

GUÍA DIDÁCTICA

seguridade viária



issga
instituto galego
de seguridade e saúde laboral

ESCOLA DE PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS

O peón

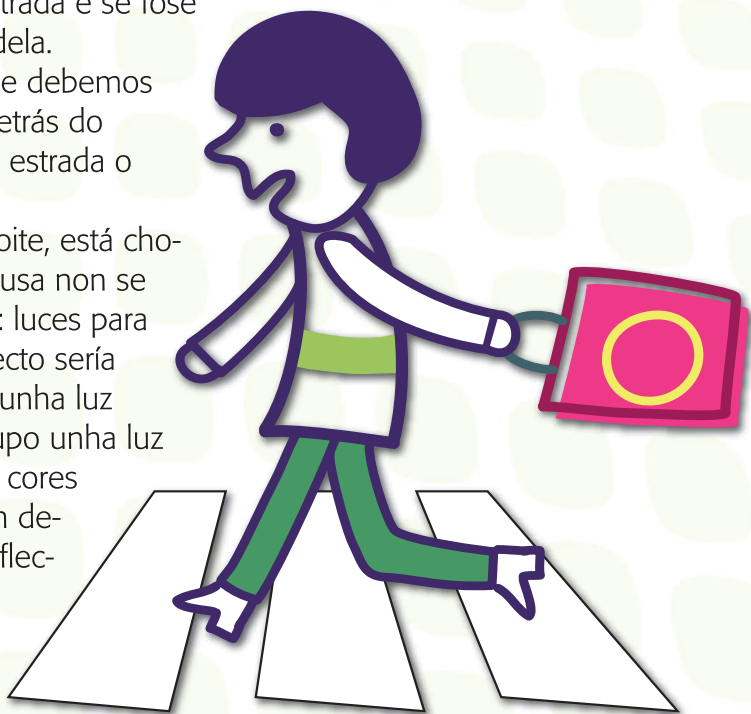
Un peón é calqueira persoa que circule a pé.

- Cando imos camiñando ó colexio somos peóns.
- Cando levamos a bicicleta pero non imos montados nela, senón empuxándoa, tamén somos peóns.

Camiñar pola estrada é sempre moi perigoso, xa que os coches circulan moi preto. Se temos un camiño alternativo debemos ir por el.

Regas dos peóns na estrada:

- Estar moi atentos nos dous sentidos vixiando se hai vehículos preto.
- Cruzar só cando poidamos ver os vehículos aproximarse dende lonxe, nunca cruzar en curvas e cambios de rasante.
- Camiñar o máis preto posible da parte esquerda da estrada, no sentido da marcha. Desta maneira podemos ver aos vehículos achegarse de fronte.
- Cando esteamos preto de curvas e cambios de rasante non podemos ver os coches con tempo suficiente, polo que debemos achegarnos o máximo posible á beira da estrada e se fose posible, camiñar por fóra dela.
- Tamén debemos saber que debemos camiñar en fila india, un detrás do outro, para tentar invadir a estrada o menos posible.
- Se comeza a facerse de noite, está chovendo, ou por calquera cousa non se pode ver ben, precisamos: luces para iluminar a estrada (o perfecto sería que o que vai diante leve unha luz branca e o que cerra o grupo unha luz vermella), levar roupa con cores claras e chamativas, tamén debemos levar elementos reflectores para que nos poidan ver mellor.



O peón

SABES CALES SON AS PRINCIPAIS REGRAS QUE DEBES CUMPRIR SE CAMIÑAS PRETO DA ESTRADA?

1.) Que pensas que é mais seguro, ir en fila india ou en paralelo?

2.) É seguro cruzar a estrada preto dunha curva? Razoa a túa resposta:

3.) Cando temos que mirar se veñen vehículos?

RECHEA AS FRASES COAS SEGUINTE PALABRAS: Semáforo / beirarrúa / paso de peóns / ceda o paso / estrada / cruzar.

- Na cidade podemos ver moitos tipos de rúas, edificios, parques, ceda o paso
- Os peóns pasean pola, mentras que os coches circulan pola
- Cando temos que á beirarrúa de enfronte, temos que mirar onde hai unou un
.....

