



Caminar nos resulta algo tan cotidiano y habitual que nos hace desestimar que pueda derivar en un daño o lesión hacia nosotros mismos. Sin embargo, las estadísticas indican que acompañan a un buen número de los accidentes que se producen en nuestra empresa, algunos de cierta gravedad.

¿Dónde y cuándo se producen?

- En el propio centro de trabajo
- En desplazamientos durante la jornada
- Y especialmente en los desplazamientos *in itinere*

Consejos para desplazamientos

A continuación te recordamos unos consejos para evitar este tipo de accidentes: **¡No bajes la guardia mientras caminas!**

	<p>El calzado es primordial</p> <p>Dentro y fuera del trabajo, utiliza calzado cómodo y que no deslice fácilmente.</p> <p>Evita calzado con mucho tacón.</p>	
	<p>¡¡No a las prisas!!</p> <p>Procura realizar los desplazamientos con suficiente tiempo.</p> <p>¡Es preferible retrasarse unos minutos que varios días!</p>	
	<p>Evita las distracciones</p> <p>Caminar no es una tarea difícil pero requiere cierta atención.</p> <p>Evita distraerte. No leas caminando, trata de mirar siempre en el sentido de la marcha, etc.</p>	
	<p>En invierno... ¡más peligro!</p> <p>La lluvia, nieve o el hielo hará nuestro camino más peligroso.</p> <p>Sé más prudente que de costumbre. Adapta tu ruta, calzado, tiempo, etc.</p>	
	<p>Escaleras = precaución</p> <p>Suelen ser la parte crítica de un desplazamiento. En casa, en el metro o en la oficina usa el pasamanos y no corras.</p>	
	<p>Elige el camino seguro</p> <p>Evita usar "atajos" peligrosos. Para ello utiliza siempre las aceras, pasos de cebra, semáforos, etc.</p>	