



MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TRANSPORTE DE MERCANCÍAS POR CARRETERA



IBILGAILU ASTUNAK
VEHÍCULOS PESADOS

 **A-B**
Km 119 - Km 116

BILBORAKO SARBIDEAK IZAN
EXCEPTO ACCESOS A BILBO

K 118-116



OSALAN
Laneko Segurtasun eta
Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y
Salud Laborales



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

KUPTA
EUSKADI

MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TRANSPORTE DE MERCANCÍAS POR CARRETERA

OSALAN SERVICIOS CENTRALES

Camino de la Dinamita s/n (Monte Basatxu)
48903 Cruces-Barakaldo (Bizkaia)
Tlf.: 94.403.21.90
Fax: 94.403.21.00
Email: osalansc@ej-gv.es

CENTRO TERRITORIAL DE ARABA

José Atxotegi, 1 (Nueva dirección)
01009 Vitoria-Gasteiz
Tlf: 945.01.68.00
Fax: 945.01.68.01
Email: osalancatga@ej-gv.es

CENTRO TERRITORIAL DE GIPUZKOA

Maldatxo bidea s/n
20012 Donostia
Tlf: 943.02.32.62
Fax: 943.02.32.51
Email: osalancatdo@ej-gv.es

CENTRO TERRITORIAL DE BIZKAIA

Camino de la Dinamita s/n (Monte Basatxu)
48903 Cruces-Barakaldo (Bizkaia)
Tlf: 94.403.21.79
Fax: 94.403.21.07
Email: osalancatba@ej-gv.es



UPTA - BILBO

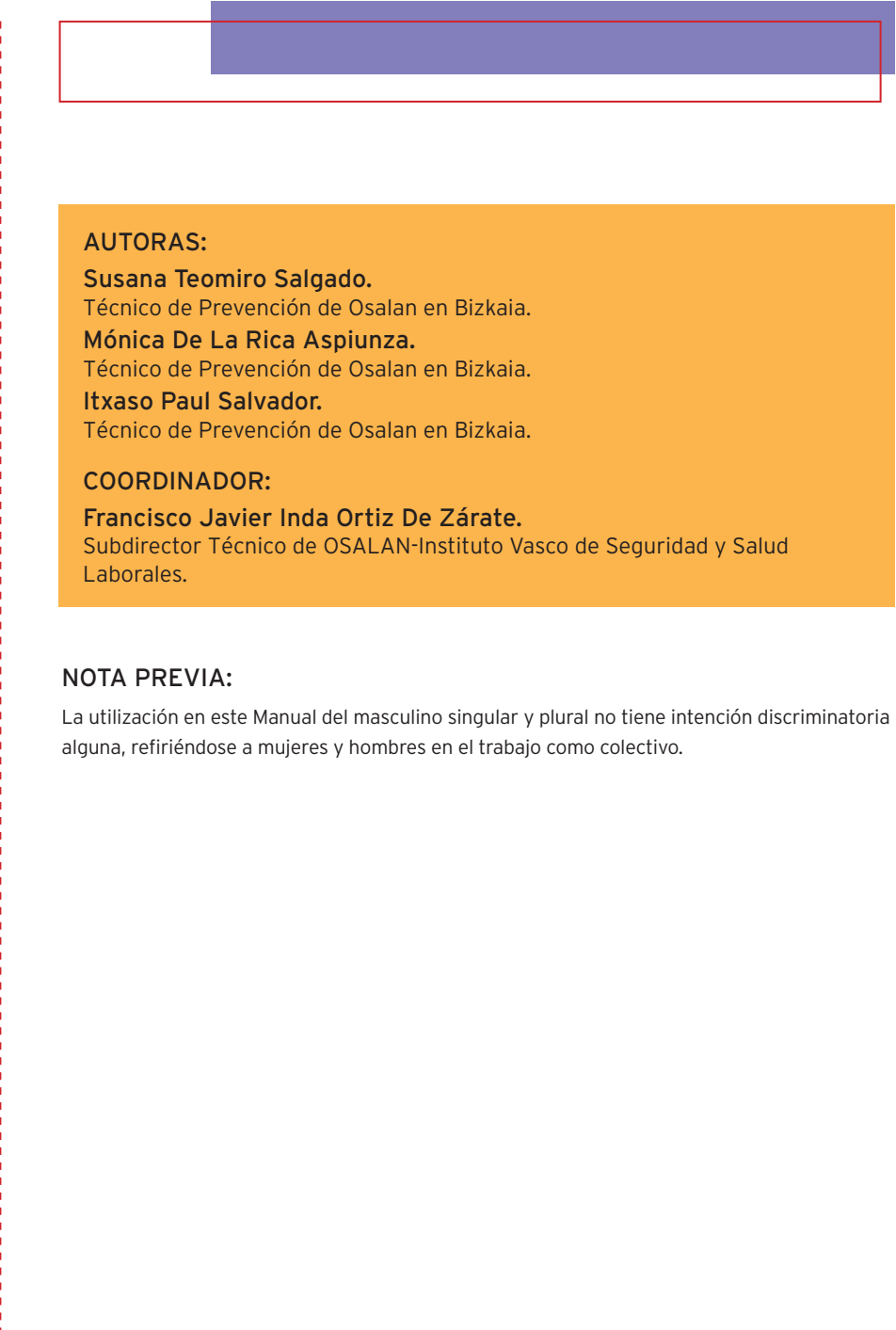
C/ Colón de Larreategui, 46 bis - 2º
Código Postal: 48011
Tel.: 94.425.55.97
e-mail: upta@uptaeuskadi.com

UPTA - GASTEIZ

Avda. San Antonio, 45 bajo
Código Postal: 01005
Tel.: 945.15.04.38
e-mail: upta@uptaeuskadi.com

UPTA - DONOSTIA

C/ Catalina de Erauso, 7 y 9
Codigo Postal 20010
Tel.: 943.44.58.74
e-mail: upta@uptaeuskadi.com



AUTORAS:

Susana Teomiro Salgado.

