

TRANSPORTE DE MERCANCÍAS POR CARRETERA:

Prevención de Riesgos Laborales

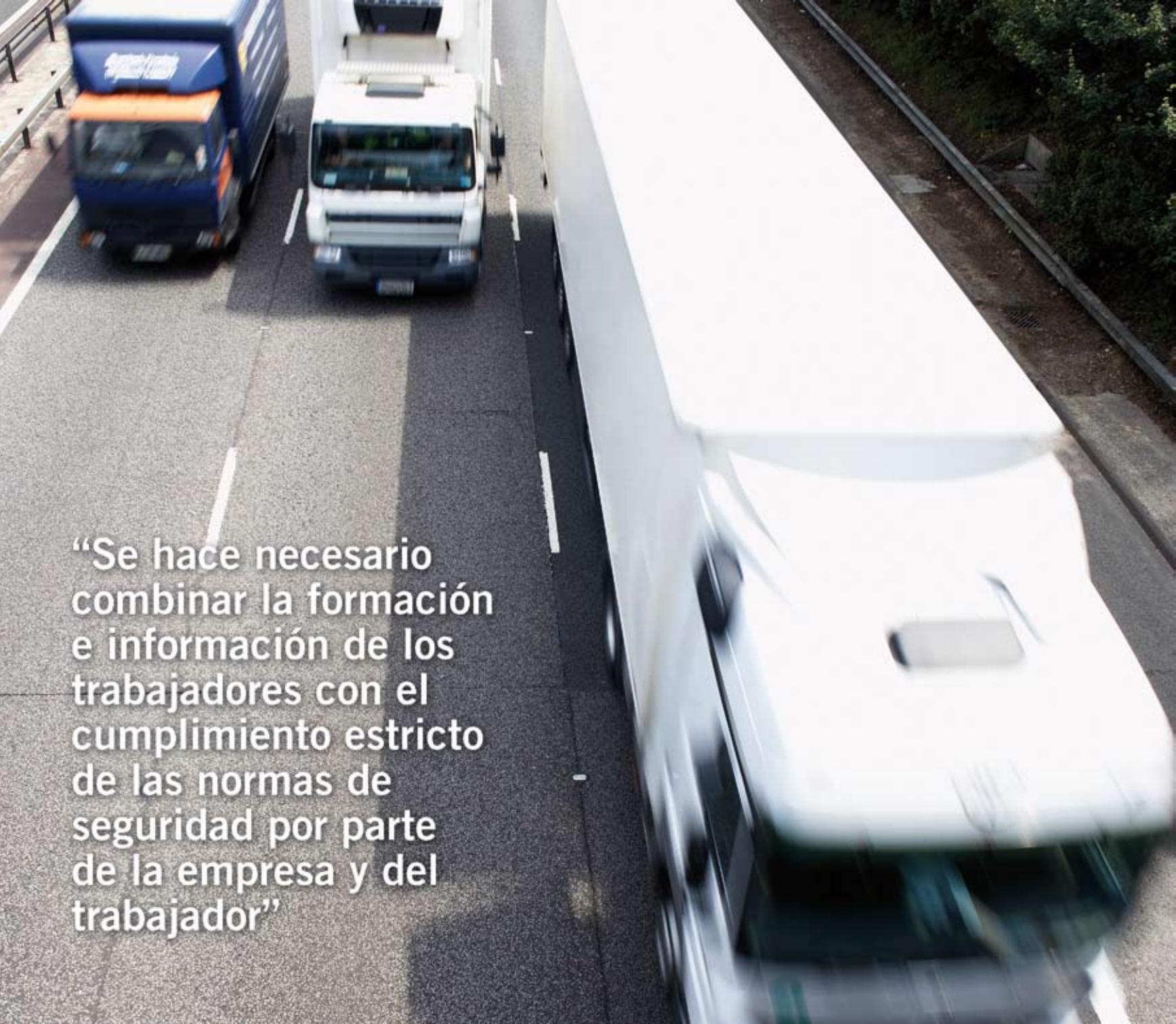
Por cortesía de:



Con la financiación de:



IT-0033/2010



“Se hace necesario combinar la formación e información de los trabajadores con el cumplimiento estricto de las normas de seguridad por parte de la empresa y del trabajador”

PRINCIPALES RIESGOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE LOS CONDUCTORES

- **CAÍDAS**

Extremar el nivel de atención al acercarse al borde de los muelles de carga, así como los desplazamientos por las inmediaciones de las zonas de acopio de materiales. Utilizar las ayudas que ofrecen los vehículos a la hora de subir y bajar de los mismos, y siempre realizarlas de cara a la cabina.

