



UNIREMINGTON[®]
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REMINGTON
RES. 2661 MEN JUNIO 21 DE 1996

Cartilla

MOVILIDAD

Prácticas seguras

OBJETIVO

Brindar una información documentada y pedagógica sobre las prácticas seguras que deben tener en cuenta los diferentes actores viales para una movilidad con los mínimos riesgos.

PÚBLICO OBJETIVO

- Actores viales de Uniremington
- Público en general

EDITORES



Dirección de
Talento Humano



Sistema de Gestión de Seguridad
y Salud en el Trabajo (SG-SST)
de Uniremington



Dirección de Talento Humano

Área de Seguridad y Salud en el Trabajo
Pbx: 604 322 10 00 - Ext.: 2016 / 2008 / 2006

Correos de contacto:

mmaya@uniremington.edu.co / aurego@uniremington.edu.co
Medellín - Colombia

El contexto de la seguridad vial

La prevención de accidentes de tránsito o la minimización de sus efectos, especialmente para la vida y la salud de las personas, se enmarca en un contexto de seguridad vial en el que se deben tener en cuenta los diferentes actores que intervienen en la movilidad, a saber:

- Los conductores.
- Los vehículos.
- Las vías
- El ambiente.

Si bien es importante el conocimiento, destreza y sensibilidad de los conductores, los vehículos se convierten en un segundo factor clave para tener en cuenta en el modelo para aplicar una movilidad con prácticas seguras, prevenir accidentes de tránsito, evitar infracciones, entre otros riesgos.

Marco legal para tener en cuenta

Decreto 1072 del 26 de mayo de 2015. "Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo". Ministerio del Trabajo.

Resolución 0312 del 13 de febrero de 2019. "Por la cual se definen los Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST". Ministerio del Trabajo.

Ley 1503 del 29 de diciembre de 2011. "Por la cual se promueve la formación de hábitos, comportamientos y conductas seguros en la vía y se dictan otras disposiciones". Congreso de Colombia.





Prácticas seguras PARA MOTOCICLISTAS

Descripción de la tarea	Desplazamiento en motocicleta para el cumplimiento de las actividades laborales de la Institución (mensajería).
Elementos necesarios de protección personal	Tener en cuenta la matriz de elementos de protección personal: casco integral, guantes para motociclista con refuerzo en la palma de la mano y nudillos, chaqueta con protecciones en codos, hombro y espalda, rodilleras espinilleras y botas caña alta para motociclista.
Agente del riesgo / peligro	Movilidad / Transporte de personas.

Antes de iniciar la marcha:

Revisar las condiciones de funcionamiento de la moto y corregir de inmediato las condiciones negativas y deficiencias identificadas.

Verificar que no haya fuga de fluidos, el estado de las llantas, las conexiones, el tablero de mando, la palanca de cambios, volante, ruidos u olores extraños, estado frenos, cadena y luces.

Asegurar las herramientas y los accesorios.

Organizar los espejos retrovisores para controlar, al máximo, los puntos ciegos.

Ponerse el casco de seguridad debidamente abrochado, acción que debe realizar también su acompañante. Bajar la visera del casco. Tener disposición para respetar las señales de tránsito

Durante el desplazamiento:

Portar los equipos de protección personal asegurados correctamente.

Mantener las luces trasera y delantera encendidas durante todo el recorrido.

Circular por el centro de su carril, conservando una prudente distancia con el vehículo de adelante.

Solamente adelantar en los sitios permitidos y por la izquierda. Cerciorarse que sí sea posible realizar la maniobra de adelantamiento y anunciarla con las direccionales, tanto para salir como para ingresar de nuevo al carril respectivo. Antes de girar o cambiar de carril, encender con anticipación las direccionales y observar a través de los espejos retrovisores para realizar la maniobra.

Disminuir la velocidad antes de ingresar a una intersección y mirar hacia ambos lados de la vía para asegurarse de que no se acerca otro vehículo.

Parar completamente cuando haya una señal de "Pare" o cuando así lo indique el semáforo y esperar la señal verde para reiniciar la marcha.

Ceder el paso en una intersección, teniendo en cuenta el concepto de prelación.

Respetar la señalización cebra, al peatón y los pasos peatonales, así como a otros conductores y sus respectivos vehículos.