Técnico de Prevención de Osalan en Bizkaia.

Mónica De La Rica Aspiunza.

Técnico de Prevención de Osalan en Bizkaia.

Itxaso Paul Salvador.

Técnico de Prevención de Osalan en Bizkaia.

COORDINADOR:

Francisco Javier Inda Ortiz De Zárate.

Subdirector Técnico de OSALAN-Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales.

NOTA PREVIA:

La utilización en este Manual del masculino singular y plural no tiene intención discriminatoria alguna, refiriéndose a mujeres y hombres en el trabajo como colectivo.

Edición:	Mayo 2016
Tirada:	4.000 ejemplares
©	OSALAN. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales. Cº de la Dinamita, s/n, 48903 Cruces-Barakaldo (Bizkaia)
Internet:	www.osalan.euskadi.eus
Edita:	OSALAN. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales. Cº de la Dinamita, s/n, 48903 Cruces-Barakaldo (Bizkaia)
Fotocomposición:	Esda Fotocomposición y Fotomecánica, S.L.
Impresión:	Esda Fotocomposición y Fotomecánica, S.L.
Depósito Legal:	BI-718/2016

Índice

Presentación.....	7
Introducción	9
1. Riesgos asociados a las condiciones de seguridad.....	11
2. Riesgos asociados a la vía y a las condiciones climatológicas adversas.....	21
3. Riesgos higiénicos	25
4. Riesgos ergonómicos.....	31
5. Riesgos psicosociales	35
6. Otras actividades del transporte por carretera	41
Publicaciones consultadas	49

Presentación

La presente guía nace de la necesidad de atender las cuestiones relativas a la seguridad y salud en el trabajo de un sector heterogéneo como es el del transporte por carretera, con el objetivo de mejorar los niveles de seguridad y salud en el mismo y potenciar la prevención de riesgos laborales.

Generar y difundir conocimiento sobre la prevención de riesgos laborales mediante materiales como guías y manuales de recomendaciones es una de las áreas de trabajo de OSALAN, y tiene como fin mejorar la calidad de la acción preventiva.

OSALAN, Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales es el organismo autónomo del Gobierno Vasco encargado de gestionar las políticas que en materia de seguridad, higiene, medio ambiente y salud laborales establezcan los poderes públicos de la Comunidad Autónoma de Euskadi, tendentes a la eliminación o reducción en su origen de las causas de los riesgos inherentes al medio ambiente de trabajo.

Llevar a cabo esta compleja tarea exige contar con una amplia red de colaboradores que acompañan a este organismo en la consecución de su objetivo. En este caso, contamos con la colaboración de la Unión de Profesionales y Trabajadores Autónomos de Euskadi (UPTA Euskadi). Una organización intersectorial, de ámbito autonómico, gracias a la que podemos contactar de forma más ágil con los profesionales de este sector, conocer la realidad de su día a día y en consecuencia, atender mejor a sus necesidades en materia preventiva. Esta guía es fruto de esta relación de colaboración.

Las personas que conformamos OSALAN estamos comprometidos con la prevención de los riesgos laborales y con la mejora de las condiciones de trabajo, porque el bienestar de las personas exige que su vida se desenvuelva en un entorno de trabajo saludable. Una labor que nos compromete a todos.



Izaskun Urien

Directora General
Osalan

Introducción

El 8 de noviembre de 2015, se han cumplido 20 años de la aprobación de la **Ley de Prevención de Riesgos Laborales (PRL)**.

Desde la UPTA-EUSKADI queremos conmemorar este día y ahondar en nuestro compromiso de trabajar de forma conjunta con los agentes sociales, trabajadores, trabajadoras y empresas en la concienciación, formación e información a fin de reducir los accidentes laborales y enfermedades profesionales a su mínima expresión.

Esta ley se gestó como trasposición de la Directiva Europea 89/391/CE que a su vez recogía las directivas marcadas por el Convenio 155 de la OIT.

Su objetivo era el de asegurar y garantizar la seguridad y salud de los trabajadoras y trabajadores a través de la determinación de unas responsabilidades, tanto de las propias trabajadoras y trabajadores como, especialmente, de la empresa a través de la coordinación de forma simultánea de tres actividades comprendidas dentro de la gestión preventiva: el plan de prevención de riesgos laborales, la evaluación de los riesgos y la planificación de la actividad preventiva.

Estas guías nacen desde la creencia que el camino a desarrollar todavía es amplio, aunque la aprobación de la ley supuso un cambio de mentalidad a la hora de afrontar los riesgos inherentes a cualquier actividad laboral, mediante la incorporación de los conceptos de seguridad y salud laboral en el devenir diario de dichas actividades.



Koldo Mendez

Secretario General
UPTA Euskadi

01

RIESGOS ASOCIADOS A LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD

1.1. Caídas al mismo nivel

Factores de riesgo:

- › Falta de orden y limpieza.
- › Suelos sucios o resbaladizos.
- › Obstáculos en las zonas de paso.
- › Deficiente iluminación y/o señalización.
- › Condiciones climatológicas adversas (lluvia, hielo...)



Éste es uno de los riesgos más frecuentes en el sector. Se suele producir sobre la propia cama del camión o sobre el suelo (en muelles de carga, en los aledaños de los vehículos, etc...)

