

# PROGRAMA ANUAL DE CAPACITACION

Prevención de accidentes in itinere

10 Reflexiones y Consejos

Año 2016



El “accidente in itinere” es el que ocurre en el trayecto “habitual desde la casa al trabajo y viceversa” siempre que se utilice el recorrido y el medio habitual de transporte.



En caso que debiera realizar alguna modificación del mismo (razones de estudio, atención de un familiar enfermo y no conviviente) Usted lo podrá declarar por escrito ante el empleador y éste a la ART dentro de las 72 hs.



La mejor estrategia para evitar los accidentes in itinere es la **PREVENCIÓN**. Por ello es aconsejable:



Si va caminando, mire y respete los semáforos (no se confíe); cruce por la senda peatonal; mire a ambos lados antes de cruzar la calle y no corra ni se distraiga.



Si camina por una ruta, nunca camine cerca del borde y circule por la izquierda, de manera de poder ver a los vehículos de frente.



Si se transporta en moto o bicicleta, use el casco (recuerde es obligatorio), circule en línea recta y por la derecha del cordón; no circule “pegado” al vehículo delante suyo; antes de cambiar de dirección, haga las indicaciones de giro.



Si toma algún transporte público, espere la llegada del mismo sobre la vereda o detrás de la línea amarilla; no suba ni baje en movimiento; esté siempre atento a frenadas o arranques bruscos y agárrese del pasamanos (en lo posible).



Si se traslada en automóvil, utilice siempre cinturón de seguridad; no conduzca cansado, con sueño o luego de la ingesta de bebidas alcohólicas); disminuya la velocidad en los cruces; use las luces de giro, respete los límites de velocidad.



Mantenga siempre distancia prudencial con respecto al vehículo por delante suyo (si es de noche, duplique la distancia y si llueve, triplíquela).



Tenga presente las posibles “imprudencias” de los demás; salga con tiempo suficiente; respete las señales de tránsito. Verifique que su vehículo esté en condiciones óptimas para circular.