

# Caminar amb seguretat

Recomanacions per als desplaçaments a peu

Caminar, durant el temps de lleure o per anar a treballar, estudiar o comprar, és una forma senzilla de cuidar la salut i acumular els 30 minuts diaris recomanats d'activitat física moderada. Al mateix temps, contribuïm a protegir el medi ambient.

Encara que els pobles i ciutats van créixer durant dècades donant prioritat als vehicles de motor davant de vianants i ciclistes, molts dels nostres carrers comencen a transformar-se per donar resposta a les necessitats de les persones que es desplacen caminant: les voreres es fan més amples, es creen àrees reservades exclusivament per a vianants i "zones 30", es milloren els accessos i passos per a vianants, etc.

Tot i aquestes millores, les lesions que pateixen els vianants per atropellaments continuen sent un problema important, que afecta principalment els infants i la gent gran. D'acord amb les dades que recull el Servei Català del Trànsit, 1 de cada 5 persones mortes per col·lisions de trànsit l'any 2014 eren vianants.

En el marc del Pla interdepartamental de salut pública (PINSAP), el Departament de Salut i l'Agència de Salut Pública (ASPCAT) donen suport a diverses iniciatives intersectorials del Govern destinades a promoure la mobilitat saludable, sostenible i segura, i aconsellen seguir algunes recomanacions per millorar la seguretat en els desplaçaments a peu.

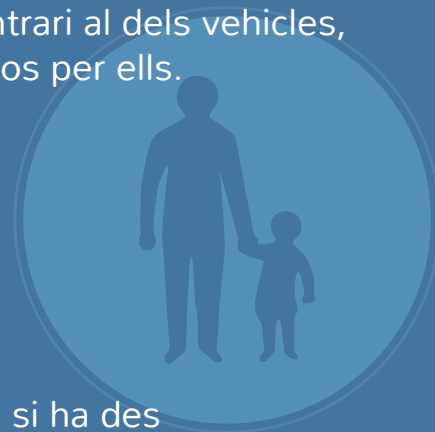


# Quan camineu pel carrer

**1** **No utilitzeu el mòbil** o altres aparells electrònics que distreguin la vostra atenció. Mentre mireu el teclat o la pantalla correu el risc d'ensopegar, caure o no veure els vehicles que s'aproximen.

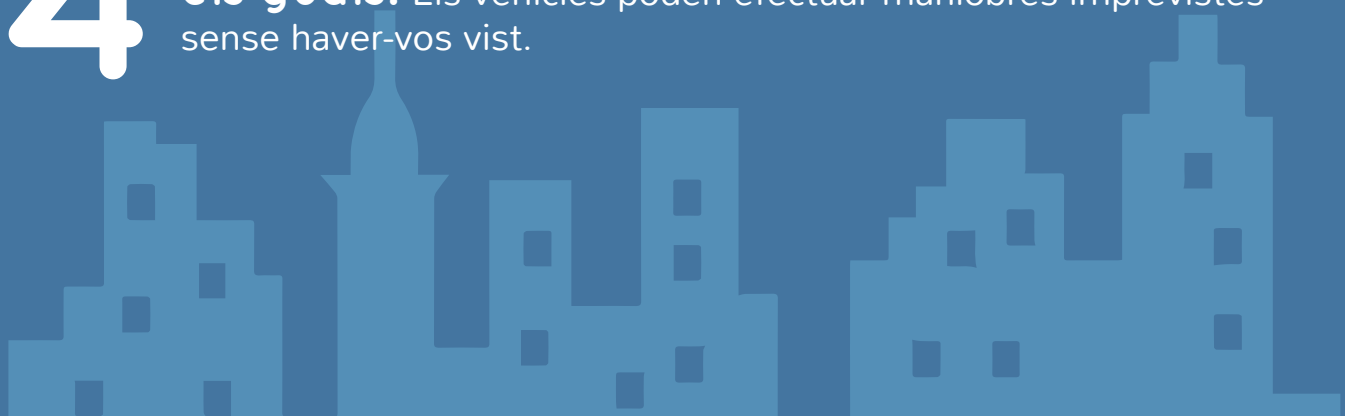


**2** **Camineu sempre per la vorera.** Si no n'hi ha, aneu sempre en sentit contrari al dels vehicles, procurant veure els conductors i ser vistos per ells.



