



TALLER:

5 Reglas de Oro para un trayecto seguro

Prevención Accidentes de
Trayecto y Seguridad Vial

Una contribución del equipo de la Subgerencia de Seguridad
y Salud en el Trabajo de Metro de Santiago (2025)

Objetivos del taller

1. Entender que los accidentes de trayecto **son prevenibles**
2. Conocer las **5 Reglas de Oro** para la prevención de accidentes de trayecto
3. Construir un **mapa de riesgos personal** con el fin de mitigar accidentes



Contexto

- Los **accidentes de trayecto** son **accidentes del trabajo** que ocurren al trasladarse desde el domicilio al trabajo y viceversa.
- Cada año, en las empresas adheridas a Mutual de Seguridad, el **66% de las personas trabajadoras fallecidas**, pierde la vida a consecuencia de siniestros de tránsito, ya sea en el contexto del trabajo (32%) o del trayecto (68%).

66% De las personas trabajadoras fallecidas muere en siniestros de tránsito.



- Los accidentes de trayecto:
 - Son fuente de **ausentismo**
 - Impactan la **moral** de los equipos de trabajo
 - Generan **costos organizacionales**
- Es difícil intervenir sobre **el ambiente extralaboral** (las vías de tránsito, las condiciones de los medios de transporte, etc.)
- Pero sí se puede intervenir sobre el **comportamiento** para tomar decisiones conscientes en cada desplazamiento.
- Luego, los accidentes de trayecto **se pueden prevenir.**



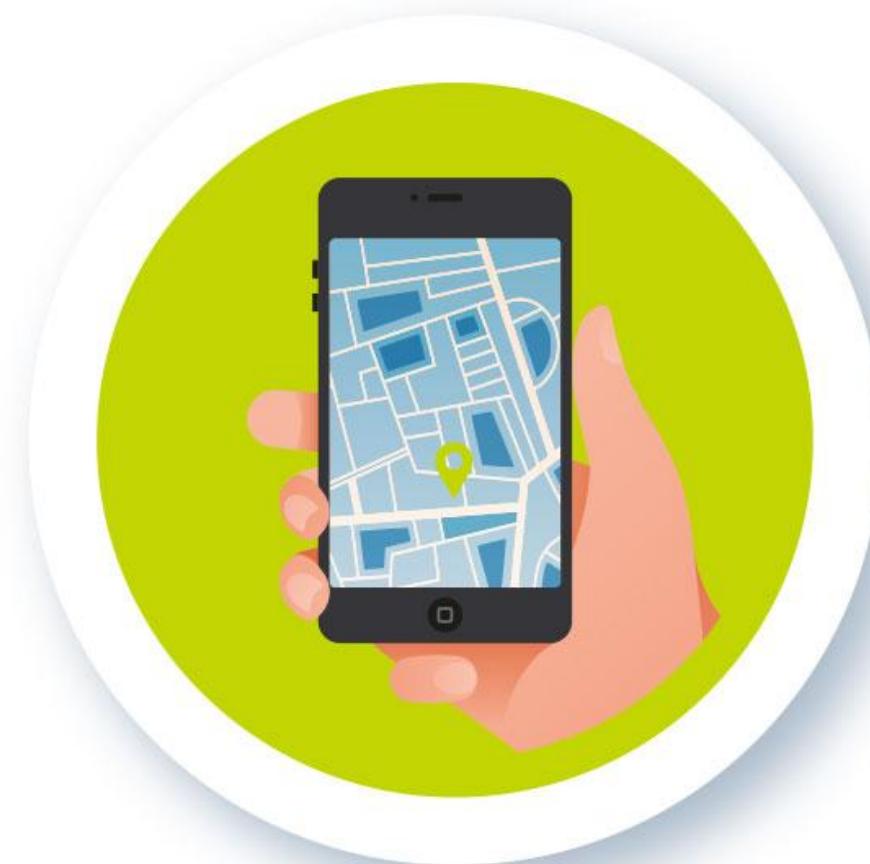


5 Reglas de Oro para un trayecto seguro

REGLA N°1

Planifica tu trayecto

- Anticipa **imprevistos**
- Evalúa condiciones del tránsito y clima
- Elige la **ruta más segura**
- ¿Tienes un plan B?

