

CAPÍTULO 5:

AUTOCUIDADO



INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



CONVIVENCIA Y SEGURIDAD VIAL



HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

A continuación, revisaremos algunas herramientas que contribuyen a una adecuada convivencia y seguridad vial, material elaborado por CONASET.

Actividad física y uso seguro de ciclos

El uso de la bicicleta y otros ciclos y la práctica de caminatas son formas de movilidad activa sostenibles, saludables y amigables con el medio ambiente. Además, su práctica beneficia la salud física y mental a través de la actividad física y el deporte. Para su uso seguro se disponen las siguientes recomendaciones:

- ✓ El uso del casco es obligatorio para los usuarios de ciclos en zona urbana. Además, se recomienda su uso en todo tipo de trayectos y lugares.
- ✓ La bicicleta debe estar equipada con una luz blanca o amarilla adelante y una luz roja atrás.
- ✓ La bicicleta debe contar con materiales reflectantes en pedales, horquillas y en los rayos.
- ✓ En horario de poca luz o cuando las condiciones del tiempo lo requieran, el ciclista debe portar chaleco, arnés o cinturón de bandolera reflectante.
- ✓ Los usuarios de ciclos deben circular por la calzada, ciclovías o ciclovías temporales.
- ✓ Si no existe ciclovía, se debe circular por el lado derecho de la calzada salvo que exista una pista “solo bus” en vías unidireccionales.
- ✓ Está prohibido transitar por la vereda en ciclo salvo: menores de 14 años, personas que circulen con menores de 7 años, adultos mayores o personas con alguna discapacidad.
- ✓ Es fundamental mantener el buen estado mecánico de la bicicleta. Se sugiere para ello revisar el siguiente link: <https://www.conaset.cl/ciclistas-recomendaciones/>

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

Correcto uso del Cinturón de Seguridad:

- **Ajuste del cinturón:** el cinturón de seguridad sujeta, absorbe energía y protege de lesiones mayores. Para ello, debe quedar bien ajustado al cuerpo y nunca torcido ni pasar por debajo del brazo, ya que esto podría provocar lesiones considerables o simplemente no proteger. Pasa la cinta diagonal sobre la clavícula, entre el cuello y el hombro. La banda abdominal sobre las caderas, nunca sobre el abdomen. Si el cinturón queda en el cuello o sobre las partes blandas del abdomen, puede causar lesiones graves en un siniestro.
- **Posición del asiento delantero:** el cinturón está diseñado para estirarse. Si el asiento está muy adelante, la persona podría golpearse con el manubrio, con partes interiores del vehículo, o dañarse cuando se active el Airbag si el vehículo cuenta con éste.
- **Altura del apoyacabeza:** el apoyacabeza evita que el cuello se desplace excesivamente hacia atrás, previniendo lesiones cervicales. Para ello, ubícalo a menos de 4 cm de la nuca, ajustándolo entre los ojos y la parte superior de la cabeza.
- **Si estás embarazada:** el riesgo de lesión o pérdida del feto por no usar el cinturón es mayor al riesgo de utilizarlo, sobre todo si es la embarazada quien conduce. Pasa la banda diagonal entre los senos y la banda abdominal por debajo del vientre, nunca sobre él.
- **No añadir accesorios sobre el asiento ni reclinar demasiado su respaldo:** reclinar en exceso el respaldo y/o añadir accesorios como toallas, riñoneras o similares, podría hacer que la persona se deslice por debajo del cinturón, chocando con el manubrio o la parte baja del habitáculo en un impacto.

CONVIVENCIA Y SEGURIDAD VIAL**HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN****Peatones**

Al igual que los conductores, las personas que transitan a pie tienen derechos y obligaciones que apuntan a garantizar su propia seguridad. Los conductores están obligados a respetar a las y los peatones, y a considerar su vulnerabilidad, sin olvidar que cuando uno se baja de su vehículo, inmediatamente se convierte en peatón. Estos, por su parte, deben comportarse adecuadamente en la vía, teniendo en cuenta que los conductores no siempre pueden “adivinar” sus movimientos o intenciones, ni reaccionar a tiempo para evitar un siniestro vial.



 **Hablemos de todo**

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