Recomendaciones:

- › Mantener el orden y la limpieza. Evitar los derrames (aceite, gasoil, restos de mercancías, etc...). No obstante, en caso de que ocurran, deberán limpiarse lo más rápido posible.
- › Tomar las precauciones en las zonas de carga de combustible, puesto que los restos de carburantes hacen el suelo más resbaladizo.
- › Evitar transitar por zonas con desniveles, firme deteriorado, zonas de recogidas de agua...
- › Prestar especial atención al caminar sobre la cama del camión. Entre la carga o alrededor de ella, puede haber brechas o espacios vacíos entre elementos de la carga.
- › Revisar la estabilidad de la plataforma de acceso al muelle y colocar toda la mercancía dentro de los espacios delimitados y señalizados.
- › Caminar a velocidad moderada, evitar las prisas.
- › Extremar las precauciones los días de lluvia o de heladas.
- › Utilizar calzado adecuado (con sujeción segura al pie, suela antideslizante, resistente a penetración y absorción de agua...) y en óptimas condiciones.

1.2. Caídas a distinto nivel

Factores de riesgo:

- Subir o bajar del vehículo sin usar los estribos y agarraderos existentes.
- Operaciones de carga y descarga sobre la cama del camión.
- Operaciones de toldado y “destoldado”.
- Operaciones de colocación y “trincaje” de la mercancía.
- Uso de escaleras en mal estado.



Un elevado número de accidentes en este sector se produce debido a la pérdida de equilibrio del trabajador al acceder a la cabina y/o a la cama del camión. Los métodos de prevención de caídas (plataformas de carga, pasarelas con pasamanos, etc...) ofrecen superficies de trabajo seguras a una altura apropiada.

Recomendaciones:

- Dotar a los vehículos de barandillas y agarraderos que faciliten el ascenso y descenso a la cabina, y mantenerlos en buen estado.
- Ascender y descender del vehículo por los medios establecidos evitando saltar desde la cabina y sin objetos en las manos.
- Utilizar la escalera de acceso a la cama del camión, siempre que sea posible.
- En algunas operaciones (carga de cisternas, colocación de toldos...) pueden existir instalaciones específicas en las que se deberá tener en cuenta el procedimiento de trabajo establecido, y la necesidad de uso de protecciones colectivas, e individuales, así como el equipo de trabajo adecuado a cada tarea (escaleras de mano, fijas, plataformas de trabajo...)
- Antes de utilizar los equipos, comprobar que se encuentran en perfecto estado, y que están dotados de elementos antideslizantes.
- Asimismo, se colocarán de manera que se asegure su estabilidad e impida su deslizamiento.
- Evitar trepar por las estructuras del camión, así como por la propia carga.
- Evitar realizar en la vía pública los trabajos de toldado, “destoldado”, “trincaje”, etc...
- Utilizar los equipos de protección individual (guantes, botas de seguridad...) siempre que sea necesario.

1.3. Atropellos por vehículos y/o equipos de trabajo en movimiento

Factores de riesgo:

- Circulación en espacios reducidos, sin señalización, carentes de iluminación, etc...
- Ausencia de elementos de advertencia de presencia de vehículo en movimiento (girofaros, bocina, sistemas de alerta marcha atrás, etc...) y/o elementos de apoyo a la visión indirecta (pantallas de visión, espejos retrovisores...)
- Interferencia entre zonas de carga y descarga de mercancías y zonas peatonales.
- No delimitación e invasión de las vías de circulación de peatones.



Este riesgo es debido principalmente a la presencia de camiones y equipos de trabajo en movimiento (transpaletas, carretillas elevadoras...) durante las operaciones de aproximación, carga y descarga, así como en las operaciones de traslado de la mercancía.

Recomendaciones:

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Planificar las operaciones de carga y descarga en los espacios comunes, elaborando un procedimiento escrito si fuera necesario. ➤ Establecer calles y vías de circulación, tanto para vehículos como para peatones, evitando que se produzcan interferencias entre ellos. ➤ Estudiar la posibilidad de uso de elementos auxiliares de visión | <ul style="list-style-type: none"> indirecta (espejos, pantallas de visión...). ➤ Disponer de elementos de aviso (acústico y/o luminoso) y en su caso comprobar su buen funcionamiento. ➤ Evitar obstáculos que dificulten la visión en la conducción (materiales y restos de mercancías). ➤ Solicitar la ayuda de personal para realizar maniobras de especial dificultad, | <ul style="list-style-type: none"> debiéndose establecer, si fuera necesario, un procedimiento específico para ello. ➤ Establecer un programa de mantenimiento del vehículo y equipo de trabajo: ruedas, estabilizadores, etc... ➤ Seguir las instrucciones de la empresa en cuanto a lugares de estancia y/o descanso, mientras se llevan a cabo las labores de carga o descarga. |
|--|---|---|

1.4. Atrapamientos por vuelco de vehículos o equipos de trabajo

Factores de riesgo:

- › Operaciones llevadas a cabo en zonas de pendiente pronunciada.
- › Velocidad excesiva.
- › Desplazamiento, vuelco o pérdida de la carga.
- › Condiciones climatológicas adversas.



Estos riesgos se materializan principalmente debido a un mal uso de los vehículos: velocidad inadecuada, distracciones de los conductores, uso de teléfonos móviles, deficiencias en la señalización de las vías de circulación, etc...

Recomendaciones:

- › Procurar trabajar en un terreno liso y estable, sin pendientes o suelos resbaladizos.
- › No superar nunca el límite de carga tanto de los vehículos como de los equipos de trabajo utilizados.
- › Asegurar la sujeción del conductor ante un vuelco, usando el cinturón de seguridad.
- › Utilizar los equipos de trabajo sólo en las operaciones para los que han sido diseñados.
- › Evitar obstáculos que puedan entorpecer la circulación (materiales, restos de mercancías...).
- › Revisar la distribución óptima de la carga dentro del vehículo y asegurarla de manera correcta.
- › Manejar la carga sin maniobras o giros bruscos.
- › Solicitar la ayuda de personal para maniobras de especial dificultad.
- › Evitar vías de difícil tránsito.
- › Moderar la velocidad con condiciones climatológicas adversas.
- › Establecer un programa de mantenimiento del vehículo y equipo de trabajo: ruedas, estabilizadores, etc...
- › Llevar a cabo una correcta y segura conducción de los vehículos y equipos de trabajo. El trabajador deberá ser debidamente formado e informado para ello.

