y/o de accidente.

MANTENER SU VEHÍCULO EN CONDICIONES ÓPTIMAS de funcionamiento según su estado e indicaciones del fabricante.



- Revisar periódicamente el estado de los neumáticos y de los frenos.
- Además de las revisiones obligatorias (ITV, fabricante...), le recomendamos realizar usted mismo inspecciones periódicas, para tener siempre el coche a punto.

NO REALIZAR OPERACIONES DE MANTENIMIENTO si no sabe perfectamente cómo llevarlas a cabo

SEGURIDAD EN DESPLAZAMIENTOS (in itinere, en misión)

CONDICIONES DE LA VÍA DE CIRCULACIÓN Y AMBIENTALES

Otras causas de los accidentes son la deficiencia en el diseño vial, la señalización, mala iluminación de las vías, superficies en mal estado, mal acabadas y/o demasiado lisas, factores climatológicos adversos (lluvia, niebla, viento, nieve, granizo, etc.)...

- **Disminuir la velocidad** en función de las **condiciones de visibilidad y tráfico**.
- **Aumentar la distancia de seguridad** con respecto al vehículo que circula delante, para tener mayor tiempo de reacción, de frenada, y evitar que el barrillo que se forma después de la lluvia pueda ser el origen de un deslizamiento indeseado.
- **Frenar de forma suave**, evitando el bloqueo del automóvil.
- **Extremar la atención** al tomar las **curvas, rampas y pendientes**.
- **Encender las luces de cruce** para mejorar la visibilidad.
- Si hay **nieve o hielo** abundantes: colocar **cadena**s en ruedas motrices.
- Si hay **viento fuerte**, **sujetar firmemente el volante y disminuir la velocidad**.

PIENSE POR ADELANTADO lo que puede ocurrir y esté preparado para cualquier emergencia

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA EL PEATÓN

Como peatón debe conocer las reglas de seguridad del tráfico, y respetarlas.

- **Al cruzar la calzada:**
 - Hacerlo cuando esté seguro de que no viene ningún vehículo. ¡No precipitarse!
 - Respetar los semáforos.
 - Utilizar los pasos señalizados (pasos de cebra).
 - Hacerlo en línea recta, de manera que esté sobre la vía el menor tiempo posible.
 - No cruzar distraídamente una calle.
 - No entretenerse, pero no correr para no tropezarse con los demás peatones.
 - Si la circulación está regulada por agentes de tráfico, seguir las indicaciones que éstos hagan.
 - No cruzar por delante de un vehículo parado, sobre todo si es voluminoso (un autobús), ya que puede venir otro por detrás y no podrá verlo.
- **Al andar por la calle:**
 - Caminar por las aceras, en caso de no existir éstas circule lo más cerca posible del margen de la calzada.
 - No pasar por debajo de lugares peligrosos (escaleras de mano, andamios...)
 - Prestar atención a las posibles entradas y salidas de vehículos de los garajes.
 - Si el suelo está mojado, hay barro, hielo, extremar las precauciones. No correr.
 - Procurar utilizar calzado antideslizante.
- **Al andar por la carretera:**
 - Si tiene que transitar como peatón por vías urbanas o interurbanas, hacerlo siempre por la izquierda, de tal manera que tenga los vehículos de frente para poder verlos, en fila de a uno y lo más cerca del borde de la calzada y sin detenciones innecesarias.
 - Prestar atención a las señales (acústicas o luminosas) que hacen los conductores de vehículos para avisar de su proximidad.



SEGURIDAD EN DESPLAZAMIENTOS (in itinere, en misión)

RECOMENDACIONES CICLISTAS

Un ciclista muere cada cuatro días aproximadamente, lo que pone de relieve dos circunstancias preocupantes:

- ✓ La falta de conciencia del ciclista sobre la importancia del uso correcto de la bici y la necesidad de extremar las precauciones cuando se utiliza por la vía pública.
- ✓ El escaso cuidado y la poca atención que los conductores suelen prestar a los ciclistas.

- **Durante la circulación**

- Circular por vías con poco tráfico y con arcén, y mantenerse siempre lo más cerca posible de la derecha.
- No circular en sentido contrario y tampoco en pelotón o en paralelo si no existe buena visibilidad o cuando ello pueda provocar un atasco.
- Cuando venga un vehículo, facilitar el adelantamiento pegándose a la derecha.



- Antes de adelantar a otro vehículo o de sortear algún obstáculo, comprobar que no viene nadie y señalizar la maniobra.
- Respetar la prioridad de los otros vehículos y no apurar al cruzar semáforos o intersecciones, ni al incorporarse a otras vías o rotondas.
- En cruces, intersecciones y rotondas, disminuir la velocidad y asegurarse de que el resto de vehículos respeta la prioridad.
- En atascos o con tráfico lento, no hacer zigzag entre el resto de vehículos.
- Señalizar siempre los cambios de dirección.
- Circular siempre con casco homologado.
- Usar prendas con elementos reflectantes, sobre todo de noche o cuando haya poca visibilidad.
- En caso de utilizar pantalón largo, emplear algún dispositivo para no se pueda enganchar con la cadena.

ACCIDENTES EN TRANSPORTE PÚBLICO

El número de accidentes en transporte público es muy inferior al número de accidentes en vehículos privados; no obstante conviene tener en cuenta las siguientes recomendaciones.

- No subir nunca a un vehículo en marcha.
- No intentar subir si va demasiado lleno. Al cerrar las puertas puede sufrir un incidente desagradable.
- Si viaja en metro, no acercarse al borde del andén.
- Una vez suene la señal de cierre, no intentar entrar. Podría quedarse atrapado entre las puertas.