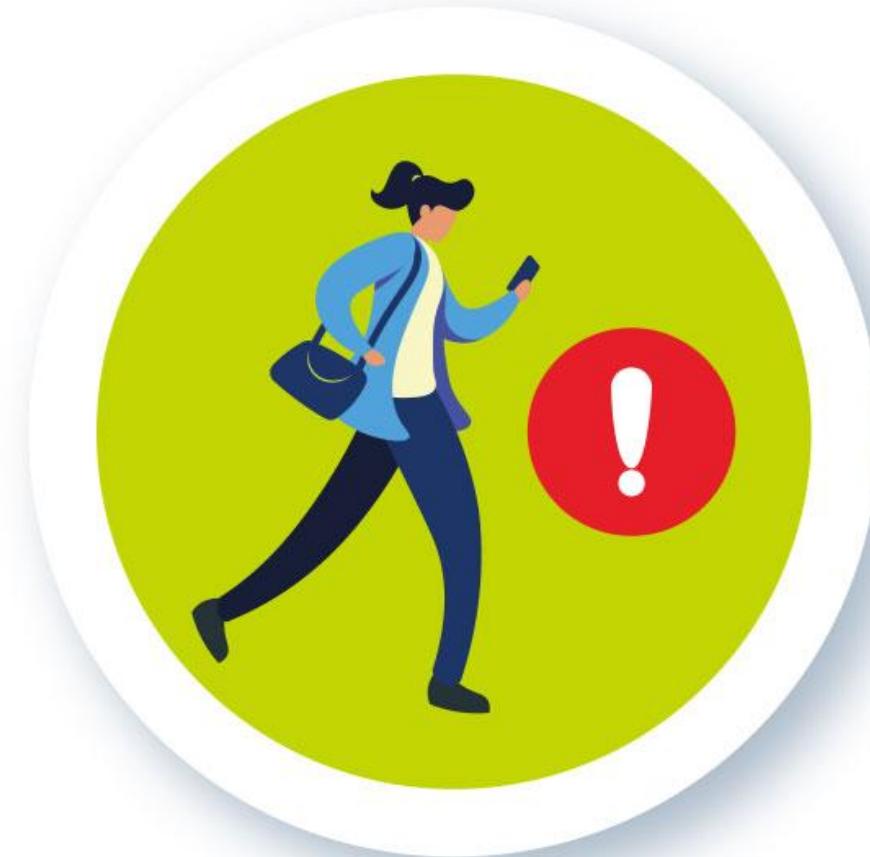


REGLA N°2

Mantén la atención

Implica estar consciente y atentos al entorno.

- Evita distracciones, como el **uso de celular**.
- Si utilizas audífonos, mantén un volumen moderado para **percibir alertas del entorno**.
- Antes de cruzar una calle, **haz contacto visual** con los conductores para asegurarte de que han visto tu intención de paso.
- Antes de avanzar, **cuenta hasta tres**, observa ambos lados y asegúrate de que sea seguro continuar.



REGLA N°3

Respetá las normas

Peatón: Transita o cruza solo en lugares habilitados, respeta los semáforos.

Conductor: Respeta los límites de velocidad, usa los cinturones de seguridad, no uses celular.

Ciclista, motociclista y en scooter: Usa casco, luces y ropa de buena visibilidad (reflectante).

Usuarios del transporte público: Espera el transporte en zonas habilitadas, no traspases la línea amarilla en el Metro.

Pasajero de auto o radio taxi: **Usa el cinturón de seguridad en todos los asientos.**



REGLA N°4

Practica tu autocuidado

Peatón: No uses tu celular mientras caminas.

Ciclista y en scooter: Señaliza tus movimientos.

Evita maniobras peligrosas entre vehículos.

Motociclista: Usa ropa adecuada y mantén una distancia segura.

