

Prevenió de riscos en desplaçaments

Aquest document té com a finalitat donar a conèixer als treballadors del Departament d'Ensenyament les **mesures preventives** que s'han de prendre perquè els desplaçaments que es fan en anar i tornar de la feina, i també els que es fan dins de la jornada laboral, siguin segurs.

Els desplaçaments es classifiquen en:

- Desplaçaments *in itinere*: són aquells que s'esdevenen durant el trajecte habitual entre el centre de treball i el domicili de la persona.
- Desplaçaments *in missio*: són els que es produeixen en un desplaçament motivat per la mateixa activitat del lloc de treball.

En aquest document s'han tingut en compte els desplaçaments a peu, en transport públic i en vehicles particulars.

1. Factors de risc

Durant els desplaçaments poden aparèixer els riscos següents:

- Caigudes al mateix i a diferent nivell
- Cops
- Atropellaments
- Accidents de trànsit

2. Mesures preventives

És important llegir i posar en pràctica les mesures que es proposen, perquè prevenir és sempre la millor opció.

2.1. Mesures generals

- Avalueu les diferents opcions que teniu en els desplaçaments: vehicle particular, transport públic, caminant, etc.
- Vestiu-vos i calceu d'acord amb el mitjà de transport que utilitzeu.
- Organitzeu el vostre temps per evitar les presses, que poden fer que patiu un accident.
- Circuleu o camineu d'acord amb les condicions climàtiques. Extremeu les precaucions quan el terra sigui lliscant, especialment en l'asfalt pintat.
- Augmenteu l'atenció en zones conflictives: encreuaments, semàfors, canvis de vorera, etc.



- Eviteu les distraccions: no mireu anuncis publicitaris, no utilitzeu cap dispositiu electrònic en els vostres desplaçaments (els missatges i les xarxes socials, poden esperar).
- Si heu de conduir, no ingeriu alcohol o medicaments que puguin influir en la vostra percepció.
- Cal mantenir una bona postura al circular o caminar.



- Recordeu que la fatiga és un condicionant negatiu: intenteu descansar adequadament.
- No conduïu cap tipus de vehicle si esteu cansats o teniu son.
- En viatges llargs, canvieu la postura i feu descansos.
- Feu servir el cinturó de seguretat dels vehicles que en tinguin, encara que no conduïu.

2.2. Mesures per als vianants

- Utilitzeu el camí més segur i eviteu les dreceres en males condicions. Camineu sempre per les voreres.
- No creueu per darrere dels vehicles.
- Transiteu i creueu per zones habilitades i quan els senyals ho indiquin: semàfors, barreres... Abans de creuar, mireu a l'esquerra i a la dreta.
- No utilitzeu dispositius electrònics que us distreguin i impedeixin que presteu atenció als senyals, l'estat del paviment, el moviment d'altres vianants, etc.
- Utilitzeu un calçat adequat: còmode, ajustat i que no tingui un taló excessiu. En dies de situació meteorològica adversa, és important que porteu un calçat impermeable i antilliscant.
- Si circuleu per una via sense vorera, feu-ho pel voral. Si circuleu per carretera, heu de caminar sempre per la vorera esquerra, en sentit contrari a la circulació de vehicles. Si circuleu de nit, heu de ser visibles als vehicles, per tant, cal que utilitzeu roba reflectora i/o llanterna.
- En dies de pluja, pareu atenció especialment a les zones pintades de blanc dels passos de vianants, ja que poden ser lliscants. En dies de vent, pareu atenció a les branques dels arbres.



En la circulació per escales

- Cal mantenir una actitud segura en circular per les escales. No correu, salteu o us precipiteu per les escales. Simplement camineu a una velocitat normal, trepitjant tots els esglaons.
- Agafeu-vos de la barana o passamà sempre que sigui possible, sobretot en baixar les escales.
- Eviteu portar paquets voluminosos, que impedeixin



tenir alguna mà lliure per agafar-vos en algun lloc.

- Extremeu les precaucions i eviteu distraccions i descuits. Les escales no són el lloc més adequat per llegir el diari o consultar el telèfon mòbil.
- Quan baixeu o pugueu les escales, recolzeu tota la llargada del peu a l'esglaió: eviteu recolzar només la punta del peu o el taló.

2.3. Mesures per a la conducció de vehicles

De quatre rodes

- Assegureu-vos que el cotxe estigui en bones condicions.
- Utilitzeu el cinturó de seguretat.
- Senyalitzeu les vostres maniobres i mantingueu la distància de seguretat.
- Modereu la velocitat en zones perilloses i/o complicades.
- Avanceu per l'esquerra i només quan sigui necessari.
- Circuleu pels carrils de la dreta.
- Ajusteu el vostre vehicle a les vostres característiques físiques: volant, seient, pedals,



miralls, cinturó de seguretat, reposacaps, etc. La part superior del reposacaps ha d'estar a la mateixa alçada que la part superior del cap i s'hi ha de situar tant a prop com sigui possible. És aconsellable una distància mínima (aproximadament de 4 cm) per motius de comoditat i llibertat de moviments del cap.

- Es recomana portar sabates tancades o lligades i evitar les xanquetes o similars.
- Extremeu les precaucions davant les condicions adverses: fallada del vehicle, obstacles a la via, etc.
- Conduïu amb les dues mans al volant i eviteu-ne el creuament al fer gir.
- Eviteu les distraccions: no sintonitzeu la ràdio, no busqueu adreces al GPS o mireu el mòbil mentre conduïu.
- No utilitzeu auriculars per escoltar música, la ràdio etc.
- Eviteu parlar pel mòbil, encara que disposeu de mans lliures.
- Adeqüeu la velocitat del vehicle en funció de l'experiència, l'estat i la càrrega del vehicle, les condicions físiques o psíquiques i les condicions meteorològiques.
- Conserveu el vehicle en bon estat: reviseu amb freqüència alguns dels sistemes del vehicle. Seguiu els plans de manteniment establerts pel fabricant i porteu el vehicle a les preceptives inspeccions tècniques (ITV) quan correspongui.