- **ACCIDENTES DE TRÁFICO: ATROPELLOS Y COLISIONES**

En todo momento se deberán respetar escrupulosamente todas las normas de tráfico establecidas en el Código de Circulación, manteniendo una velocidad adecuada a la vía transitada, las condiciones meteorológicas, de visibilidad y teniendo presente la fuerza ejercida por la inercia de la carga.

No se sobrepasará nunca la capacidad nominal de la carga indicada para cada vehículo en particular.



Se deberá llevar un control sobre las revisiones periódicas establecidas, especialmente aquellas relativas a la seguridad, como la verificación de niveles de líquidos de freno, de la presión y desgaste de los neumáticos, y del líquido de limpiaparabrisas.

Se evitará cualquier tipo de distracción al volante, como puede ser la manipulación de GPS o teléfono móvil.

En caso de avería, se utilizarán los dispositivos de señalización de emergencia que se deben incluir en el vehículo, y para transitar por cualquier vía pública se deberá llevar un chaleco reflectante homologado.

● EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS TÓXICAS

Si se realizan operaciones de limpieza y mantenimiento sobre el vehículo, se deberán seguir siempre las instrucciones de seguridad proporcionadas por la empresa, el servicio de prevención y las Fichas de Datos de Seguridad de los productos utilizados.



● EXPOSICIÓN A VIBRACIONES

Se deberá controlar que el asiento se encuentre en perfecto estado, al menos en los amortiguadores, y se informará al servicio de mantenimiento de la empresa sobre cualquier anomalía del mismo en el momento de detectarla.

● ESTRÉS TÉRMICO

Se produce por un cambio brusco de la temperatura entre el habitáculo y el exterior o por condiciones de temperaturas extremas de manera prolongada.

Cuando se realicen continuas entradas y salidas del habitáculo, se procurará mantener el mismo a una temperatura que no difiera del exterior de forma excesiva, utilizando ropa adecuada a la actividad realizada y a las condiciones meteorológicas.

Para que el sistema de climatización/AA.CC., pueda establecer unas condiciones confortables de temperatura, se realizarán operaciones de mantenimiento periódicas.

Se deberá controlar la hidratación cuando haya altas temperaturas, y especialmente se eliminará el consumo de alcohol y otras bebidas con cafeína, ya que favorecen la deshidratación.

● ESTRÉS LABORAL

Para la prevención del estrés laboral se recomienda en todas las comidas llevar una dieta sana, realizando vida social y familiar y sin abuso del alcohol, o en ausencia total cuando se requiera conducción. En el transcurso de la jornada y antes de comenzarla, no tomar nada de alcohol y evitar realizar las comidas en el habitáculo.

Además de un descanso adecuado (7-8 horas diarias) y algo de ejercicio físico (10 – 15 minutos en cada parada de ruta), se recomienda relacionarse con los demás (camareros y otros transportistas).

En caso necesario, a los primeros síntomas de estrés y ansiedad, recurrir en primera instancia al médico de la mutua o al de familia que nos asesore, y llegado el momento a especialistas.





• **FATIGA: MENTAL Y FÍSICA**

Para evitar el adormecimiento, el habitáculo estará bien ventilado y se realizarán paradas periódicas (cada 2 o 3 horas).

Se evitará la ingesta de fármacos que puedan afectar a la conducción (ver prospecto). Deben tomarse siempre previa consulta con un médico.

Durante la conducción debe moderarse el consumo de sustancias excitantes como el café o el tabaco.

Se deberán respetar los tiempos de descanso y, en las rutas nocturnas con doble conductor, se aprovechará para dormir.

• **DOLOR DE ESPALDA (LUMBALGIA)**

Adoptar una postura correcta durante la conducción, ajustando la altura y profundidad de sillón y volante (si es posible) a nuestras características físicas, así como los espejos retrovisores.

En los descansos es recomendable realizar ejercicios de estiramientos para evitar dolencias por el mantenimiento prolongado de la misma postura. Ejercitar tanto piernas como, especialmente, tronco y cuello.

PRINCIPALES RIESGOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN OPERACIONES DE CARGA Y DESCARGA

- **CAÍDAS DE PERSONAS**

Si tiene que acceder a zonas elevadas con peligro de caídas a distinto nivel utilice dispositivos estables y adecuados (escaleras, equipos de trabajo debidamente certificados), manteniendo además en todo momento el orden y la limpieza en los lugares donde se realice el trabajo.

- **CAÍDAS DE OBJETOS**

Se deberá evitar el paso simultáneo de personas y equipos de transporte de cargas, y prevenir los golpes contra objetos y caídas manteniendo la necesaria distancia de seguridad.

