

Transporte público: Metro - Tren

Recuerda

¡Viajar en metro o tren es más seguro y sostenible medioambientalmente que viajar en coche o moto... no necesariamente más saludable!

Caminar es una de las actividades físicas más sencillas y saludables. Si no puedes ir caminando al trabajo porque la distancia no te lo permite, prueba a bajar unas paradas antes del metro e incluir esta práctica en tu día a día; así convertirás tus desplazamientos en más seguros, sostenibles y saludables...

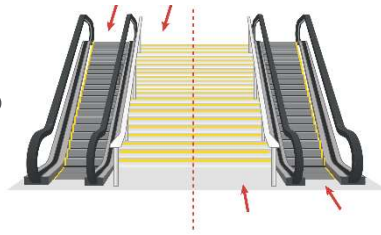
¿Te animas?



Los golpes, caídas o atropellos son los riesgos principales, siendo las situaciones de riesgo más comunes al subir o bajar del metro-tren y durante el trayecto si se producen frenazos, giros o acelerones bruscos; también en el tiempo de espera cuando se está demasiado cerca del borde del andén o vía por resbalón o empujón accidental.

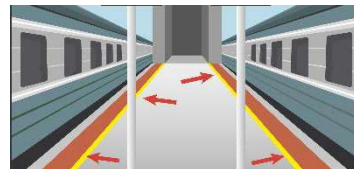
Recomendaciones:

- Al subir o bajar escaleras no circules demasiado deprisa, saltar o correr. Utiliza los pasamanos y/o barandillas y lleva un calzado seguro (evitando suelas que puedan deslizar).



- Presta atención al estado de los peldaños y la distancia entre ellos. Ten especial cuidado si llevas un niño en los brazos o algún objeto voluminoso. Lo recomendable es llevar las manos libres y fuera de los bolsillos.
- No corras para tomar el tren que está en la estación; no salir ni entrar del vagón una vez que haya sonado la señal acústica.

- Mantén la distancia de seguridad respecto al borde del andén, respetando la señalización.



- En algunas estaciones, los andenes son más bajos que el propio vagón, por lo que hay una altura considerable para bajar o subir; baja o sube con cuidado.
- Ten especial precaución con el espacio entre el vagón y el andén para evitar atrapamientos.
- Presta atención al cierre de puertas del vehículo, para evitar atrapamientos de partes del cuerpo, la ropa u objetos (bolsos, maletines, etc.).
- Durante el trayecto intenta mantener una postura de equilibrio y agarrarte a algún elemento del vehículo (barras, asientos, etc.).
- Prepararte con la suficiente antelación para bajarte en la parada.
- **Nunca cruces las vías del tren** fuera de las zonas habilitadas de paso. Es muy peligroso.
- Ante una parada imprevista del metro o tren, mantén la calma y sigue las instrucciones del maquinista o de la megafonía. Aunque las nuevas unidades permiten que los usuarios abran las puertas desde el interior, se sugiere no activarlas hasta que se indique la evacuación, pues puede estar circulando otra unidad por las vías en ese momento.