Disminuir la velocidad para ingresar a una curva.

Esperar con paciencia cuando se encuentre obstáculos o congestiones en la vía.

Estacionar bien la moto y en sitios autorizados cuando se proceda a realizar una diligencia.

Recordar que el límite de velocidad depende del sitio por el cual se transita.

Transitar siempre por la derecha de las vías, a una distancia no mayor de un metro de la acera u orilla. Además, no utilizar las vías exclusivas para servicio público

colectivo, además de los puentes y andenes que son de uso exclusivo del peatón.

Al manejar no se debe transportar objetos que disminuyan la visibilidad al conducir.

Utilizar el chaleco o chaqueta reflectiva cuando se conduzca entre las 18:00 y las 6:00 horas del día siguiente, incluso, cuando la visibilidad sea escasa. Recordar que el chaleco o chaqueta debe tener impreso el número de la placa de la motocicleta.

Para hablar por celular, antes de hacerlo, es necesario detener la moto y estacionarse en un lugar seguro.

Al conducir mientras llueve o después de haber llovido y con el piso húmedo se debe tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

Utilizar un impermeable de chaqueta y pantalón.

Conducir con las luces siempre encendidas (aunque esto es obligatorio en todo momento del desplazamiento).

Doblar la distancia de seguridad con el vehículo que lo precede.

Frenar con precaución con el fin de prevenir derrapes.

Controlar la velocidad para tener un mayor tiempo de reacción en caso de requerir frenar de improviso. Se debe observar muy bien las condiciones del entorno.



No rodar sobre las rayas o líneas que están pintadas sobre el asfalto, ya que estas fueron realizadas con pintura plastificada no soluble al agua, lo que las convierte en superficies altamente resbalosas en condiciones de lluvia.

Si la lluvia es tan intensa que impide la visibilidad es mejor orillarse en un lugar seguro, donde no se entorpezca el tránsito de otros vehículos y buscar un refugio mientras que pasa la lluvia.

Previsiones para evitar caídas en la motocicleta:

La moto debe ajustarse, lo más posible, a la contextura y estatura de quien conduce. Así, por ejemplo, debe verificarse que, sentado(a) en la moto, se pueda apoyar completamente la planta de ambos pies sobre el piso.

Retirar el candado antirrobo antes de poner en marcha la moto.

Al momento de maniobrar la moto para retirarla del estacionamiento, procurar que esté recta o un poco inclinada hacia quien conduce, con una mano en el manillar y otra en el asa del pasajero o apoyada en el asiento.

Elegir un calzado que tenga buen agarre, mantener los cordones bien ajustados y, preferiblemente, asegurados en el interior de los zapatos.

Verificar que el apoyo pies de la moto esté libre de aceite o cualquier fluido que lo haga resbaladizo.

Estar atentos a los objetos sobre el piso. Por pequeño e inofensivo que luzca un objeto, existen materiales que, al interponerse entre el pavimento y las llantas de la moto, hacen que se minimice la fricción y se pierda el control del vehículo.

Prevenir el contagio de la covid-19 mientras se desplaza en la moto:

Utilizar guantes durante todo el recorrido y limpiarlos frecuentemente.

Es recomendable limpiar la moto a diario, especialmente en la parte del manillar.

Mantener desinfectados el casco, las gafas y, en general, los elementos de protección. No permitir que otras personas los utilicen.

Hay que tener cuidado al acercarse o sobrepasar un vehículo, ya que alguno de sus ocupantes puede estornudar hacia el exterior sin advertir su presencia.





Prácticas seguras
PARA PEATONES

Descripción de la tarea	Movilización peatonal en vía pública, desplazamiento entre torres, sedes y otras instalaciones para ir a reuniones, eventos, entre otros.
Elementos necesarios de protección personal	No aplica ninguno.
Agente del riesgo / peligro	Movilidad / Movilización peatonal.

Recomendaciones generales:

Portar siempre los documentos de identificación y números de emergencia para contactar un familiar o a una persona cercana.

En los sitios de tránsito común es mejor utilizar el paso peatonal (cebras), así como los puentes peatonales u otros lugares demarcados para cruzar las vías.

Ubicarse en las esquinas, acatar las indicaciones del semáforo, esperar que aparezca la luz roja deteniendo el tránsito vehicular y dando luz verde al peatón.