1. a) Desabrocho o cinto.
2. b) Saio e pecho de novo a porta.
3. c) Afástome da beirarrúa.
4. d) Espero a que o coche estea completamente parado.
5. e) Subo o peche da porta.
6. f) Miro para abrir a porta que non pase ninguén.
7. g) Elixo saír pola porta máis preto á beirarrúa.
8. h) Abro a porta lentamente e mirando.

As estradas

ORDEA AS ESTRADAS DE MAIOR A MENOR IMPORTANCIA:

Estrada autonómica / autopista ou autovía / camiño forestal / estrada nacional

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

OBSERVA AS FOTOS E PONLLE DEBAIXO DE CADA UNHA O TIPO DE VÍA QUE PENSAS QUE É:







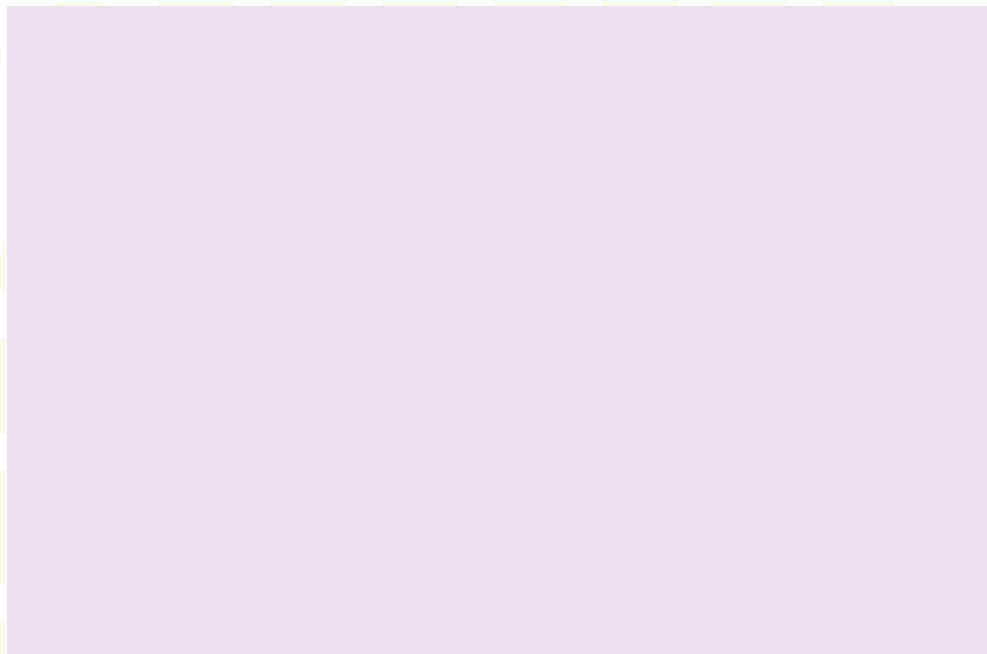


As estradas

As vías teñen distintas partes e cada unha ten un nome.

Partindo dos conceptos que che damos, debuxa unha estrada sinalando as partes desta:

- 1.) **O arcén** é a zona ao carón da estrada non destinada polo xeral ao uso de automóbiles. Por esa zona circulan xeralmente bicicletas e peóns.
- 2.) **Calzada** é a parte da vía destinada á circulación de vehículos e que ten un certo número de carrís.
- 3.) **Carril** é a banda lonxitudinal na que se pode dividir a calzada e ten unha anchura suficiente para permitir a circulación dunha ringleira de automóbiles, como coches e camións. Xeneralmente está delimitado por marcas lonxitudinais, aínda que pode non estalo.
- 4.) **A plataforma** é a zona da vía formada pola calzada e polos arcéns, dedicada ó uso de vehículos..



Os sinais

Imos aprender os sinais nos que nos temos que fixar cando imos pola rúa.

Os sinais teñen distinta forma ou cor. Temos que fixarnos se son vermellos, azuis ou verdes. Tamén na forma triangulares, cadrados, rectangulares ou circulares.