Prestar atención a la señalización de seguridad, y en especial a aquella que nos informa de las zonas de tránsito con cargas suspendidas, por el riesgo de caída de objetos.





Almacenar adecuadamente los bultos o cargas en la caja del vehículo, colocándolos de forma estable, y utilizando los elementos auxiliares necesarios para sujetarlos adecuadamente, atendiendo además a la distribución homogénea dentro de la caja.

Revisar periódicamente el estado de los elementos de sujeción de las cargas (eslingas, cadenas, etc.).

● **PISADAS SOBRE OBJETOS**

Prestar atención en los desplazamientos, evitando distracciones y prisas que puedan provocar un accidente y manteniendo las zonas de circulación y las salidas libres de obstáculos (cajas, herramientas...).

Recoger todas las herramientas y el material al finalizar la jornada, y depositar las basuras y desperdicios en recipientes adecuados.

● **MANEJO DE EQUIPOS DE MANUTENCIÓN. GOLPES Y CHOQUES CONTRA OBJETOS MÓVILES E INMÓVILES**

Mirar en la dirección de avance y mantener la vista en el recorrido, evitando paradas y arranques bruscos y giros rápidos, circulando siempre a una velocidad adecuada (menor en interiores que en exteriores). Evitar, además, la obstaculización de la visibilidad del recorrido con la carga.

En operaciones de descenso de pendientes ligeras, situarse siempre detrás de la carga, hacer uso del freno del equipo (cuando exista) y reclamar la ayuda de otros compañeros siempre que sea necesario en la realización de maniobras. Para la circulación marcha atrás, se deberá girar el tronco de forma que podamos tener visión directa del recorrido.

- **GOLPES Y CORTES: OBJETOS, MATERIALES O HERRAMIENTAS**

Se debe hacer uso de los equipos de protección individual necesarios para el desarrollo de los distintos trabajos. Antes de comenzar el trabajo, verificar el buen estado de la herramienta a utilizar y hacer un buen uso y mantenimiento de la misma.

- **CONTACTOS ELÉCTRICOS INDIRECTOS**

Emplear con racionalidad los equipos alimentados con electricidad, sin manipular las instalaciones, ni alterar o retirar las tomas de tierra y aislamientos de las partes activas de los diferentes equipos, instalaciones y sistemas.

En caso de detectar cualquier anomalía en los equipos alimentados por electricidad será necesaria su inmediata desconexión y posterior notificación al servicio de mantenimiento o superiores, colocando el equipo en lugar seguro y señalizando su estado hasta ser revisado.

- **ACCIDENTES DE TRÁFICO: ATROPELLOS**

En el acceso y la circulación a pie por aparcamientos o muelles de carga, hacer uso de las entradas y zonas peatonales, evitando el paso por las áreas reservadas a la circulación exclusiva de vehículos.

Cuando no exista otra posibilidad y se acceda a zonas de circulación de vehículos, se deberán respetar todas las señales existentes y llevar siempre prendas de alta visibilidad.

● EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS TÓXICAS

Si por la naturaleza de la carga se tiene contacto con cargas peligrosas, se seguirán los protocolos de actuación escrupulosamente, y se deberá estar informado de todas las características de la misma, leyendo para ello la Ficha de Datos de Seguridad (FDS) las veces que sean necesarias.

● ESTRÉS TÉRMICO

Deberá cuidarse la alimentación y la ingesta de líquidos evitando el consumo de alcohol y bebidas estimulantes, así como limitar especialmente la ingesta de alimentos ricos en grasas.

Organizar el trabajo en la medida de lo posible atendiendo a la época del año, esto es, programar los trabajos de manera que se reduzca la exposición al sol, intentando desarrollar a primera hora las tareas que requieran mayor esfuerzo o se desarrollen en zonas desprotegidas y a pleno sol. En épocas de bajas temperaturas, los trabajos en las zonas más frías (naves, espacios sombreados...) deberán planificarse en las horas centrales y más cálidas del día, controlando la exposición directa a las corrientes de aire y la humedad.

● ESTRÉS LABORAL

Para la prevención del estrés laboral se recomienda en todas las comidas llevar una dieta sana, realizando vida social y familiar y sin abuso del alcohol.

En caso necesario, a los primeros síntomas de estrés y ansiedad, recurrir en primera instancia al médico de la mutua o al de familia que nos asesore, y llegado el momento a especialistas.