Cuando se requiera desplazarse hacia un lugar, tratar, en lo posible, de salir con el tiempo necesario para evitar apuros y utilizar un sendero peatonal.

Mientras se camina hay que mantenerse atento y disminuir la velocidad al acercarse a las salidas de garajes, entradas de parqueaderos y estaciones de servicio.

Utilizar un calzado que se encuentre en buen estado, cómodo y acorde con las labores que desarrolla (evitar, al máximo, utilizar tacones).

Evitar obstruir el paso en las escaleras o áreas de tránsito peatonal. Así, por ejemplo, no es recomendable detenerse a conversar con otras personas en medio de estas zonas, chatear por celular ni dejar objetos o cajas atravesadas.

Observar siempre a ambos lados antes de cruzar una vía. Tratar, en lo posible, de caminar por las aceras.

Abstenerse de invadir las zonas por las cuales transitan los vehículos.

Evitar llevar elementos que puedan obstaculizar o afectar el tránsito peatonal.

No ubicarse delante o detrás de un vehículo que tenga el motor encendido.

Prevenir el contagio de la covid-19 mientras se desplaza caminando:

Utilizar en todo momento el tapabocas y evitar tocarlo mientras se lleva puesto.

Al caminar se debe conservar una distancia mínima de un metro con otros peatones.

Se debe evitar caminar por lugares con basuras o charcos.

Evitar compartir equipos o accesorios individuales como botellas de hidratantes, lentes, gorros, audífonos u otros objetos de uso personal.

En lo posible, evitar consumir alimentos durante los recorridos.

Es recomendable conservar una ruta o trayecto que no presente mayores riesgos y previamente definido.





Prácticas seguras para **CONDUCTORES DE CARROS**

Descripción de la tarea	Desplazamiento en vehículo para el cumplimiento de las actividades laborales en la Institución (participar de reuniones, eventos, capacitaciones, desplazamientos para otras sedes, entre otros.)
Elementos necesarios de protección personal	No aplica ninguno.
Agente del riesgo / peligro	Movilidad / Transporte de personas.

Antes de iniciar la marcha:

Siempre, antes de utilizar el vehículo, se debe realizar una revisión preoperacional (llamada también la "revisión de los 5 minutos de vida)", con el fin de verificar el adecuado estado del carro antes de utilizarlo. Se debe revisar: llantas, frenos, luces, niveles de aceite, líquido de frenos, que no haya fugas, estado y contenido del equipo de prevención y seguridad vial, entre otros.

Verificar que se porten documentos esenciales, tales como: licencia de conducción, matrícula, SOAT e identificación personal.

Revisar que esté completo el equipo de carretera: gato, cruceta, caja de herramientas, triángulos reflectivos, tacos, llanta de repuesto, extintor sin caducidad, linterna y botiquín de primeros auxilios.

Durante el desplazamiento:

Usar adecuada y permanentemente el cinturón de seguridad y exigir a los acompañantes que lo hagan también.

Respetar todas las normas de tránsito.

Detenerse completamente cuando se encuentre una señal de "Pare" o un semáforo en amarillo o en rojo y reiniciar la marcha cuando este cambie a verde, después de cerciorarse que los otros vehículos hayan pasado la intersección.

Conservar una distancia prudente con el vehículo que está adelante.

Evitar parar repentinamente ("en seco") cuando un camión esté detrás del vehículo.

Adelantar siempre por la izquierda.

Planear con suficiente antelación el cambio de carril y hacerlo gradualmente.

Disminuir la velocidad para ingresar a una curva.

Al llegar a una intersección se debe disminuir la velocidad a 30 Km/h y observar a ambos lados para asegurarse de que no se acerca ningún vehículo antes de ingresar a la intersección.

Observar y acatar todos y cada uno de los avisos de señalización en la vía.

Mantener los retrovisores bien alineados y limpios.

Mantener siempre ambas manos al volante; en caso de una reacción de inmediatez, esta posición puede salvarle la vida.

Ceder siempre el paso cuando haya duda sobre quién tiene el derecho a la vía.

Respetar a los demás actores de la vía.

Respetar el paso de cebra o pasos peatonales.