Daquela os sinais que son vermellos e triangulares chámanse **Sinais de perigo**:



Os sinais que son vermellos e circulares chámanse **Sinais de prohibición**:



Os sinais

Tamén hai sinais que son de cor azul e con forma circular, a eses chamámoas **Sinais de obrigación**:



***Vía reservada
para os peóns***



***Vía para
os ciclistas***

Outros **Sinais son de indicacións**, adoitan ser de forma rectangular ou cadrada e de cor azul:



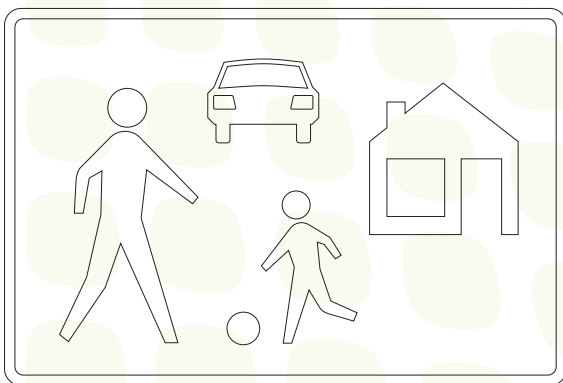
Rúa residencial



***Parada
de autobús***

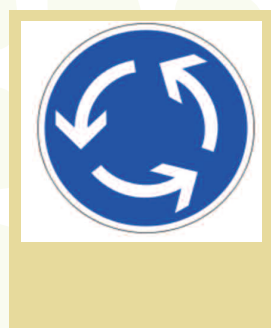
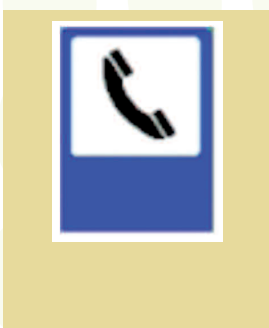
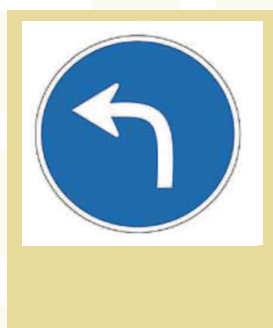
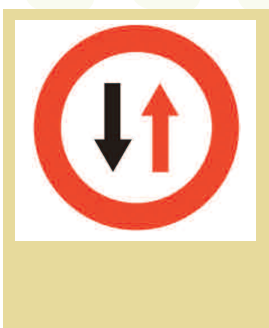
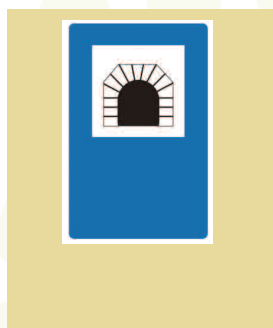
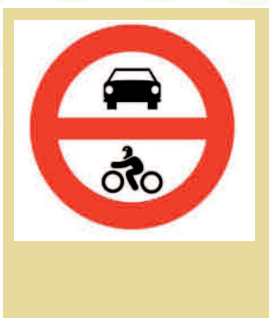
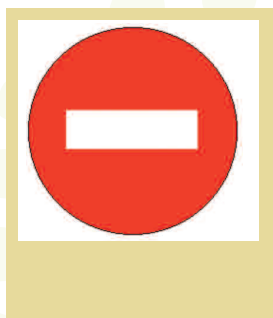
Os sinais

Colorea os seguintes sinais coas cores correspondentes.



Os sinais

Imos facer unha actividade. Aquí tes unha serie de sinais, debes dicir se son sinais de perigo, obrigación, prohibición, entrada ou sinais de indicación e que indican.



Como debemos ir

Le con atención as seguintes historias que che presentamos:

Hoxe Laura ten que ir soa á escola porque a súa compañeira está enferma. Aínda é un pouco de noite. Detrás dunha curva vive Lucas, que sempre espera a Laura e a Lisa para ir á escola.



Dunha curva sae un coche que se dirixe lentamente a Laura e cando está á súa altura detense. A porta do coche ábrese e o condutor dille a Laura: "Móntate e ensíname o camiño para chegar á escola".

Xoán saíu da clase e vai de camiño para a súa casa. Ve nua xoguetería un coche de xoguete. Detense diante da tenda e queda mirando. "encantaríame ter un coche así". De súpeto hai un home ao seu carón que lle di: "Queres un coche? Daquela regálocho."

