

Accidents laborals viaris

Recomanacions generals

01

Avalua les diferents opcions que tens en els desplaçaments: vehicle particular, transport públic, caminant, etc.

04

Circula o camina d'acord amb les **condicions climàtiques**

07

Evita les distraccions: no miris anuncis publicitaris, ni utilitzis cap dispositiu durant els teus desplaçaments

02

Organitza el teu temps per tal d'evitar presses que poden fer que pateixis un accident

05

No ingereixis **alcohol o medicaments** que puguin influir en la teva percepció

08

Augmenta l'atenció en **zones conflictives:** encreuaments, semàfors, canvis de vorera, etc.
Evita distreure't, especialment en aquestes zones

03

Recorda que **la fatiga és un condicionant negatiu:** intenta descansar adequadament i mantenir una bona higiene postural al circular o caminar

06

Davant de viatges llargs, **canvia la postura** i fes **descansos**

09

Vesteix i calça d'acord amb el mitjà de transport utilitzat

10

No condueixis cap tipus de vehicle en **cas de tenir son**



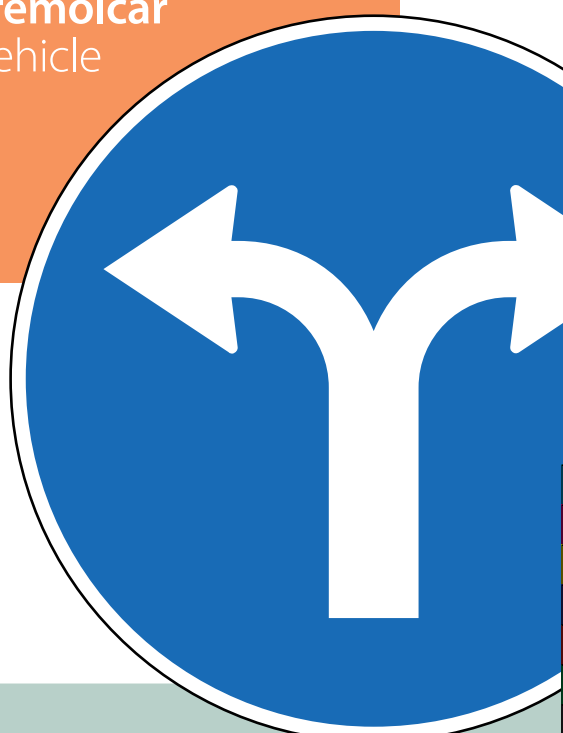
Cotxe

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 **casc**, a ser possible amb visera
2. Condueix amb **roba visible i adequada**
3. Fes servir sempre els **llums de curt abast**
4. **Assenyal** 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, impedit 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 darrere** 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