1.5. Caída de objetos en manipulación

Factores de riesgo:

- Manipulación de cargas pesadas o de grandes dimensiones de forma inadecuada.
- Uso de equipos de manipulación de cargas (transpaletas, carretillas elevadoras, etc...) en mal estado de conservación o con falta de dispositivos de seguridad.
- Colocación incorrecta de la mercancía en la cama del camión.



Las caídas de objetos en manipulación se producen en las tareas de carga y/o descarga de la mercancía. En caso de ser necesario para la realización de estas tareas el uso de una grúa, se recomienda establecer un procedimiento de trabajo escrito en el que se detallen, entre otros aspectos de seguridad, los usos previstos por el fabricante, las características de la carga que va a manipular, la posición de trabajo más adecuada y las características de los accesorios complementarios que se pueden utilizar.

Recomendaciones:

- Colocar de forma estable las cargas en la cama del camión. Si fuese necesario, utilizar elementos auxiliares para sujetarlas adecuadamente.
- Asegurarse de que las cargas que se transportan no puedan deslizarse ni caerse, utilizando por ejemplo sistemas de airbags de fijación, etc...
- Antes de efectuar cualquier movimiento con la mercancía, asegurarse de que no se encuentra ningún trabajador bajo el radio de acción de las cargas suspendidas.
- En los trabajos con grúa, conviene tener en cuenta la zona donde se va a realizar el trabajo (distancias de seguridad, proximidad a líneas eléctricas aéreas...) y utilizar las normas de señalización de maniobras.
- Revisar periódicamente el estado de los elementos de elevación y de sujeción de las cargas (eslingas, cadenas, ganchos, grilletes, etc...)
- Utilizar equipos auxiliares adecuados a la carga a manipular (grúas, carretillas, transpaletas, etc...) Éstos deberán estar en buen estado de conservación y dispondrán de todos los elementos de seguridad (dispositivos de aviso, etc...)
- Evitar el guiado manual de la carga cuando se utilicen los equipos auxiliares.
- Garantizar una iluminación adecuada y suficiente.

1.6. Golpes, choques o aplastamientos

Factores de riesgo:

- › Falta de atención al entrar o salir del vehículo.
- › Falta de orden y limpieza.
- › Obstáculos en las vías de paso.
- › Tareas de carga y descarga.



Este riesgo se origina fundamentalmente por la falta de orden: materiales mal acopiados, invadiendo las zonas de trabajo y obstaculizando las zonas de paso, etc...

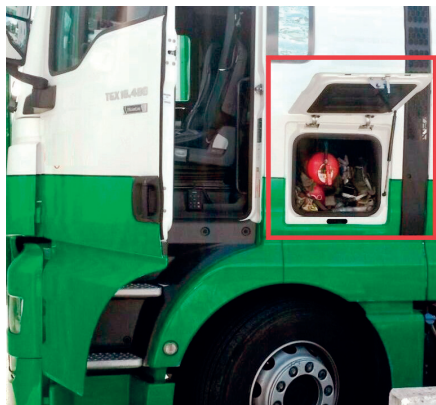
Recomendaciones:

- › Mantener orden y limpieza en el centro de trabajo, estableciendo la delimitación de vías de circulación y zonas de almacenaje.
- › Garantizar una iluminación adecuada y suficiente.
- › Apilar correctamente las mercancías descargadas.
- › Apoyar la mercancía de forma estable.
- › Proteger aristas vivas y salientes del vehículo, equipos de trabajo, mercancía, etc...
- › Proteger las ruedas de las transpaletas de tal forma que nunca puedan acceder a los pies del trabajador.

1.7. Incendio y Explosión

Factores de riesgo:

- Deficiente mantenimiento (cables pelados en el circuito eléctrico, fugas de combustible, partes del motor que puedan dar lugar a chispas o llamas...)
- Repostar con el motor en marcha.
- Existencia de zonas de almacenamiento de elementos combustibles y fácilmente inflamables.



La ausencia de información sobre estos riesgos menos frecuentes y el desconocimiento sobre las medidas preventivas a adoptar para prevenirlos agravan las posibles consecuencias en caso de accidente: quemaduras de distinta consideración en función del grado de avance del incendio, etc...

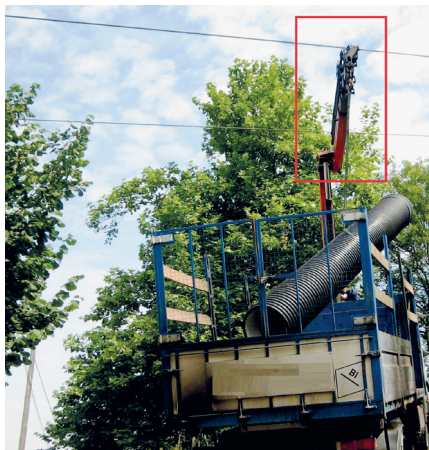
Recomendaciones:

- Realizar periódicamente un mantenimiento adecuado del vehículo.
- Realizar la revisión del motor, circuito eléctrico o parte del vehículo susceptible de producir llamas o chispas en lugares con una ventilación adecuada.
- Desechar los trapos y papeles impregnados de sustancias peligrosas (combustible, pinturas, aceites y grasas, etc...) en los recipientes habilitados para este fin.
- Seguir los procedimientos establecidos para la descarga de combustible en estaciones de servicio (puesta a tierra...).
- Repostar el vehículo con el motor parado.
- No encender el mechero para comprobar el estado de las baterías.
- Disponer siempre de los medios de extinción adecuados y específicos para cada tipo de carga.
- Formar al personal trabajador en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación.
- Tanto en zonas de aparcamiento como de carga y descarga, no obstaculizar en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, el acceso a extintores, las bocas de incendio, cuadros eléctricos, etc...

