

# Transporte público: Autobuses

## Recuerda

¡Viajar en autobús es más seguro y sostenible medioambientalmente que viajar en coche o moto, pero... 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 autobús 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 habituales al subir o bajar del autobús y durante el trayecto si se producen frenazos, giros o acelerones bruscos.**

## Recomendaciones:

- No subas nunca con el vehículo en marcha. Tampoco debes bajar hasta que el vehículo no se haya detenido completamente.
- Presta atención al cierre de puertas del vehículo, para evitar atrapamientos de partes del cuerpo, la ropa u objetos (bolsos, maletines, etc.).
- Prepárate con la suficiente antelación para pulsar y bajarte en tu parada.
- Durante el trayecto intenta mantener una postura de equilibrio y agarrarte a algún elemento del vehículo (barras, asientos, etc.).



- Al abandonar el autobús, no se debe cruzar por delante de éste, ya que te puede ocultar y ser atropellado por otro vehículo. Lo más prudente es esperar a que el autobús se desplace y cruzar por detrás.
- Si tienes problemas de accesibilidad, sigue las siguientes instrucciones:
  - ✓ Evita en la medida de lo posible las horas punta.
  - ✓ Lleva el billete preparado.
  - ✓ Solicita al conductor que espere a que estés debidamente sentado e infórmale de la parada en la que te bajarás del trayecto.
  - ✓ Si no hay asientos disponibles, solicita que te cedan uno de los asignados a personas con dificultad.
  - ✓ Prepárate para bajar con la suficiente antelación y hazlo cuando el autobús esté totalmente parado.
  - ✓ Si necesitas ayuda, solicítala.