Recordeu que **respectar els senyals i normes de trànsit i mantenir en bon estat el vehicle** són fonamentals per evitar els accidents.

Ciclomotors i motocicletes

- Utilitzeu sempre un casc homologat, preferentment amb visera i activeu-ne el dispositiu de tancament. Recordeu fer un seguiment de la caducitat del casc.
- Conduïu amb la indumentària apropiada (guants, calçat i roba visible).
- Utilitzeu sempre les llums de curt abast.
- Assenyaleu adequadament i amb antelació les maniobres.
- Circuleu pel carril corresponent i en línia recta. No feu ziga-zaga amb el vehicle.
- En retencions de trànsit, respecteu el vostre torn, no avanceu entre els vehicles.
- Avanceu els vehicles de forma segura i sempre per l'esquerra.
- Vigileu en les rotondes i augmenteu l'atenció en zones on també hi transitin vianants, com les cruïlles.
- Reduïu la velocitat en cas de pluja i pareu atenció en els passos de vianants, ja que quan es mullen, llisquen.
- El manteniment del vehicle és indispensable per a uns nivells òptims de seguretat.



Bicicletes

Si aneu a la feina en bicicleta, es recomana seguir els consells següents:

- Recordeu que per circular per vies interurbanes és obligatori usar el casc de protecció. Es recomana també aquesta mesura a la resta de vies.
- Assegureu-vos que teniu la bicicleta en condicions adequades. Conserveu en bones condicions els frens, els llums i els pneumàtics.
- Utilitzeu-la en rutes adequades. Si no hi ha carril bici, feu-ho en altres vies extremant-ne les precaucions.
- Circuleu en línia recta, no feu ziga-zaga ni circuleu entre vehicles. Utilitzeu la part de la via destinada a circular-hi, el carril bici, i en el cas que no n'hi hagi, utilitzeu el carril dret.
- Cal que mantingueu una distància lateral de seguretat amb els vehicles estacionats perquè poden obrir-se portes i aparèixer vianants de manera sobtada.
- Subjecteu el manillar amb les dues mans.
- No us deixeu remolcar per un altre vehicle.
- La bicicleta és d'ús individual. No s'hi ha de portar cap altra persona.
- Indiqueu amb anticipació qualsevol maniobra.
- Obeïu les indicacions dels semàfors i altres senyals de circulació.
- No porteu auriculars ni parleu pel mòbil.



- Els ciclistes han de complir les mateixes premisses que la resta de conductors pel que fa a taxes d'alcoholèmia. Per tant, si beveu, no circuleu!
- Abans d'iniciar la marxa, comproveu que no s'acosten altres vehicles o vianants.
- En dies de pluja i vent augmenten les possibilitats de relliscades i caigudes. Circuleu més a poc a poc i extremeu la precaució.
- A la nit és obligatori l'ús d'una llum groga o blanca a la part davantera i una vermella o reflectant en la part posterior.
- Es recomana usar elements reflectants que adverteixin de la vostra presència.



Vehicles elèctrics: plataformes elèctriques (segway), monocicles, patinets...



- Consulteu la normativa municipal per saber per on és permès circular. L'ordenança de Barcelona estableix que qualsevol enginy elèctric que mesuri una amplada màxima de 80 centímetres, pesi menys de 25 quilos i circuli a menys de 25 km/h té els mateixos drets i obligacions que una bicicleta.

- Cal conèixer i respectar les recomanacions del manual d'instruccions del vostre equip.
- Utilitzeu els elements de protecció recomanats pel fabricant del vostre equip.
- Assegureu-vos que teniu l'equip ben mantingut.
- Circuleu en línia recta, no feu ziga-zaga ni circuleu entre vehicles o vianants.
- Indiqueu amb anticipació qualsevol maniobra.
- Obeïu les indicacions dels semàfors i altres senyals de circulació.
- No porteu auriculars ni parleu pel mòbil.
- Es recomana l'ús d'elements reflectants que adverteixin de la vostra presència.



2.4. En la utilització del transport públic

Autobús

- Aneu amb compte en pujar o baixar del vehicle, subjecteu-vos als agafadors, si n'hi ha.
- Espereu l'autobús a la zona indicada, no a la calçada.
- Si viatgeu drets agafeu-vos bé, per no caure en cas de frenada brusca.
- Utilitzeu el cinturó de seguretat quan viatgeu en transport interurbà.



- No pugeu mai a un vehicle en marxa, ni a un vehicle de transport públic que vagi excessivament ocupat.

En metro, tren o tramvia



- Aneu amb compte en pujar o baixar del transport públic. Subjecteu-vos als agafadors, si n'hi ha.
- Creueu les vies pels passos habilitats. Utilitzeu preferentment els passos soterranis o aeris.
- Espereu-vos a la zona indicada i eviteu acostar-vos a les vies.
- Si viatgeu drets agafeu-vos bé, per no caure en cas de frenada brusca.
- No pugeu mai a un vehicle en marxa, ni a un vehicle de transport públic que vagi excessivament ocupat.

Taxi

- Atureu el taxi des de la vorera.
- Entreu i sortiu del taxi sempre per la porta del costat de la vorera. Si cal sortir per l'altre costat, assegureu-vos abans d'obrir que no ve cap vehicle.
- Utilitzeu sempre els cinturons de seguretat del vehicle.



Podeu ampliar la informació en el document ["Notificació d'accidents laborals i assistència sanitària"](#).