**3** **Mireu cap endavant,** observeu l'estat del terra i el paviment, i si ha desnivells o altres relleus que us puguin fer caure.

**4** **Aneu amb compte amb els aparcaments i els guais.** Els vehicles poden efectuar maniobres imprevistes sense haver-vos vist.



# Quan travesseu els carrers



1

**Utilitzeu sempre els passos de vianants.** Si no n'hi ha, procureu escollir els itineraris i els punts més segurs i amb més visibilitat per creuar.

2

**Atureu-vos per comprovar,** en totes direccions, si ve cap vehicle i seguiu mirant a cada banda mentre travesseu. No oblideu que les bicicletes i alguns vehicles de motor són silenciosos i és possible que no els sentiu arribar.

3

**Eviteu l'ús d'auriculars.**



4

**Calculeu el temps necessari** per creuar si hi ha un semàfor i, si no esteu segurs de la durada del llum verd del semàfor, observeu tot un cicle de llum verd per comprovar si disposeu de prou temps per passar. Si penseu que no tindreu temps suficient, mireu de travessar per un altre lloc més segur.

5

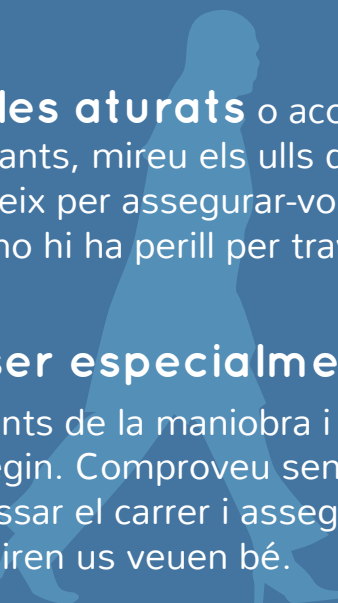
**No travesseu si el semàfor en verd ja fa estona que s'ha encès,** perquè potser no tindreu prou temps per passar sense risc.

6

**Si hi ha vehicles aturats** o acostant-se a un pas de vianants, mireu els ulls de la persona que condueix per assegurar-vos que us pot veure i que no hi ha perill per travessar.

7

**Els vehicles que giren poden ser especialment perillosos.** Els conductors estan pendents de la maniobra i de la resta del trànsit, i és possible que no us vegin. Comproveu sempre si hi ha algun vehicle girant abans de travessar el carrer i assegureu-vos que els conductors dels vehicles que giren us veuen bé.



# Amb els infants

1

## **Superviseu sempre els seus moviments.**

No deixeu als més petits baixar de la vorera o travessar sols el carrer.

2

## **Expliqueu-los** com travessar el carrer amb seguretat, que

cal fer els tres passos clau: aturar-se, mirar als dos costats i creuar. "Quan travesso el carrer, sempre m'aturo a la vorera i miro si hi ha trànsit: primer, cap a l'esquerra –per veure si ve algun vehicle– i després, cap a la dreta i, abans de creuar, torno a mirar a l'esquerra. Mentre travesso el carrer vaig mirant a l'esquerra i a la dreta per assegurar-me que no hi ha cap perill."

3

## **Doneu bon exemple.** Respecteu i feu que respectin els

semàfors i les normes de seguretat per als vianants. No utilitzeu el mòbil mentre travesseu el carrer. Sempre que la distància ho permeti, procureu anar als llocs caminant.

**Recordeu que caminar és essencial per gaudir d'una vida saludable i fer un món més sostenible.**

**És una forma fàcil de sumar els 30 minuts d'activitat física moderada recomanats.**

**Sempre que la distància ho permeti, procureu anar als llocs caminant.**