

Camina con calma y atención
Evita el celular y otros elementos que te distraigan

Usa rutas habituales
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

Muévete a paso seguro



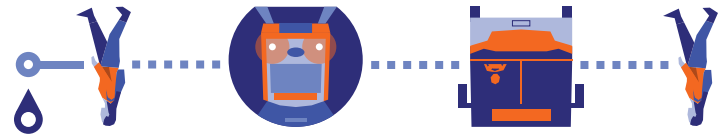
Lleva solo lo necesario
e informa tu destino cuando corresponda



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

Revisa la ruta y el medio de transporte adecuado
al clima y las condiciones del terreno



Planifica antes de salir

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

BÁTALE UN CAMBIO

achs seguro laboral

cumplir+ cuidarse es posible

Tu hoja de ruta para viajar con seguridad en tu jornada

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