Que despiste, di o home deixei os cartos na casa. Mira cun sorriso a Lucas e dille: ves conmigo, collemos os cartos e cómprache o coche.

Que teñen que facer Laura e Lucas?

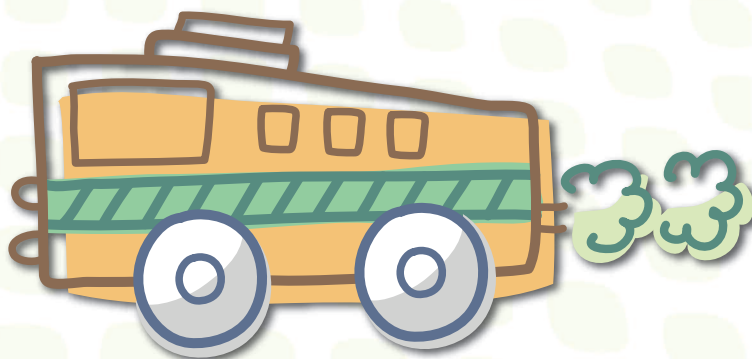
Escribe o que ti farías se che pasaran estas cousas?

Viaxando no autobús

Imos aprender a subir ao autobús:

Temos que ter claro nove cousas:

1. Esperar ordeadamente na parada.
2. Non achegarse ao autobús ata que pare completamente.
3. Esperar a que os viaxeiros baixen.
4. Subir en ringleira, sen correr pero a bo ritmo.
5. Buscar asento.
6. Sentar de forma correcta.
7. Prepararmos para baixar con antelación.
8. Baixar en ringleira e ordeadamente.
9. Non cruzar por diante ou detrás do autobús.



Porque cres que non podemos cruzar nin por diante nin por detrás do autobús?

A large, empty rectangular box with a light green background, intended for a student to write their answer to the question above.

A Bicicleta

É moi importante recordar novamente que a bicicleta é o teu primeiro vehículo, e polo tanto, coñecerás, valorarás e respectarás unha serie de normas para compartir correctamente os espazos e as vías por onde nos imos mover.

Cando realizamos calquera manobra debemos advertir ao resto de usuarios da vía do que pretendemos facer e así evitaremos calquera risco ou imprevisto que poida danar a túa integridade ou a doutras persoas. Sempre hai que ter en conta os seguintes pasos:



1

Observa o tráfico ao teu arredor, co espello retrovisor ou movendo a túa cabeza.

Advirte da manobra que queres realizar con tempo suficiente e con claridade.

2

3

Realiza a manobra con rapidez, cando esteamos seguros de que non existe perigo para nós nin para o resto dos usuarios.

A Bicicleta

Pon en orde esta secuencia correcta:

- Ponte en marcha pero non esquezas coller coas dúas mans o guiador e mantente no carril.
- Con coidado tes que orientar a bici cara á dirección desexada e recorda que tes que ir no lado dereito da calzada.
- Tes que estar moi pendente da circulación mentres vas en marcha.
- Trasladarás a bicicleta, empurrando, cara á beira da calzada.
- Se queres facer algunha manobra indícaa co brazo.
- Montarás na bici e mirarás cara a atrás, á esquerda.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Que se lle esqueceu a este mozo?



Solución

A Bicicleta

Queres saber o tipo de condutor que eres?

- | | |
|--|--------|
| • Utilizo o casco, aínda que faga moita calor. | SI/NON |
| • Cando circulo sinalizo o que vou facer. | SI/NON |
| • Levo roupa clara se vou de noite. | SI/NON |
| • Coñezo todas as regras para facer o xiro á esquerda. | SI/NON |
| • Non me poño nervioso/a cando me adiantan. | SI/NON |
| • Non me importa que outro ciclista me adiante. | SI/NON |
| • Para min é moi importante que a miña bici esté equipada. | SI/NON |
| • Non conduzo pegado/a ós buses nin ós camións. | SI/NON |

Marca cun X a túa resposta (~~SI~~ / NON ou SI / ~~NON~~).

Suma os teus puntos, sendo **SI=1** e **NON=0**.