1.8. Contactos eléctricos

Factores de riesgo:

- > Trabajos específicos (instalación de luces de navidad, montajes de escenarios, etc...)
- > Trabajos en las proximidades de líneas en tensión.
- > Manipulación de equipos eléctricos en zonas húmedas o con manos y/o ropa mojada.
- > Uso de herramientas no apropiadas (sin aislamiento).



Con frecuencia, la exposición a un contacto eléctrico suele producirse bien por desconocimiento de las tareas asociadas a dicho riesgo, o bien por la ausencia de normas de seguridad para prevenirlos.

Recomendaciones:

- > Cortar el suministro eléctrico ante cualquier avería del vehículo.
- > Antes de manipular los equipos eléctricos, comprobar que no existen cables y/o conexiones en mal estado (pelados) y que no se manipulan con las manos y/o ropa mojadas.
- > Utilizar herramientas con aislamiento de protección adecuado.
- > Establecer procedimientos escritos para trabajos en proximidad de líneas eléctricas.
- > Realizar todas las revisiones eléctricas de carácter periódico que le correspondan al vehículo.
- > No apagar un fuego de origen eléctrico con agua.

02

RIESGOS ASOCIADOS A LA VÍA Y A LAS CONDICIONES CLIMATOLÓGICAS ADVERSAS

2.1. Seguridad Vial

Factores de riesgo:

- Comportamientos imprudentes en trayectos frecuentes.
- Planificación inadecuada de la ruta.
- Condiciones climatológicas adversas.
- Velocidad excesiva o inadecuada.
- Consumo de alcohol, drogas, etc...



El estado de la carretera, referido tanto a sus condiciones físicas (trazado, amplitud...) y de conservación, como al tráfico que soporta, tiene una importante influencia en la seguridad vial.

Recomendaciones:

- La realización de trayectos frecuentes, conocidos por los conductores, disminuyen la percepción del riesgos originando distracciones y excesos de confianza en la conducción.
- Evitar el uso del teléfono móvil o del navegador y la manipulación de cualquier otro equipo que pueda distraer la atención sobre la conducción.
- Planificar la ruta optando por carreteras que ofrezcan mayores niveles de seguridad y prever la realización de paradas o descansos.
- Adaptar la velocidad a las circunstancias de la vía, del vehículo, del tráfico, condiciones meteorológicas, de la carga y de su naturaleza.
- No conducir bajo los efectos de las drogas o del alcohol. Su ingesta influye en la capacidad para conducir, deteriorando las capacidades psicomotoras y alterando la conducta (producen somnolencia, pérdida de control, dificultan la coordinación, distorsionan la atención, alargan el tiempo de reacción...)
- Respetar las normas de circulación y prestar la máxima atención al tráfico.
- Respetar los límites de velocidad de la vía.
- Respetar los galibos.
- Mantener la distancia de seguridad entre vehículos.
- Consultar al médico antes de tomar medicamentos que puedan afectar a la conducción.

2.2. Condiciones climatológicas adversas

Factores de riesgo:

- › Condiciones climatológicas adversas (calor, frío, nieve, lluvia, niebla, granizo, viento...)
- › Deslumbramientos al amanecer o atardecer.



Conducir bajo estas condiciones climatológicas disminuye el agarre del vehículo (dificultando su control), reduce la visibilidad (disminuyendo la capacidad de reacción ante imprevistos) y aumenta la fatiga por la tensión (incrementando las distracciones del conductor).

Recomendaciones:

- › Con condiciones climatológicas adversas se deberá aumentar la distancia de seguridad entre vehículos, disminuir la velocidad, pisar el freno con suavidad...
- › Evitar exposiciones prolongadas al sol. Mantener una temperatura agradable en el puesto de conducción.
- › Cuando sea necesario utilizar gafas de sol adecuadas para disminuir el riesgo de accidente por deslumbramiento.
- › Evitar conducir con nieve o hielo. Dotarse de cadenas o sistemas de seguridad.
- › Retirar el hielo acumulado en los peldaños de acceso a la cabina, y en la cama del camión.
- › Conducir de forma prudente con agua y viento.
- › Seguir las indicaciones de las señales de tráfico, de identificación de viento.
- › Comprobar los amarres de la carga en los días de fuerte viento.
- › Vigilar las luces antiniebla. Evitar circular con nieblas densas.
- › Con tormenta eléctrica parar el vehículo, desconectar el encendido y permanecer en el interior. No estacionar en las proximidades de cables aéreos, alambradas o vías férreas.

03

RIESGOS HIGIÉNICOS

3.1. Ruido

Factores de riesgo:

- › Ruido ambiente elevado (del propio vehículo, de vehículos circundantes, obras...)
- › Mantenimiento inadecuado del vehículo.
- › Emisoras, radios, etc.....



El ruido producido en las operaciones de carga y descarga, o la espera en empresas industriales generadoras de niveles de ruido elevados o en zonas de mucho tráfico (zonas portuarias de gran actividad...) dificulta el entendimiento de las instrucciones verbales, pudiendo originarse accidentes por atropellos, por caídas de objetos en manipulación, etc...