Conductor: Practica la conducción defensiva.

Usuarios del transporte público: No subas ni bajes mientras el vehículo esté en movimiento y sujétate del pasamanos dentro del bus o tren.



REGLA N°5

Hazte visible

Muchos accidentes ocurren por la **falta de visibilidad** de peatones o vehículos.

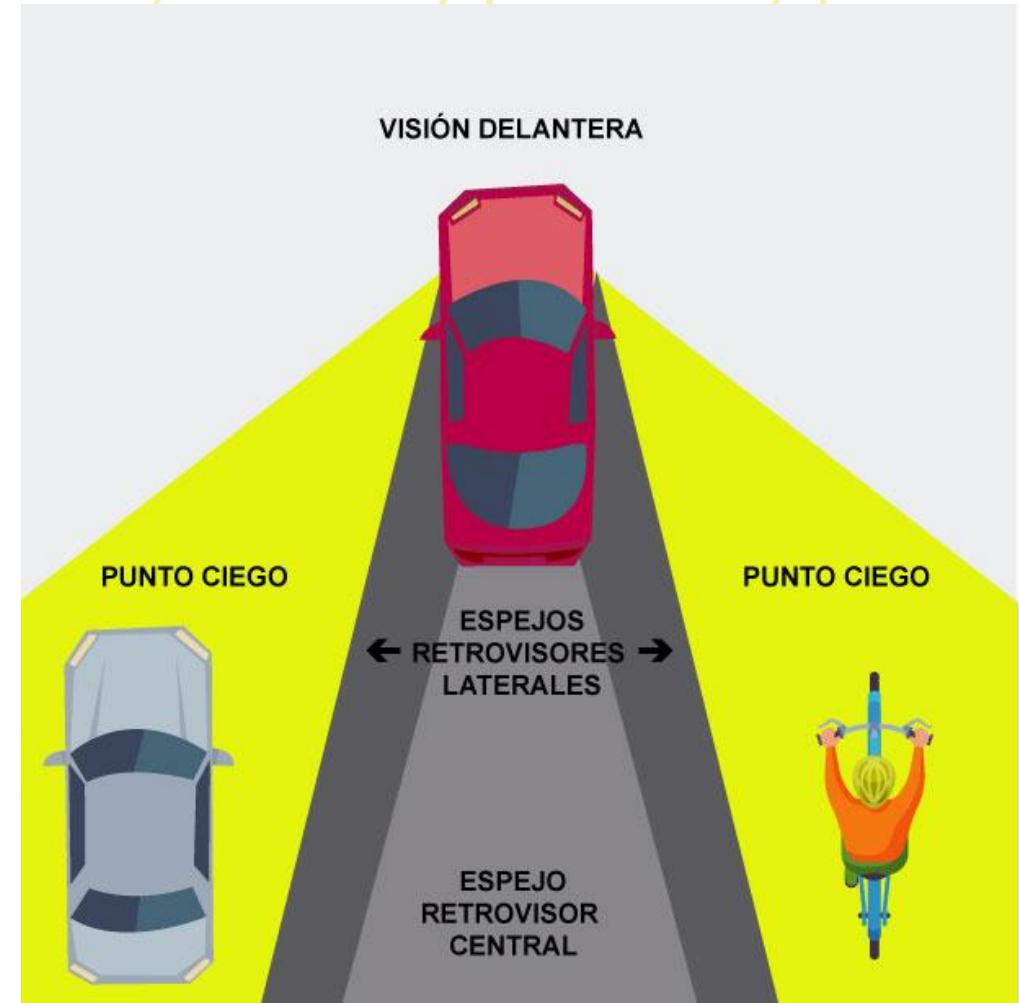
Evita los **puntos ciegos** de camiones, buses o automóviles, ya que, si no ves al conductor, él tampoco te verá.



Ejemplo de Punto Ciego:

Es un área alrededor de un vehículo que no es visible directamente para el conductor a través de los **espejos retrovisores** o la **visión periférica**.

