



**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 Mutua 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**.





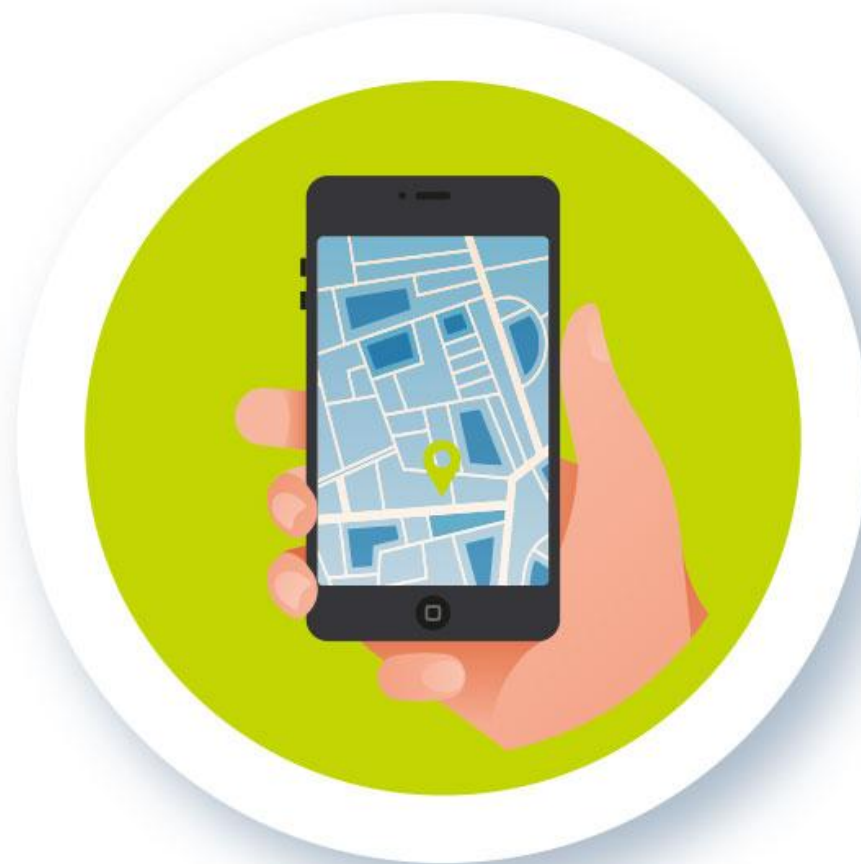


# 5 Reglas de Oro para un trayecto seguro

# REGLA N°1

## Planifica tu trayecto

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

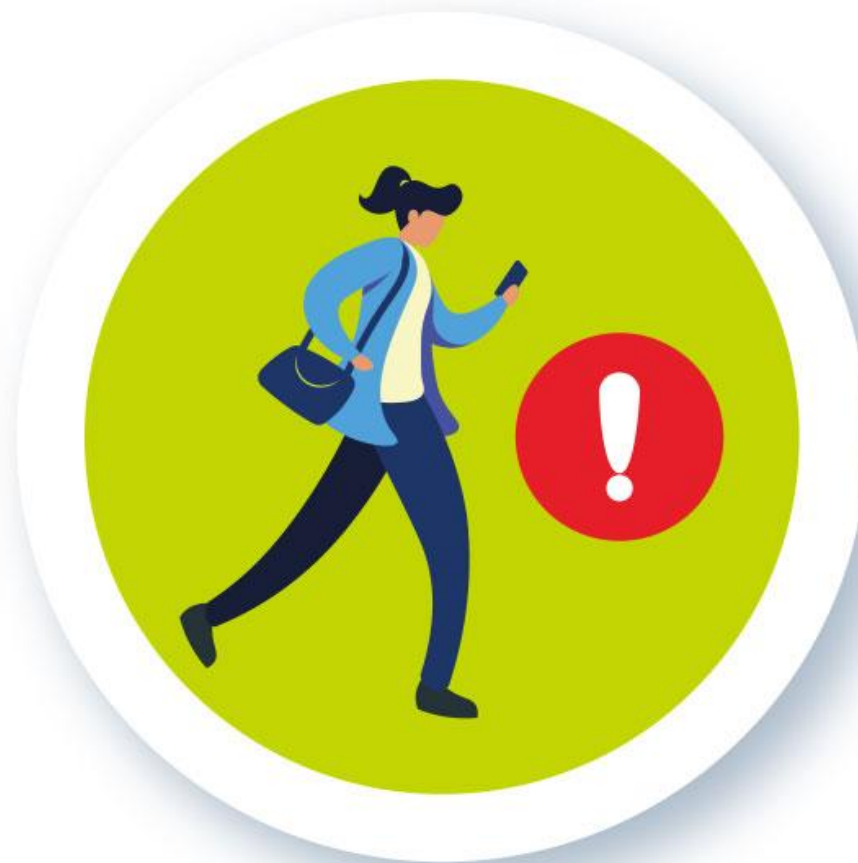


# REGLA N°2

## 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

## Respetar las normas

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

**Conductor:** Respetar los límites de velocidad, usar los cinturones de seguridad, no usar celular.

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

**Usuarios del transporte público:** Esperar el transporte en zonas habilitadas, no traspasar la línea amarilla en el Metro.