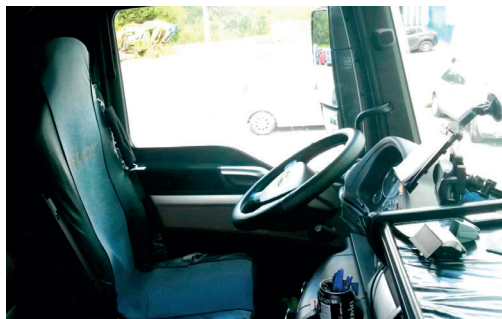
Recomendaciones:

- › Revisar periódicamente el ensamblaje del tubo de escape así como el silenciador del vehículo.
- › Bajar el volumen de los aparatos de radio y emisoras de comunicación.
- › Insonorizar las cabinas para evitar la exposición al ruido exterior del resto del tráfico, obras, etc...
- › Evitar permanecer tiempos prolongados en zonas de mucho ruido.
- › Solicitar a las empresas lugares de estancia y/o descanso, mientras se llevan a cabo las labores de carga o descarga.
- › Además de los dispositivos de señalización acústicos, dotar a los vehículos de señalización luminosa.
- › Utilizar, en caso de ser necesario, equipos de protección auditiva adecuados (tapones, cascos, etc...). Nunca circulando.

3.2. Vibraciones

Factores de riesgo:

- › Sistemas de amortiguación del vehículo deficientes.
- › Asientos no ergonómicos.
- › Vías de circulación en mal estado (baches, resaltes de velocidad, zonas de grava, etc...)



Las vibraciones transmitidas al cuerpo desde el asiento o respaldo del puesto de conducción del vehículo conllevan riesgos para la salud y la seguridad de los trabajadores, en particular, lumbalgias y lesiones de la columna vertebral.

Recomendaciones:

- › Comprobar periódicamente los sistemas de amortiguación del vehículo.
- › Comprobar el estado y la amortiguación del asiento.
- › Adaptar el asiento al tamaño del cuerpo.
- › Evitar carreteras en mal estado.
- › Realizar paradas frecuentes.
- › Realizar ejercicios físicos de recuperación.

3.3. Contaminantes químicos

Factores de riesgo:

- › Gases de combustión procedentes del propio vehículo en marcha.
- › Vapores tóxicos procedentes de los surtidores de combustibles.
- › Disolventes, decapantes, etc... en operaciones de pequeñas reparaciones y pintado.



La exposición a contaminantes químicos puede ocasionar irritaciones de la piel, alergias, mareos, náuseas e incluso, pérdidas de conocimiento en el caso de la exposición a gases.

Recomendaciones:

- › Apagar el motor del vehículo en lugares con escasa ventilación.
- › Extremar las precauciones durante las operaciones de mantenimiento del vehículo, evitando el contacto directo con productos químicos (anticongelante, aceite, electrolito de baterías, etc...). Utilizar, si fuera necesario, guantes, mascarillas y gafas de protección.
- › No introducir líquidos corrosivos en botellas de bebidas que puedan ocasionar algún tipo de error.
- › En caso de ingesta accidental, beber la máxima cantidad de agua posible para que el producto se diluya, sin provocar el vómito (podría volver a dañar la vía digestiva).
- › En caso de accidente, llamar al teléfono del Servicio Médico de Información Toxicológica, que aparece en la etiqueta del producto.
- › No comer, fumar o beber mientras se manipulen productos químicos y lavarse las manos después de cada manipulación.
- › Mantener las emisiones de los gases de la combustión del motor dentro de los límites permitidos.

04

RIESGOS ERGONÓMICOS

4.1. Posturas forzadas

Factores de riesgo:

- Permanencia prolongada de la postura.
- Mala regulación del asiento, asiento roto o deteriorado.
- Espejos retrovisores mal ajustados.



El elevado número de horas en posición sentada junto con la adopción de posturas inadecuadas puede provocar una serie de efectos (dolores articulares, problemas de espalda, hormigueos y calambres en las extremidades, problemas circulatorios, etc...) que con el tiempo se pueden agravar.

Recomendaciones:

- Evitar la adopción de posturas inadecuadas y colocar adecuadamente el asiento y los espejos retrovisores.
- Procurar mantener una actitud corporal correcta: espalda recta.
- Realizar pausas a intervalos regulares.
- Durante estas pausas, cambiar la posición del cuerpo, efectuando movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- Formar a los trabajadores en adoptar la postura correcta a la tarea a realizar.
- El ejercicio físico moderado es fundamental para la salud de los trabajadores.
- Mantener aislada la cabina del vehículo para evitar el calor generado por el motor. El calor excesivo junto a la permanencia prolongada de la postura contribuye a la aparición de varices.

4.2. Manipulación de cargas

Factores de riesgo:

- › Manipulación manual de mercancía (cargas pesadas, voluminosas, de difícil sujeción...)



Muchos trabajadores del sector, además de conducir el vehículo durante largas jornadas de trabajo, realizan las labores de carga y descarga de la mercancía transportada. La manipulación incorrecta de estas cargas puede provocar en el trabajador lesiones musculoesqueléticas.

Recomendaciones:

- › Utilizar medios auxiliares para transportar cargas (carretillas manuales...)
- › Evitar mover cargas excesivamente pesadas por una sola persona. Solicitar ayuda a los compañeros si es necesario.
- › Tomar firmemente la carga con las dos manos.
- › Levantar la carga utilizando los músculos de las piernas y no con la espalda.
- › Mantener la carga próxima al cuerpo durante todo el trayecto, dando pasos cortos.
- › No girar la cintura cuando se carga un peso, girar los pies.
- › Evitar colocar productos pesados por encima de los hombros.

05

RIESGOS PSICOSOCIALES



OSALAN

Laneko Segurtasun eta
Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y
Salud Laborales

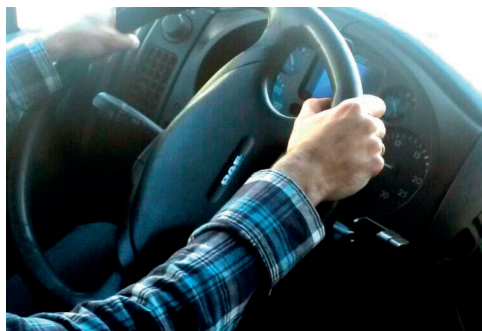


**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

5.1. Fatiga Mental

Factores de riesgo:

- > Largos periodos de concentración por el estado del tráfico.
- > Falta de descanso entre jornadas.
- > Adaptación del trabajo a turnos y/o nocturno.
- > Accidentes y temor a sufrirlos.



