

# Martes

De Seguridad, Salud en el trabajo y Vial



## #ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Recuerda incluir estos pilares para vivir mas saludable



Alimentación Saludable.



Ejercicio mínimo 3 veces a la semana



Evitar consumo de azúcar, comida procesada o saturada.



Evitar el consumo de alcohol y tabaco.



Planea y Organiza tu tiempo.



Realiza un chequeo mínimo una vez en el año.

[7 Pasos Para Iniciar Una Vida Saludable | Dr. Carlos Jaramillo](#)

Revisa el video



## #SEGURIDAD VIAL

Todos tenemos responsabilidad en la vía

### Peatones



- Cruzar por las cebras y pasos peatonales.
- Respetar los semáforos y señales de tránsito.
- Caminar por las aceras o zonas demarcadas.
- Evitar usar el celular o audífonos mientras se cruza la calle.
- Ser visible al usar ropa clara o reflectante en la noche.

### Ciclistas

- Utilizar casco y elementos de seguridad.
- Conducir por la ciclovía o en el carril derecho.
- Respetar las señales de tránsito y semáforos.
- Usar las luces direccionales para indicar cambios de dirección.
- No circular en contravía.



### Conductores



- Tener licencia de conducir vigente.
- Respetar las señales de tránsito y semáforos.
- No conducir bajo la influencia del alcohol o drogas.
- Usar el cinturón de seguridad y no hablar por celular al manejar.
- Mantener una velocidad prudente y no exceder los límites.

### Motociclista

- Utilizar casco y elementos de seguridad.
- Conducir entre los carriles y no por el carril derecho.
- Respetar las señales de tránsito y semáforos.
- No adelantar por la derecha ni zigzaguear entre vehículos.
- No exceder los límites de velocidad.