Siempre dar prelación a los vehículos que evidencien premura por emergencia (ambulancias, bomberos, policía, defensa civil, etc.).

Esperar con paciencia cuando se encuentre obstáculos o congestión en la vía.

Evitar distraerse con charlas mientras se conduce; hay que abstenerse de leer, comer, fumar y hablar por celular.

No se debe conducir si el estado de salud no es óptimo o si se siente fatiga.

No se debe conducir bajo los efectos del alcohol o de alucinógenos, lo cual pondría en riesgo la seguridad de quien conduce y de otras personas a su alrededor.

El conductor no debe abrir las puertas del vehículo hasta que este no se encuentre detenido completamente, lo cual debe recomendar también a sus acompañantes.



Mientras sea posible, salir completamente de la vía transitable si el vehículo no funciona.

Estacionar el vehículo únicamente en los sitios indicados para tal fin y con todas las medidas de seguridad de parqueo: freno de emergencia y luces de parqueo.

No detenerse cuando observe accidentes, choques u otros problemas en la vía. Si es necesario, puede colaborar llamando inmediatamente al número de seguridad y emergencias 123 y reportar la situación.

Tener en cuenta si se debe utilizar el extintor o un elemento del botiquín de primeros auxilios. Recordar reponerlos inmediatamente para mantenerlos vigentes para otras ocasiones.

Encender las luces cuando se necesita: en la tarde, desde las 6 p. m. y en la mañana, hasta las 6 a. m. Igualmente, en vías de carácter regional o nacional. También, cuando esté lloviendo o haya neblina en la vía.

Disminuir la velocidad cuando se conduzca en horas de la noche o madrugada.

Evitar mirar directamente la luz de un carro que viene en dirección contraria.

Al conducir mientras llueve o después de haber llovido y con el piso húmedo se debe tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

Disminuir la velocidad cuando la vía y las condiciones del clima lo exijan.

Conducir con las luces siempre encendidas.

Doblar la distancia de seguridad con el vehículo que lo antecede.

Frenar con precaución con el fin de prevenir derrapes.

Prevenir el contagio de la covid-19 mientras se desplaza en el vehículo:

En condiciones normales, mantener los vidrios arriba puede contribuir a que respire un mejor aire, puesto que la mayoría de los carros cuentan con filtros de aire.

Evite viajar junto con personas que tengan síntomas de infecciones respiratorias. Todos, incluyendo el conductor, debe usar tapabocas.

Mantener ventilado el vehículo durante el desplazamiento.

Limpiar las superficies internas del vehículo y con las que se esté en contacto: cinturón de seguridad, volante, tablero, radio y freno de mano.

Verificar el estado del filtro del aire acondicionado o filtro de polen. Es importante que los ductos de aireación permanezcan limpios.

Permanecer atento(a) a la interacción con otros usuarios de la vía y respetar, especialmente, a peatones, ciclistas y motociclistas.





Prácticas seguras PARA CICLISTAS

Descripción de la tarea	Desplazamiento en bicicleta para el cumplimiento de actividades laborales de la Institución (participación en reuniones, eventos, capacitaciones, desplazamientos a otras sedes, entre otros).
Elementos necesarios de protección personal	Se recomienda utilizar casco de seguridad, gafas, reflectantes con filtro UV, chaleco o chaqueta reflectiva, guantes y rodilleras.
Agente del riesgo / peligro	Movilidad / Transporte de personas.

Antes de iniciar la marcha:

Revisar las condiciones mecánicas de funcionamiento de la bicicleta. Es un aspecto que debe ser periódico, además de hacer las correcciones y mejoras de manera inmediata a las deficiencias encontradas.

En relación con los frenos, deben reemplazarse las zapatas cuando se encuentren desgastadas.

En cuanto a las llantas debe verificarse que tengan la presión requerida diariamente, porque estas van perdiendo aire de manera gradual.

Para las bicicletas con cambios, debe verificarse

que estos funcionen correctamente. Cuando no puedan realizarse correctamente, es necesario reemplazar las guayas o ajustar el descarrilador (desviador) o el tensor.

