

# “¡Muévete Seguro! Beneficios y Consejos para ir andando al trabajo”

## Ventajas y Beneficios

	<b>Mejora tu salud física y mental</b>		<b>Reduce el estrés diario</b>
	<b>Te ayuda a mantenerte en forma</b>		<b>Respetuoso con el Medio Ambiente</b>

## Medidas preventivas ante situaciones peligrosas

<b>1</b>	<b>TRAFICO INTENSO</b>	Elige rutas peatonales seguras
<b>2</b>	<b>CLIMA ADVERSO</b>	Consulta el tiempo antes de salir de casa o del trabajo. Usa paraguas en días de lluvia
<b>3</b>	<b>ZONAS OSCURAS</b>	LLeva ropa reflectante
<b>4</b>	<b>SUELOS IRREGULARES</b>	Usa calzado comodo y con suela antideslizante

## Consejos practicos

	Sal con tiempo y evita las prisas		No uses el movil al andar
	Usa una mochila ergonomica para llevar los objetos personales		Si transitas fuera de zonas urbanas, poco iluminadas, lleva luz o un chaleco reflectante

## Señales que debes conocer como peaton



“Empieza hoy. Da el primer paso. ¡Camina seguro al trabajo!”