**Pasajero de auto o radio taxi:** Usar 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.

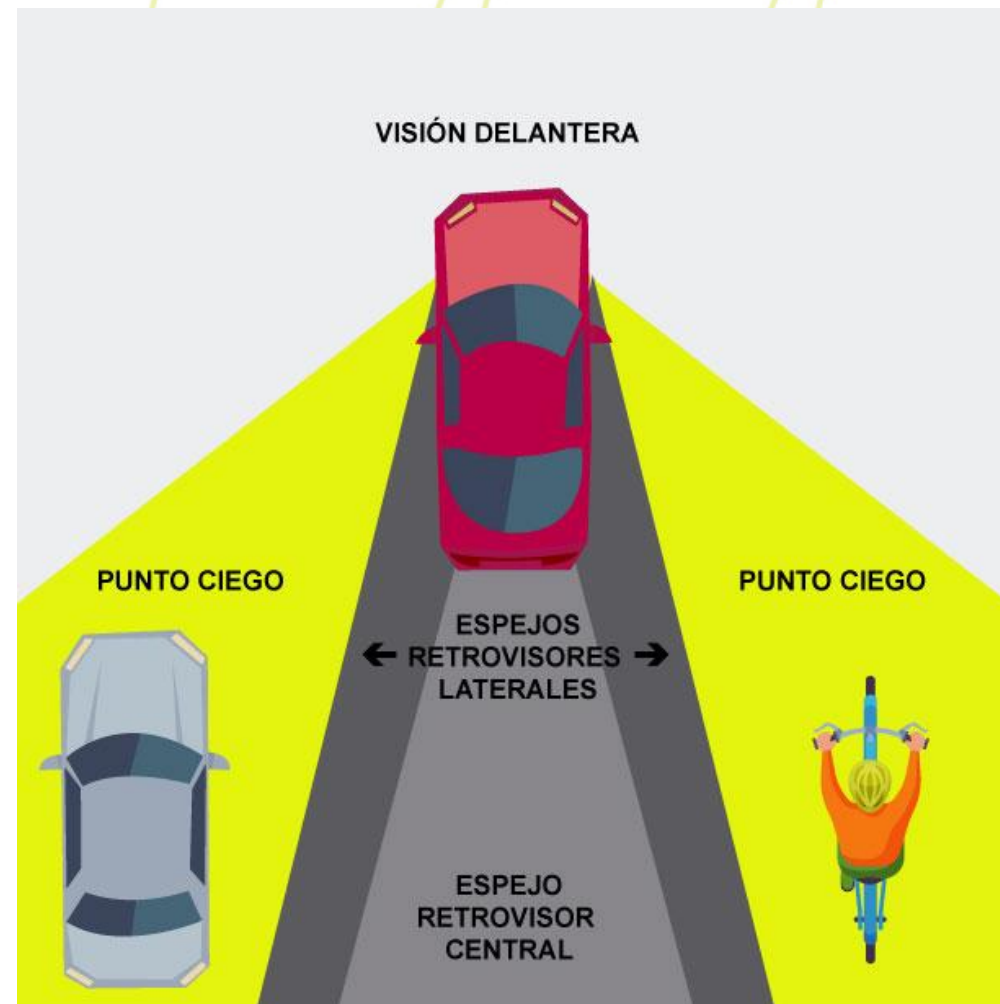




## Ejemplo de Punto Ciego:

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

**MUTUAL**  
*de seguridad*  
somos CChC



**Nº1:**  
Planifica  
tu trayecto



**Nº2:**  
Mantén  
la atención



**Nº3:**  
Respetar  
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**).

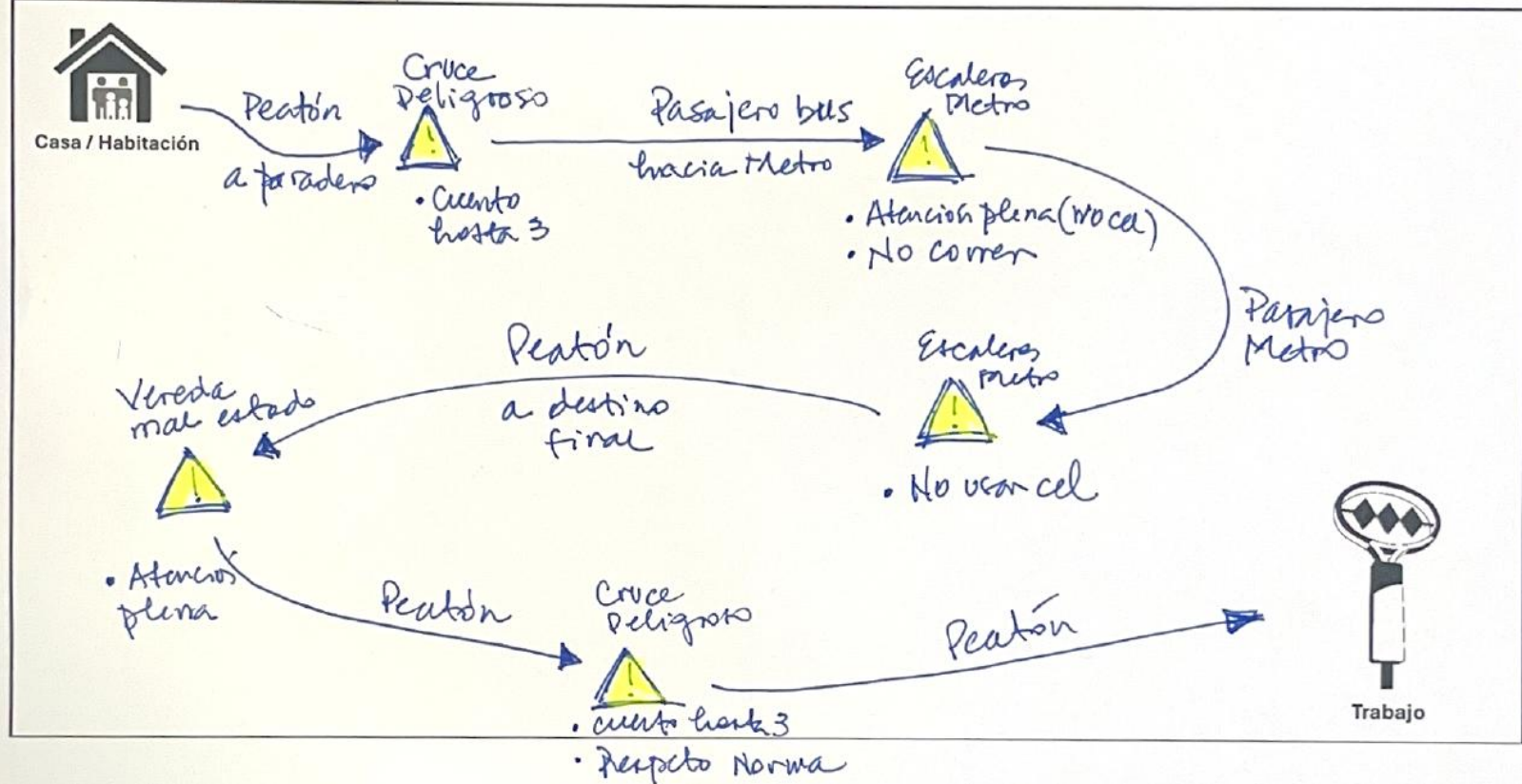


# Veamos algunos ejemplos





	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 paradero	Cruce peligroso	Alto	Cuento hasta 3
2	En estación metro	Escales	Medio	No celular, no correr
3	✓	✓	Medio	No celular
4	Camino a trabajo	Vereda mal estado	Medio	Atención plena
5	✓	✓	Alto	Cuento hasta 3, respeto señeros
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 / caídas	Alto	Salir c/ anticipación - no ver el celular - Esperar Semáforo
2	Escalera metro Entrada	Caídas	Medio	no mirar el celular - bajar despacio - salir ant.
3	Escalera metro salida	Caídas	Medio	u u u u u u u u
4	Cruce calle s/ semáforo	Atropello / caídas	Alto	Atento al cruce - no mirar el celular.
5				

Nombre y Apellido		RUT	
Cargo			
Gerencia-Empresa			





## 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)