Cantos puntos tes?

Se tes menos de 4 tes que intentar ser un/unha mellor condutor/a.

Sinala destas opcións, cal ou cales escollerías ti para o casco da túa bici.

- ☐ Certificado de proba
- ☐ Forma correcta
- ☐ Pegatinas bonitas
- ☐ Correa forte e axustable
- ☐ Lixeiro e cómodo
- ☐ Boa ventilación
- ☐ Cores modernos

Rimas



*Se o sinal é redondo e vermello, atención!
Aquí temos unha prohibición!*

*Nas rúas presta moita atención
ou do contrario levarás un coscorrón.*



*Cando se pon escuro, vésenos moito peor,
así que será mellor, camiñar cun farol.*

*No parque podes xogar
pero atención debes prestar;
pois non podes esquecer
que os autos atropelan sen querer.*



*Co semáforo en verde podes pasar,
pero se está en vermello parado debes quedar.*

*Presta sempre moita atención
porque máis rápido que as lebres
circulan os autos
que atropelan os incautos.*



*Esquerda- dereita-esquerda!
Esta é a forma de mirar
cando a rúa queiras cruzar.*

Canção

Un, dous, tres, ah!

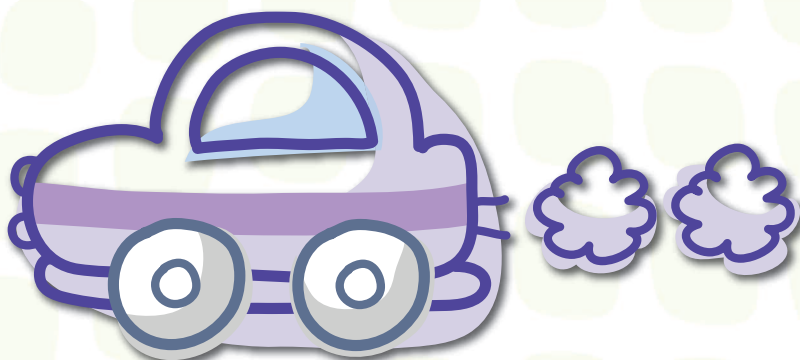
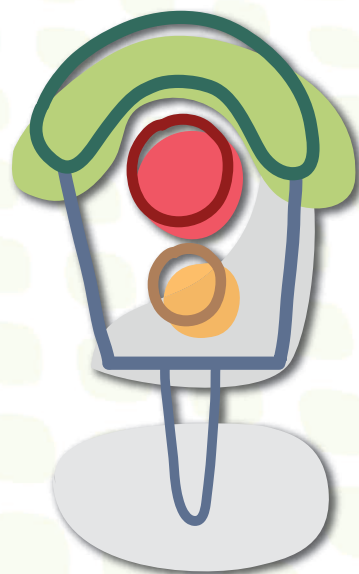
Se están en vermello os nosos coches pararemos,
con coidado hai que pasar, se o semáforo en laranxa
acabamos de atopar.

Cando imos no autobús,
aí se non podemos saltar;
este pobre condutor, con coidado ten que andar.

PON O CINTO, PON O CINTO!!
QUE ESTES COCHES PODEN CHOCAR!
MIRA NA RÚA, MIRA NA RÚA...
E CEEEDE OOOO PAAAASO...
POIS ISTO É EDUCACIÓN VIAL!!!

Nos pasos de peóns se o semáforo está en verde
poderemos camiñar.

Estas normas importantes deberemos recordar,
e verás que non te vas estrellar!!



Soluções

GUÍA DIDÁCTICA

seguridade viária



issga
instituto galego
de seguridade e saúde laboral

ESCOLA DE PREVENÇÃO DE RISCOS LABORAIS

O peón

SABES CALES SON AS PRINCIPAIS REGRAS QUE DEBES CUMPRIR SE CAMIÑAS PRETO DA ESTRADA?

1.) Que pensas que é mais seguro, ir en fila india ou en paralelo?

Ir en fila india

2.) É seguro cruzar a estrada preto dunha curva? Razoa a túa resposta:

Non, porque a visibilidade é reducida

3.) Cando temos que mirar se veñen vehículos?