Estas zonas pueden ocultar otros vehículos, motocicletas, ciclistas o peatones, aumentando el riesgo de accidentes.





5 Reglas de Oro

para la Prevención de Accidentes de Trayecto



Nº1:
Planifica
tu trayecto



Nº2:
Mantén
la atención



Nº3:
Respeta
las normas



Nº4:
Practica tu
autocuidado



Nº5:
Hazte visible



Taller Construcción de un **MAPA** de Riesgos de tus trayectos

¿Qué es un MAPA de Riesgos?



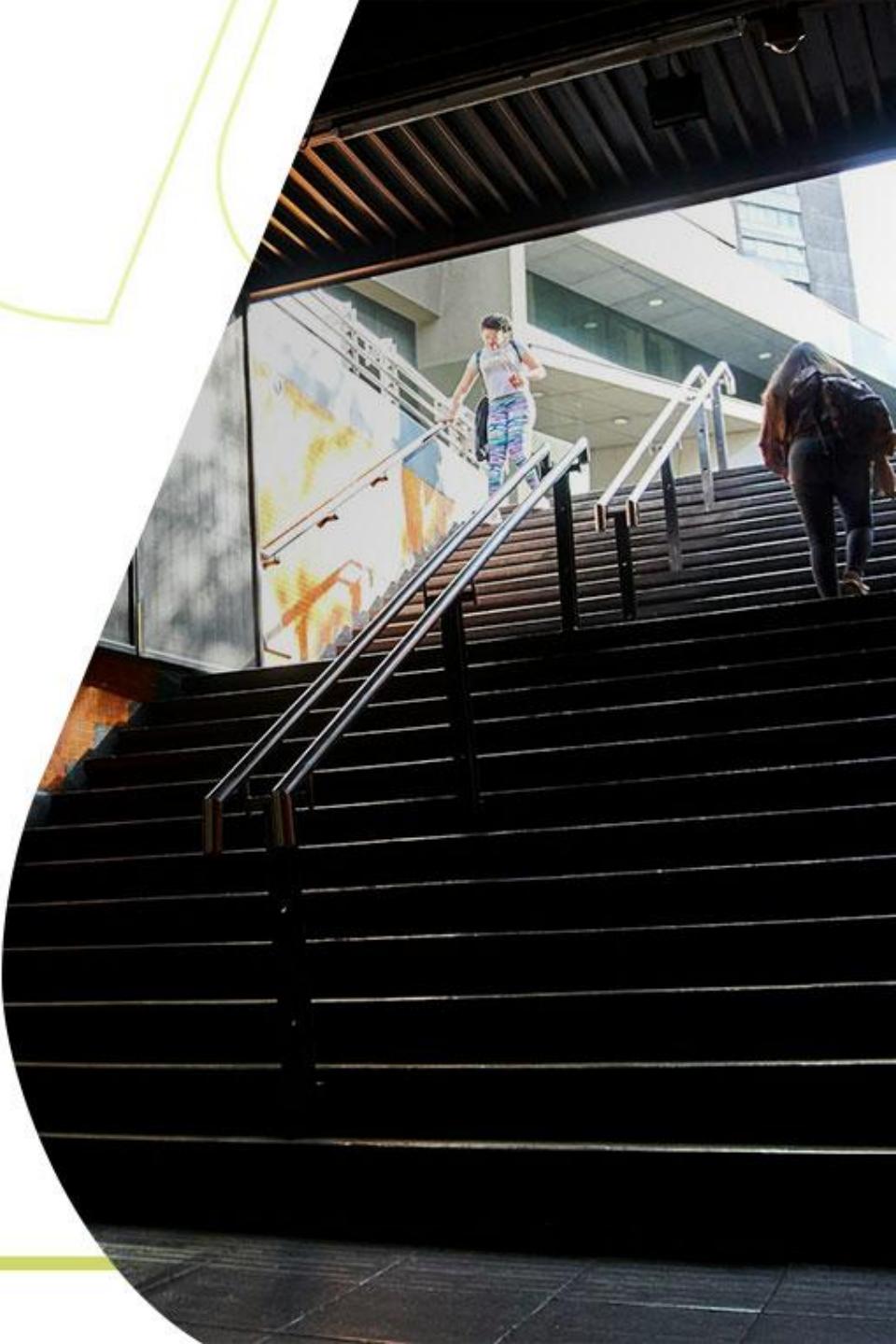
Es una **representación gráfica de los peligros** presentes en el trayecto.