● FATIGA: MENTAL Y FÍSICA

Tener en cuenta algunos factores que contribuyen a fortalecer la capacidad de resistencia a la fatiga, como son los hábitos de alimentación, descanso y ejercicio. Una alimentación correcta, realizar los descansos oportunos y ejercicio físico ayuda a combatir la fatiga mental y física.

● TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS: MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Cuando las dimensiones o el peso de la carga así lo aconsejen, deberá recurrirse, siempre que sea posible, al fraccionamiento o rediseño de la misma, haciendo uso de ayudas mecánicas y solicitando la ayuda de otros trabajadores cuando sea necesario.

Realizar una adecuada manipulación manual de cargas siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Examinar la carga antes de manipularla con objeto de decidir el punto de agarre más adecuado.
- Separar los pies hasta lograr una postura estable.
- Doblar las rodillas, nunca la cintura.
- Aproximar, lo máximo posible, la carga al cuerpo.
- Levantar la carga gradualmente, sin girar el tronco, ayudándose de la fuerza de las piernas.
- Situar la carga a la altura de la cadera para realizar desplazamientos con la misma.
- Si la carga es muy pesada o voluminosa, utilizar medios auxiliares para su manipulación, como transpaletas, carritos con ruedas o carretillas elevadoras.



ENFERMEDADES LABORALES

Las enfermedades laborales son aquellas que se desarrollan como consecuencia de la actividad laboral. Las más importantes en el sector del transporte de mercancías por carretera son las derivadas de los movimientos repetitivos y las posturas sostenidas (tendinitis, epicondilitis), las musculoesqueléticas en general y las cardiovasculares (debidas al sedentarismo, la dieta poco adecuada y el consumo de tabaco y alcohol).



CONCLUSIONES

Todos los riesgos descritos relativos al sector de transporte son evitables o, al menos, controlables. Como ocurre con la mayoría de las cuestiones de seguridad y salud, hay que combinar la formación e información de los trabajadores con el cumplimiento estricto de las normas de seguridad, tanto por parte de la empresa como del propio trabajador.

Las condiciones de los puestos de trabajo donde los horarios y descansos están fijados de antemano sin poderse ajustar a las condiciones personales y temporales que cada trabajador tiene, favorecen que ante un estado de fatiga excepcional se reduzcan los reflejos y la atención, lo que da lugar al incremento del riesgo de accidentes, para el trabajador y para la seguridad vial en su conjunto. Además, esta fatiga puede acelerar determinadas patologías que disminuyen su calidad de vida y deteriora progresivamente sus capacidades físicas.

Los trabajadores de este sector son conscientes que la fatiga es el desencadenante habitual de la mayoría de los accidentes en su trabajo, por lo que deberán ser especialmente escrupulosos con su estado físico y mental antes del comienzo de cada turno, y tener presente que si bien un retraso es perfectamente asumible, un accidente puede tener consecuencias catastróficas.



DIRECCIONES Y TELÉFONOS DE INTERÉS

Para obtener más información acerca de la prevención de riesgos laborales en el sector, normativa y legislación y para mantenerte actualizado:

- **Gabinete Técnico de PRL - Confederación Regional Empresarial Extremeña (CREEX)**
Badajoz: c/ Castillo de Feria s/n – 06006 – 924 28 61 61 – gabinete.prevencion@creex.es
Cáceres: c/ Obispo Segura Sáez 8, 1º B - 10001 - 927 223 120 / 927 210 778 – carmen.prevencion@creex.es
Plasencia: Avda. Juan Carlos I, 15 – 10600 - 927 413 600 - daniel.prevencion@creex.es

- **Asociación Extremeña de Transportistas - AETRANS Extremadura**
C/ Mecánica (Pol. Ind. Almendralejo), PARCELA 14 - 06200 **Almendralejo** - 924 671 808

- **Asociación de Empresarios de Transportes de Extremadura – ASEMTRAEX.**
Mérida: Ctra. Ex-209 Km. 60 – 06800 – 924 300 041
Cáceres: Plaza de Islandia edificio El Pórtico, local 5A – 10005 – 927 238 556 / 927 238 036

- **Centro Extremeño de Seguridad y Salud Laboral – CESSLA**
Badajoz: Avda. Miguel Fabra, 4. (Pol. El Nevero) - 06006 - 924 014 700
Cáceres: Ctra. de Salamanca, s/n. (Pol. Las Capellanías) - 10005 - 927 006 912

www.prl-creex.es



Por cortesía de:



Con la financiación de:



FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES

IT-0033/2010



CONFEDERACIÓN
DE ORGANIZACIONES
EMPRESARIALES DE LA
PROVINCIA DE BADAJOZ



federación empresarial cacereña
CEPYME

