

**BÁJTALE
UN CAMBIO**



achs seguro
laboral

cumplir + cuidarse
es posible

Tu hoja de ruta para viajar con seguridad en tu jornada

Quando nuestro trabajo implica movernos por calles y caminos, planificar, mantener la calma y prestar atención al entorno nos ayuda a cuidarnos



Planifica antes de salir



Revisa la ruta y el medio de transporte adecuado

al clima y las condiciones del terreno

Considera tiempo suficiente

para evitar el apuro, especialmente si hay alto tráfico



Evalúa una ruta alternativa

como plan B, en caso de ocurrir algún imprevisto

Lleva solo lo necesario

e informa tu destino cuando corresponda



Muévete a paso seguro



Camina con calma y atención

Evita el celular u otros elementos que te distraigan

Usa rutas habilitadas

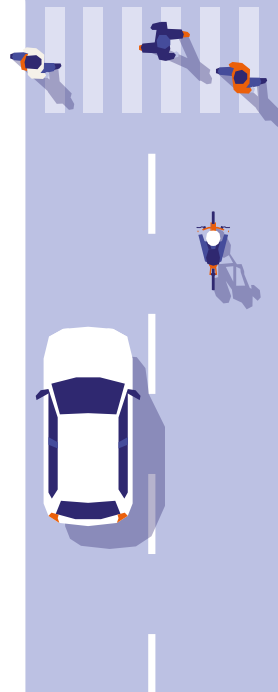
y asegúrate de ver y ser visto antes de atravesar un cruce

Usa casco y luces

si usas bicicleta u otro ciclo. Hazte visible para otros vehículos

Distribuye bien el peso y evita bloquear tu visión

si llevas materiales o equipaje



Cuídate en el transporte (público o particular)

Espera que se detenga el vehículo

antes de subir o bajar. Usa cinturón si hay disponible

Asegura tus pertenencias

Mantenlas al frente de tu cuerpo durante todo el viaje

Evita distraer

o apurar a quien conduce.
No obstruyas su visibilidad

Evita confrontaciones

si notas una situación insegura.
Pide ayuda si es necesario



Recomendación

Si has vivido situaciones de riesgo en la calle, viajas con apuro o estrés, prueba **cambiando algunas variables**. Partir antes, probar rutas alternativas o cambiar el transporte puede hacer tu viaje más seguro