Objetivo: Identificar peligros potenciales, evaluar su nivel de riesgo y definir medidas de prevención.



Instrucciones:

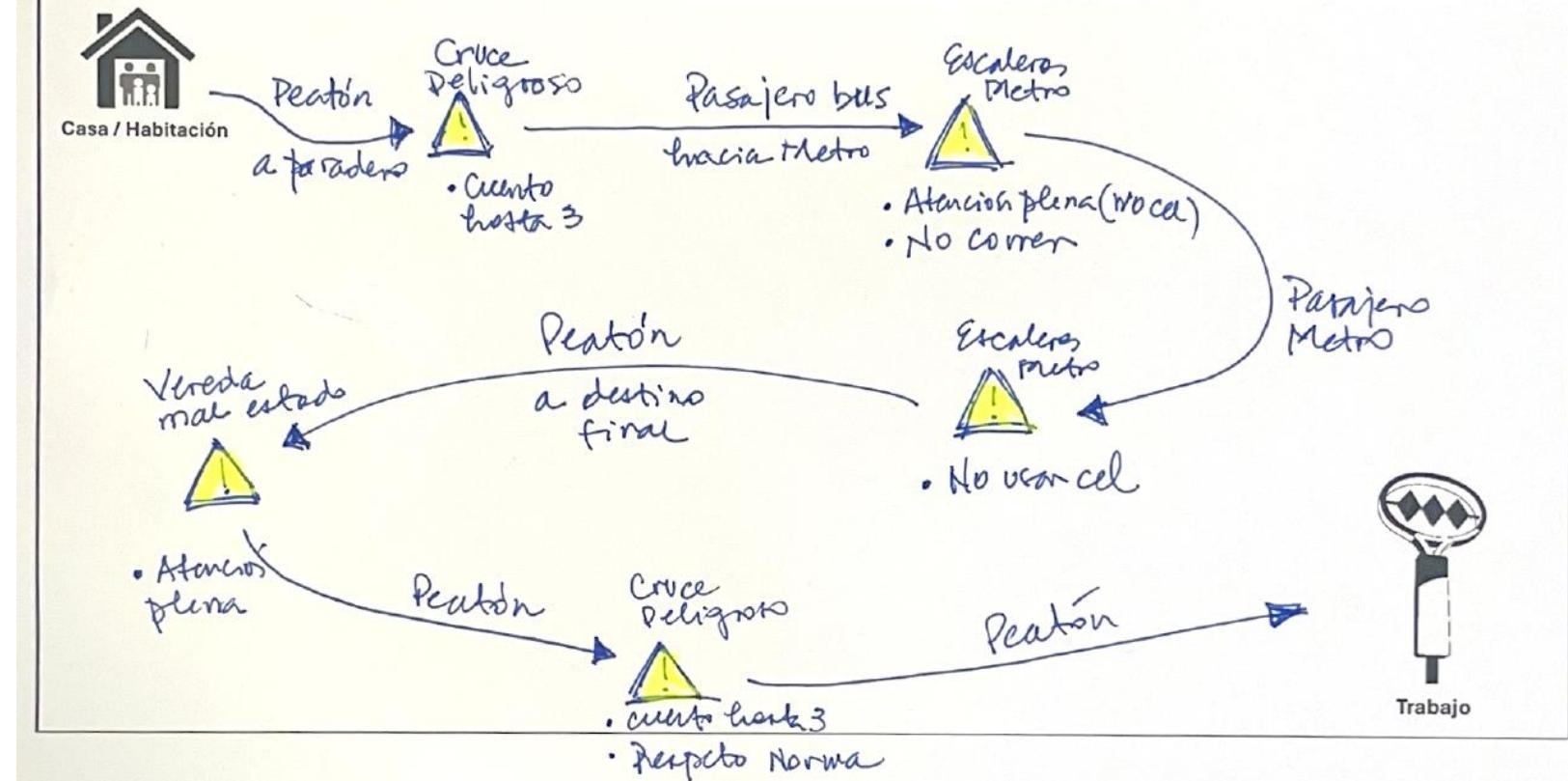
1. **Repasa mentalmente el trayecto habitual** de ida o regreso desde tu domicilio al trabajo (*considera peatón, motociclista, ciclista, conductor, pasajero en medio de transporte, etc.*).
2. **Identifica al menos 3 peligros** significativos en ese trayecto.
3. Ocupa el formato entregado para identificar los riesgos y medidas de control (utiliza las **5 Regla de Oro**).



