

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