Es recomendable dotar de luces a la bicicleta. Se pueden colocar reflectores en las llantas delantera y trasera, así como ambos extremos del marco de la bicicleta. En lo posible, utilizar luces intermitentes de baterías, pues atraen más la atención de los conductores de otros vehículos. Se debe revisar el desgaste de las baterías y cambiarlas antes de que terminen toda su carga. Es conveniente portar un dispositivo de luz blanca adelante y otro de luz roja en la parte trasera de la bicicleta.

Durante el desplazamiento:

Evitar utilizar dispositivos móviles con audífonos que hagan perder la concentración.

Emplear un pito o timbre para utilizarlo cuando necesite alertar sobre su desplazamiento.

Revisar que las luces de la bicicleta estén funcionando correctamente durante el desplazamiento.

Respetar las señales de tránsito y los límites de velocidad.

Respetar los carriles de transporte masivo y así evitar accidentes.

Transitar a una distancia menor de un metro con relación a la acera u orilla.

Evitar circular por las aceras. Utilizar los senderos de ciclорrutas o, en su defecto, transitar por el carril derecho.

No sujetarse de otros vehículos cuando estén en movimiento y así evitar graves accidentes.

Procurar detenerse solamente en espacios o ángulos donde pueda ser divisado fácilmente por otros conductores.

Recordar que el uso de la bicicleta solo admite un ocupante.

En las zonas peatonales, es mejor bajarse de la bicicleta y llevarla caminando.

Cuando vaya en grupo, transitar siempre uno detrás del otro.

Para realizar giros o movimientos se debe emplear las señales básicas para alertar a otros conductores sobre sus próximos movimientos. Son señales que deben realizarse 30 metros antes de una intersección y algunas de ellas, son:

- Para cruzar a la izquierda o cambiar de carril, extender, horizontalmente, el brazo izquierdo.
- Para indicar un cruce a la derecha o cambio de carril, el brazo izquierdo debe formar una figura de escuadra con la mano hacia arriba.
- Para indicar reducción de velocidad o detención del vehículo, el brazo izquierdo de formar la figura de escuadra con la mano hacia abajo.

Recomendaciones específicas para el ciclismo recreativo o deportivo:

Es recomendable comunicarle a otra persona de confianza los lugares por donde transitará en bicicleta.

Se debe portar un celular para poder notificar cualquier percance y, en la medida de lo posible, salir acompañado para contar con una ayuda en caso de avería o emergencia.

Si se va a circular en grupo, hacerlo en figura de columnas (máximo de dos) y siempre por el extremo derecho de la vía.

Recomendaciones de elementos de protección personal:

Casco de seguridad que debe quedar cómodamente ajustado, es decir, que no se salga fácilmente de la cabeza.



Gafas reflectantes con filtro UV para mantener los ojos protegidos de los rayos del sol que pueden afectar su salud y el campo visual en las calles.

Utilizar chalecos o chaquetas reflectivas para ser más visibles entre las 18:00 horas y las 6:00 horas del día siguiente, y siempre que la visibilidad del ambiente dificulte una visión clara de conductores.

Utilizar ropa cómoda que no genere ningún problema al pedalear, frenar o hacer cualquier otra acción.

Evitar el uso de faldas, pantalones acampanados o ropa muy suelta que pueda enredarse con algún accesorio de la bicicleta (llantas, cadena, manubrio, etc.).

Utilizar un calzado cómodo de suela flexible y que se adapte completamente al pie. En caso de usar tenis con cordones se debe verificar que estén bien sujetos para prevenir accidentes.

Se recomienda el uso de guantes y rodilleras.

Prevenir el contagio de la covid-19 mientras se desplaza en la bicicleta:

Utilizar guantes durante todo el recorrido y limpiarlos frecuentemente.

Limpiar la bicicleta a diario, especialmente el manubrio.

Mantener desinfectados el casco, las gafas y otros elementos de protección. No permita que otras personas los utilicen.

Hay que tener cuidado al acercarse o sobrepasar un vehículo, ya que alguno de sus ocupantes puede estornudar o toser sin advertir su presencia.



Cartilla

MOVILIDAD Prácticas seguras

Imágenes copipegadas de:

Pexeles / <https://www.pexels.com/es-es/>
Diferentes autores.

Flickr - Autores: Secretaría de Movilidad
de Medellín y Guía de Viajes Oficial de
Medellin (<https://bit.ly/2YQ82DS111> /
<https://bit.ly/3aCBfoh>).