La fatiga es uno de los principales riesgos en este sector y depende de dos factores fundamentales: sobrecarga física (fatiga muscular por postura prolongada) y sobrecarga mental (estado de alerta o atención constante). Esta última puede provocar en el trabajador un aumento del tiempo de reacción, dificultad para concentrarse y/o somnolencia.

Recomendaciones:

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> > Para realizar una conducción segura y evitar accidentes, planificar adecuadamente las rutas teniendo en cuenta las características del tráfico, la meteorología... > Respetar los periodos de conducción establecidos. > Siempre que sea posible, intentar adaptar el ritmo de vida a los turnos de trabajo para descansar adecuadamente y | <ul style="list-style-type: none"> conciliar la vida familiar y social. > Mantener una alimentación saludable y equilibrada, respetar horario fijo de comidas y no ingerir alcohol ni drogas. > Una buena hidratación contribuye a reducir los niveles de fatiga durante la conducción. > Andar o pasear a diario 30 minutos a fin de mantener un buen estado físico y mental. Ayuda a afrontar las tensiones emocionales | <ul style="list-style-type: none"> de cada día y a optimizar el potencial reparador que tiene el descanso. > Descansar y dormir las horas necesarias. > Hacerse reconocimientos médicos periódicos con el fin de prevenir factores de riesgo y mejorar la salud. > En caso de malestar general, somnolencia, cansancio o cualquier otra causa que pueda influir en la conducción, parar el vehículo. |
|---|--|---|

5.2. Estrés

Factores de riesgo:

- › Jornadas extremadamente largas.
- › Dificultad para cumplir con los horarios de las rutas programadas.
- › Adaptación continua al estado del tráfico.



El estrés provoca tensión, irritabilidad, falta de concentración, ansiedad, nerviosismo, alteraciones del sueño, etc. Estas consecuencias son muy peligrosas cuando se está al volante ya que pueden provocar respuestas inadecuadas en la conducción: excesiva velocidad, maniobras bruscas, continuos cambios de carril, comportamientos agresivos con otros conductores, etc...

Recomendaciones:

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> › Intentar reducir las jornadas de trabajo prolongadas. › Informar a los transportistas sobre las características específicas de la ruta que van a realizar. › Planificar los viajes con antelación. Tratar de evitar tramos de concentración de accidentes, de mayor condensación de vehículos, centros urbanos, buscar vías rápidas, etc... | <p>Evitará la ansiedad frente a demoras o inconvenientes en el camino.</p> <ul style="list-style-type: none"> › Adecuar la velocidad a las circunstancias de la vía, del flujo de tráfico... › Intentar programar los turnos de trabajo con la suficiente antelación para favorecer la conciliación familiar. › Identificar las situaciones y la sintomatología del estrés: problemas gástricos o de digestión, | <p>aumento en el consumo de alcohol, tabaco, comida en exceso, pérdida de memoria, irritabilidad...</p> <ul style="list-style-type: none"> › Realizar ejercicio físico para proteger los efectos dañinos del estrés y aumentar su resistencia. |
|---|--|---|

5.3. Violencia/Robo

Factores de riesgo:

- › Valor de la mercancía.
- › Intercambio de dinero con clientes.
- › Discusiones de tráfico con agresividad que pueden terminar en agresión.
- › Trabajo solitario y nocturno.



El trabajo en la calle y en la carretera, en algunos casos de noche, hace que los transportistas sean víctimas de robos y asaltos de diversa índole. El trato directo con clientes puede ocasionar actos violentos con importantes consecuencias tanto físicas como psicológicas.

Recomendaciones:

- › Conocer las rutas y zonas por donde se va a circular. Si son conflictivas, buscar rutas alternativas.
- › Si la mercancía es valiosa tomar medidas de seguridad adicionales.
- › Utilizar aparcamientos vigilados siempre que sea posible.
- › Evitar las paradas en zonas solitarias o en lugares apartados.
- › Dar a los trabajadores formación específica sobre el manejo y reconocimiento de la violencia.
- › Instalar un GPS con dispositivo de alarma al 112 o a la policía local, para ser localizado en caso de emergencia.
- › Apoyo psicológico mediante especialistas después de sufrir una agresión violenta o robo.

06

OTRAS ACTIVIDADES DEL TRANSPORTE POR CARRETERA

Ambulancias

Factores de riesgos específicos:

› Riesgos de origen ergonómico

Aunque estos factores están presentes de forma general en todas las actividades relacionadas con el transporte por carretera, son relevantes en este sector por la tipología de la carga que se manipula (traslado de pacientes al subirlos y bajarlos del vehículo, de sus domicilios o del centro asistencial) y las condiciones en las que se realiza: especial cuidado con la manipulación de pacientes, en la mayoría de los casos, con movilidad reducida, e incluso totalmente dependientes así como posibles reacciones de estos tanto físicas como de origen psíquico totalmente imprevistas para el trabajador.

› Riesgos de origen biológico

El transporte y traslado de personas enfermas obliga a una necesaria proximidad del trabajador con el paciente. Esta proximidad contribuye a aumentar el riesgo de exposición a contaminantes biológicos. El principal mecanismo de transmisión, además del contacto directo o por vía aérea, es el contacto con sangre o con fluidos corporales vía parenteral.