Veamos algunos ejemplos



	Lugar o intersección	Peligro (Fuente con potencial para causar daño y deterioro de la salud)	Riesgo (Alto, Medio, Bajo)	Medida de Control (Aplicar las "05 Reglas para un Trayecto Seguro")
1	Camino a paraderos	Cruce peligroso	Alto	Cuento hasta 3
2	En estación Metro	Escalera	Medio	No celular, no correr
3	v v v	escaleras	Medio	No celular
4	Camino a trabajo	Vereda mal estado	Medio	Atención plena
5	v v v	Cruce peligroso	Bajo	Cuento hasta 3, respeto semáforos
Nombre y Apellido				
Cargo				
Gerencia-Empresa				



Lugar, intersección o calle	Peligro (Fuente con potencial para causar daño y deterioro de la salud)	Riesgo (Alto, Medio, Bajo)	Medida de Control (Aplicar las "05 Reglas para un Trayecto Seguro")
1 Cruce semáforo	Atropello / caída	Alto	Sellar c/ Anticipación - no ver el celular - Esperar Semáforo
2 Escalera metro Entrada	Caída	Medio	no usar el celular - bajar a espejo - salir apt.
3 Escalera metro Salida.	Caída	Medio	" " " " "
4 Cruce calle S/ semáforo	Atropello / Caída	Alto	Atento al cruce - no mirar el celular.
5			
Nombre y Apellido		RUT	
Cargo			
Gerencia-Empresa			

The diagram shows a circular commute route starting and ending at 'Trabajo' (Work). The path includes several points of interest:

- Casa / Habitación:** Home, marked with a house icon.
- Calle o Paseo:** Street or walkway.
- Peatón:** Pedestrian.
- Cruce Semáforo:** Crosswalk.
- Passenger de Metro:** Subway passenger.
- Peatón al Metro:** Pedestrian to subway.
- Escalera metro:** Subway staircase.
- Passajero metro:** Subway passenger.
- Cruce de calle:** Street crossing.
- Passajero colectivo:** Collective passenger.
- Peatón:** Pedestrian.
- Cruce semáforo calle jardín:** Crosswalk at Jardín street.
- Bycicleta:** Bicycle.

Each hazard point is marked with a yellow triangle containing a black exclamation mark. Arrows indicate the direction of travel between these points.



Sugerencias para el/la relator/a:

- 1.- Convoca **grupos pequeños** —idealmente no más de 10 personas— para favorecer una dinámica más cercana y un aprendizaje más efectivo.
- 2.- Al finalizar el taller, invita a algunas personas a **compartir voluntariamente** sus mapas de riesgo; esto enriquece el aprendizaje colectivo al mostrar prácticas útiles que pueden replicarse.
- 3.- Registra los **mapas de riesgo**, idealmente tomando una fotografía y almacenándola en un repositorio digital.



TALLER:

5 Reglas de Oro para un trayecto seguro

Prevención Accidentes de
Trayecto y Seguridad Vial

Una contribución del equipo de la Subgerencia de Seguridad
y Salud en el Trabajo de Metro de Santiago (2025)