O cruzar a rúa, ou cando nos despracemos cerca dela

RECHEA AS FRASES COAS SEGUINTE PALABRAS: Semáforo / beirarrúa / paso de peóns / ceda o paso / estrada / cruzar.

- Na cidade podemos ver moitos tipos de rúas, edificios, parques, ceda o paso
- Os peóns pasean pola **beirarrúa**, mentras que os coches circulan pola **estrada**
- Cando temos que **cruzar** á beirarrúa de enfronte, temos que mirar onde hai un **paso de peóns** ou un **semáforo**

O peón

SABES BAIXAR DO COCHE CORRECTAMENTE? Demóstrao ordenando as seguintes afirmacións na súa orde correcto:

- | | | |
|----|---|---|
| 1. | d | a) Desabrocho o cinto. |
| 2. | a | b) Saio e pecho de novo a porta. |
| 3. | g | c) Afástome da beirarrúa. |
| 4. | f | d) Espero a que o coche estea completamente parado. |
| 5. | h | e) Subo o peche da porta. |
| 6. | b | f) Miro para abrir a porta que non pase ningún. |
| 7. | e | g) Elixo saír pola porta máis preto á beirarrúa. |
| 8. | c | h) Abro a porta lentamente e mirando. |

BUSCA OS ERROS NO SEGUINTE ESCENARIO E ANOTA COMO DEBERÍAN CORRIXIRSE:



ERROS: O coche azul está collendo a rotonda ao revés
 // A muller está cruzando o SEMÁFORO EN VERMELLO

As estradas

ORDEA AS ESTRADAS DE MAIOR A MENOR IMPORTANCIA:

Estrada autonómica / autopista ou autovía / camiño forestal / estrada nacional

1. Autopista ou autovía
2. Estrada nacional
3. Estrada autonómica
4. Camiño forestal

OBSERVA AS FOTOS E PONLLE DEBAIXO DE CADA UNHA O TIPO DE VÍA QUE PENSAS QUE É:



Autoestrada



Estrada nacional



Estrada autonómica

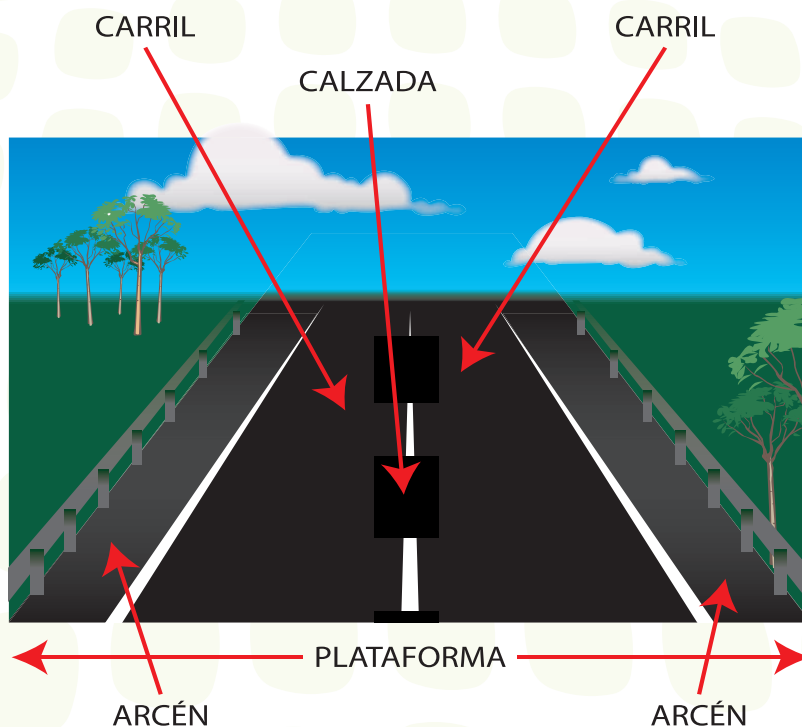


Camiño forestal

As estradas

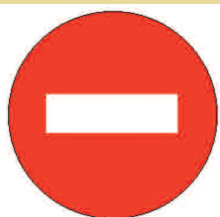
As vías teñen distintas partes e cada unha ten un nome. Partindo dos conceptos que che damos, debuxa unha estrada sinalando as partes desta:

