

# Bájale un cambio al transporte



achs seguro  
laboral

## ¿Cómo cuidarnos mientras viajamos en transporte público?



Al subir o bajar de un  
bus, metro o colectivo



Al viajar de pie  
mientras el vehículo  
está en movimiento



Al movernos por  
escaleras, andenes o  
terminales concurridos

## Tres preguntas rápidas

¿Esperamos que el vehículo se detenga completamente antes de subir o bajar?

Cuando viajamos de pie, ¿utilizamos los apoyos disponibles?

¿Alguna vez hemos corrido para alcanzar un medio de transporte?

## Para trasladarte de forma segura

Camina sin  
apresurarte



Espera en una  
zona segura



Afírmate bien  
al abordar



cumplir + cuidarse **es posible**

**BÁJALE UN CAMBIO**



# Bájale un cambio al transporte



## ¿Cómo cuidarnos mientras viajamos en transporte público?

Cuando usamos buses, metro o colectivos para trasladarnos por trabajo, hay situaciones que no controlamos, como las aglomeraciones o los movimientos del vehículo. Pero sí podemos decidir **cómo actuar frente a ellas**. Caídas al subir o bajar, pérdida de equilibrio durante frenadas o arranques y golpes en escaleras, accesos, andenes o terminales. Por ejemplo:



**Al subir o bajar de un bus, metro o colectivo**



**Al viajar de pie mientras el vehículo está en movimiento**



**Al movernos por escaleras, andenes o terminales concurridos**

### ¿Cómo usar esta ficha?



- 1 Lee el contenido antes de iniciar la actividad
- 2 Compártelo con el equipo y plantea las tres preguntas
- 3 Escucha algunas respuestas y refuerza las recomendaciones
- 4 Cierra invitando a comunicar cualquier dificultad para trabajar o moverse de forma segura

## Tres preguntas rápidas

¿Esperamos que el vehículo se detenga completamente antes de subir o bajar?

Cuando viajamos de pie, ¿utilizamos los apoyos disponibles?

¿Alguna vez hemos corrido para alcanzar un medio de transporte?



El apuro por no perder un bus o un tren puede llevarnos a correr, bajar antes de tiempo o dejar de mirar el entorno. **Ningún trayecto justifica exponernos de esa manera.**

## Para trasladarte de forma segura

✓ **Camina sin apresurarte**  
Evita correr en paraderos, estaciones, escaleras o andenes, siempre puedes tomar el siguiente transporte

✓ **Espera en una zona segura**  
Mantente a una distancia segura de la calzada o del borde del andén

✓ **Afírmate bien al abordar**  
Sube y baja únicamente cuando el transporte esté detenido y utiliza los apoyos disponibles durante el trayecto

Cuando nuestro trabajo es viajar, manejar o desplazarnos por la calle o el entorno laboral, **mantener la calma, la atención al entorno y una buena planificación** nos protege de peligros en la ruta.

cumplir + cuidarse **es posible**

Por eso

