

Evita los riesgos asociados a los desplazamientos a pie, teniendo en cuenta **las siguientes medidas:**

- Analiza el trayecto revisando los puntos críticos, estado de la calzada, y desniveles, para poder preverlos y actuar en consecuencia.
- Camina siempre por las aceras, no por el borde de la calzada.
- Mantén la atención de la circulación alrededor, sobre todo si en la misma acera existe carril para bicicletas.
- Evita pasar por lugares que ofrezcan peligro de caída de objetos (zonas de obras, fachadas en mal estado, etc.), sobre todo en días de fuerte viento.
- Utiliza los pasos señalizados y las zonas reguladas por semáforos y mira a ambos lados antes de cruzar una calzada.
- Ten especial precaución al cruzar las calles o vías interurbanas, comprueba que no existe peligro y respeta los semáforos.
- Respeta las señalizaciones y las indicaciones de los agentes de tráfico.
- Si caminas por carretera, hazlo por el arcén izquierdo de manera que veas los vehículos que circulan de frente.
- En curvas sin visibilidad y cambios de rasante, sitúate lejos de la carretera (lo más al borde posible de la cuneta).
- Durante la noche o en condiciones de baja visibilidad, utiliza elementos luminosos o reflectante homologado, para que los conductores que se aproximen puedan verte (distancia mínima de 150 m).
- Evita llevar auriculares de móvil o música; si los utilizas, ponlos a un volumen que también puedas oír claxon o avisos; así también proteges tu capacidad auditiva.
- Al subir o bajar escaleras no circules demasiado deprisa, saltes o corras. Utiliza los pasamanos y/o barandillas y lleva un calzado seguro.

Esta mañana
te hemos visto
**llegar al trabajo
caminando**



Beneficios

Esta mañana te hemos visto llegar al trabajo caminando



¡Tu salud
te lo agradece!



- **Caminar es saludable**, no tiene edad y es una de las mejores actividades físicas para alcanzar un envejecimiento saludable.
- El hábito de caminar nos aporta una **mejora del gasto y de la frecuencia cardiaca** (nuestro corazón trabaja mejor y se cansa menos). También la reducción de las reservas de colesterol y azúcar en el cuerpo, de la tensión arterial, el estrés mental, así como previene la obesidad.
- No hay reglas fijas para caminar, depende de tu **edad y condición física**.
- Se recomienda **caminar diariamente un mínimo de 45'**, que puedes distribuir a lo largo de la jornada. Si además lo haces a paso rápido, obtendrás más beneficios de esta práctica tan saludable. **Camina a ritmo constante**.
- **Empieza caminando poco a poco** y aumentando la distancia progresivamente.
- Si ya caminas habitualmente y quieres hacer más ejercicio, puedes realizar el **camino alternando tramos de menor y mayor intensidad**.

Si puedes ir caminando al trabajo. ¡enhorabuena!

Si la distancia no te lo permite, prueba a **bajar unas paradas antes** del transporte público, **aparcar** un poco **más lejos** tu vehículo e incluir esta práctica en tu día a día. **¿Te animas?**

Adopta una buena **postura y hábitos** mientras caminas

Según la hora del día, protégete del sol con **protección solar y gafas de sol homologadas**; valora utilizar un **sombrero**.

Utiliza preferentemente una mochila para llevartus pertenencias; reparte el peso a ambos lados del cuerpo y ajusta los cinturones de la mochila para que se adapte perfectamente a la curvatura de tu espalda.

Utiliza **ropa cómoda** y que facilite la transpiración.

Al dar un paso, primero apoya el talón e impúlsate con la puntera.

Mantén la cabeza y espalda rectas y el vientre plano; balancea los brazos libremente; ello ayuda a reducir el gasto energético.



Según las condiciones y distancia del trayecto, haz un buen desayuno e hidrátate.

Utiliza calzado que permita transpirar el pie, con un tacón no superior a 4 cm y medio, preferentemente que tenga refuerzo lateral y buena amortiguación (resérvate otro calzado más acorde con tu vestimenta en tu puesto de trabajo).

+ Además...

- **Caminar es económico**, andar es una de las actividades físicas más sencillas y asequibles para cualquier persona; sin costes adicionales.
- **Caminar es sostenible**: al desplazarte caminando colaboras con el medio ambiente disminuyendo la producción de CO₂.