- 1.) **O arcén** é a zona ao carón da estrada non destinada polo xeral ao uso de automóbiles. Por esa zona circulan xeralmente bicicletas e peóns.
- 2.) **Calzada** é a parte da vía destinada á circulación de vehículos e que ten un certo número de carrís.
- 3.) **Carril** é a banda lonxitudinal na que se pode dividir a calzada e ten unha anchura suficiente para permitir a circulación dunha ringleira de automóbiles, como coches e camións. Xeneralmente está delimitado por marcas lonxitudinais, aínda que pode non estarlo.
- 4.) **A plataforma** é a zona da vía formada pola calzada e polos arcéns, dedicada ó uso de vehículos..



Os sinais

Imos facer unha actividade. Aquí tes unha serie de sinais, debes dicir se son sinais de perigo, obrigación, prohibición, entrada ou sinais de indicación e que indican.



Prohibición



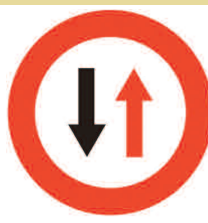
Prohibición



Perigo



Indicación



Prohibición



Indicación



Obrigación



Indicación



Obrigación

Como debemos ir

Le con atención as seguintes historias que che presentamos:

Hoxe Laura ten que ir soa á escola porque a súa compañeira está enferma. Aínda é un pouco de noite. Detrás dunha curva vive Lucas, que sempre espera a Laura e a Lisa para ir á escola.



Dunha curva sae un coche que se dirixe lentamente a Laura e cando está á súa altura detense. A porta do coche ábrese e o condutor dille a Laura: "Móntate e ensíname o camiño para chegar á escola".

Xoán saíu da clase e vai de camiño para a súa casa. Ve nua xoguetería un coche de xoguete. Detense diante da tenda e queda mirando. "encantaríame ter un coche así". De súpeto hai un home ao seu carón que lle di: "Queres un coche? Daquela regálocho."

Que despiste, di o home deixei os cartos na casa. Mira cun sorriso a Lucas e dille: ves conmigo, collemos os cartos e cómprome o coche.

Que teñen que facer Laura e Lucas?

Non subir ao coche

Escribe o que ti farías se che pasaran estas cousas?

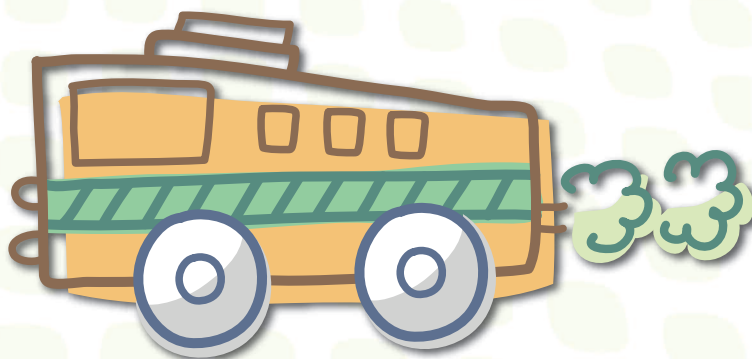
Non subir ao coche e avisar a un adulto
que se tope preto

Viaxando no autobús

Imos aprender a subir ao autobús:

Temos que ter claro nove cousas:

1. Esperar ordeadamente na parada.
2. Non achegarse ao autobús ata que pare completamente.
3. Esperar a que os viaxeiros baixen.
4. Subir en ringleira, sen correr pero a bo ritmo.
5. Buscar asento.
6. Sentar de forma correcta.
7. Prepararmos para baixar con antelación.
8. Baixar en ringleira e ordeadamente.
9. Non cruzar por diante ou detrás do autobús.



Porque cres que non podemos cruzar nin por diante nin por detrás do autobús?

Porque o conductor non ten visibilidade suficiente e se pon o autobús en marcha pode atropelarnos

A Bicicleta

Pon en orde esta secuencia correcta:

- Ponte en marcha pero non esquezas coller coas dúas mans o guiador e mantente no carril.
- Con coidado tes que orientar a bici cara á dirección desexada e recorda que tes que ir no lado dereito da calzada.
- Tes que estar moi pendente da circulación mentres vas en marcha.
- Trasladarás a bicicleta, empurrando, cara á beira da calzada.
- Se queres facer algunha manobra indícaa co brazo.
- Montarás na bici e mirarás cara a atrás, á esquerda.

1	2	3	4	5	6
d	b	f	a	c	e

Que se lle esqueceu a este mozo?



Solución

O casco

A Bicicleta

Queres saber o tipo de condutor que eres?

- | | |
|--|-----|
| • Utilizo o casco, aínda que faga moita calor. | SI |
| • Cando circulo sinalizo o que vou facer. | SI |
| • Levo roupa clara se vou de noite. | SI |
| • Coñezo todas as regras para facer o xiro á esquerda. | SI |
| • Non me poño nervioso/a cando me adiantan. | NON |
| • Non me importa que outro ciclista me adiante. | NON |
| • Para min é moi importante que a miña bici esté equipada. | NON |
| • Non conduzo pegado/a ós buses nin ós camións. | NON |

Marca cun X a túa resposta (~~SI~~ / NON ou SI / ~~NON~~).

Suma os teus puntos, sendo **SI=1** e **NON=0**.

Cantos puntos tes?

Se tes menos de 4 tes que intentar ser un/unha mellor condutor/a.

Sinala destas opcións, cal ou cales escollerías ti para o casco da túa bici.

- ☒ Certificado de proba
- ☒ Forma correcta
- ☐ Pegatinas bonitas
- ☒ Correa forte e axustable
- ☒ Lixeiro e cómodo
- ☒ Boa ventilación
- ☐ Cores modernos

Bibliografía

Lei 31/1995 de Prevención de Riscos Laborais, de 8 de novembro. (B.O.E. nº 269, de 10 de novembro)

Lei 54/2003, de 12 de decembro, de reforma del marco normativo de la prevención de riscos laborais. (BOE 13/12/2003)

Real Decreto 39/1997 polo que se aproba o Regulamento dos Servizos de Prevención. (BOE 31/01/1997)

Real Decreto Lexislativo 1/1994, de 20 de xuño polo que se aproba o texto refundido da Lei Xeral da Seguridade Social. (BOE 29/06/1994)

Orden TAS / 2926 / 2002 de 19 de novembro, pola que se establecen novos modelos para a notificación dos accidentes de traballo e posibilitase a súa transmisión por procedemento electrónico. (BOE de 21/11/2002), Derroga a Orde de 16 de decembro de 1987, que estableceu no seu momento novos modelos para a notificación de accidentes de traballo e regulou o procedemento para a súa cumplimentación e tramitación. (BOE 29/12/1987).

Manual de Seguridade do INSHT

Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde nos lugares de traballo. (BOE 31/01/1997)

Real decreto 1215/1997, do 18 de xullo, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde para a utilización por parte do persoal traballador dos equipos de traballo. (BOE 07/08/1997)

Real Decreto 773/1997, de 30 de Maio, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á utilización polos traballadores de equipos de protección individual. (BOE n.º 140 de 12 de Xuño e o posterior n.º 171 de 18 xullo de 1997, para corrección de erratas)

Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposicións mínimas en materia de sinalización de seguridade e saúde no traballo. (BOE nº 97 de 23 de abril)

Real decreto 487/1997, do 14 de abril, sobre as disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á manipulación manual de cargas que entraña riscos, en particular dorsolumbares, para os traballadores. (BOE 23/04/1997).

Real Decreto 614/2001, de 8 de xuño, sobre disposicións mínimas para a protección da saúde e seguridade dos/as traballadores/as fronte ao risco eléctrico. (BOE 21/06/2001)

Real Decreto 664/1997, de 12 de maio, sobre a protección dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a axentes biolóxicos durante o traballo. (BOE 24/05/1997)

Real Decreto 374/2001, de 6 de abril de 2001, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados cos axentes químicos durante o traballo. (BOE 01/05/2001)

GUÍA DIDÁCTICA
seguridade viaria



XUNTA
DE GALICIA

issga
instituto galego
de seguridade e saúde laboral