› Riesgos de origen psicosocial

El traslado de personas enfermas implica una gran carga psicosocial añadida para el trabajador, no sólo por el hecho de trasladar personas, sino también por la necesidad de una asistencia inmediata y la trascendencia de las posibles consecuencias de estas actuaciones. Otros factores que potencian la aparición de estos riesgos son la realización de los trabajos a turnos, la nocturnidad, el ritmo de trabajo excesivo y el elevado nivel de concentración que requiere la conducción, más aún en situaciones de emergencia.

Recomendaciones:

- › Es conveniente conocer de antemano las características de los pacientes (tipo de movilidad, necesidades especiales...), así como las características del lugar de destino (zonas de difícil aparcamiento, características de los inmuebles...)
- › Utilizar el vehículo adecuado en cada situación.
- › Adecuar los recursos humanos que deban acudir a la actuación en función de la naturaleza de ésta.
- › Seguir los procedimientos de trabajo establecidos por la empresa para manejo y movilización de pacientes.
- › En caso de ser necesario, solicitar la ayuda de compañeros para el manejo de los pacientes.
- › Utilizar guantes de látex y, si existe riesgo de salpicaduras, también mascarilla y protectores oculares.
- › En caso de contacto con fluidos corporales, utilizar solución desinfectante.
- › Acudir al centro sanitario ante la mínima sospecha de posible exposición a enfermedades contagiosas.
- › Seguir el protocolo de limpieza y desinfección del vehículo y de los equipos de trabajo.
- › Disponer de un protocolo de intervención en casos de conflictos: ante usuarios agresivos y/o pacientes psiquiátricos.

Autobuses y Taxis

Factores de riesgos específicos:

> Riesgos de origen ergonómico

Las largas jornadas de trabajo dentro del vehículo, el desempeño de la propia actividad, la adopción de posturas inadecuadas, el mal ajuste del asiento y/o espejos retrovisores así como la falta de espacio en el puesto del conductor, originan la aparición de diversas patologías en la columna vertebral, principal consecuencia derivada de este trabajo sedentario: dolores en cervicales, lumbalgias, hormigueos en las extremidades, problemas circulatorios, etc...

> Riesgos de origen psicosocial

El permanente estado de concentración y tensión debido a la conducción dentro de zonas urbanas con gran afluencia de vehículos y peatones, vehículos obstaculizando las vías de circulación, retenciones, etc... eleva el estado de ansiedad del trabajador.

Otras situaciones que contribuyen a la aparición de estrés y otros trastornos psicosomáticos pueden ser: situaciones de violencia (tanto física como verbal) debido al contacto directo no solo con los viajeros, sino también con otros conductores y transeúntes, los turnos de trabajo que dificultan la conciliación con la vida familiar, las posibles consecuencias derivadas de un atraco o robo con intimidación, etc....

Recomendaciones:

- > Evitar la adopción de posturas inadecuadas y colocar adecuadamente el asiento y los espejos retrovisores.
- > Procurar pausas a intervalos regulares.
- > Durante las pausas, cambiar la posición del cuerpo, efectuando movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- > Mantener un buen estado físico, realizando ejercicio de manera habitual.
- > Descansar convenientemente si se está expuesto a turnos de trabajo.
- > Procurar establecer un equilibrio entre la vida laboral y personal, compaginando la familia y amistades con el trabajo.
- > Adoptar medidas de seguridad tendentes a minorar posibles agresiones (reducir dinero en metálico, utilizar tarjetas de crédito, etc...)

Vehículos Funerarios

Factores de riesgos específicos:

› Riesgos de origen ergonómico

Los riesgos ergonómicos en el transporte de vehículos funerarios están relacionados con lesiones musculoesqueléticas principalmente debidas a los sobreesfuerzos realizados por posturas forzadas o mantenidas así como por la manipulación de cargas (manipulación de la camilla por lugares estrechos o escaleras domicilios, manipulación de féretros, etc.).

› Riesgos de origen biológico

Dentro de las diferentes actividades que tienen lugar en los servicios funerarios las tareas de transporte, manipulación y preparado del fallecido son las que mayor riesgo biológico tienen por encontrarse el trabajador en contacto directo con el cadáver, y la posible exposición a enfermedades infecciosas o fluidos biológicos.

› Riesgos de origen psicosocial

El continuo contacto con la muerte supone convivir de forma cotidiana con el dolor y el sufrimiento, lo que genera en el trabajador una elevada carga emocional permanente. Resulta imprescindible en estos casos, planificar una formación destinada a la prevención del estrés emocional consistente en adiestrar a los trabajadores en el manejo de la distancia emocional, manteniendo un equilibrio entre la sobreimplicación y la indiferencia.

Recomendaciones:

- › Es conveniente conocer de antemano las características del lugar de destino: zonas de difícil acceso, escaleras estrechas, viviendas sin ascensor, etc.
- › Utilizar, siempre que sea posible, medios mecánicos o electrónicos para la manipulación de cargas (carros regulables en altura, mesas hidráulicas, camillas, deslizadores eléctricos para el desplazamiento del féretro en el interior del vehículo fúnebre, etc...)
- › Recordar que es mejor empujar la carga que tirar de ella.
- › Planificar la manipulación de la carga teniendo en cuenta sus características (peso, tamaño, etc...) y el personal disponible.
- › Desinfectar los carros porta-difuntos y vehículos fúnebres. El interior de estos últimos deberá poder lavarse y desinfectarse fácilmente.
- › Acudir al centro sanitario ante la mínima sospecha de posible exposición a enfermedades contagiosas.
- › Se recomienda el uso de guantes resistentes a los microorganismos.

Transporte por carretera de animales vivos

Factores de riesgos específicos:

> Riesgos de origen ergonómico

La carga, descarga y transporte de animales vivos requiere una planificación cuidadosa. Con frecuencia el trabajador tiene que sujetar, agarrar o guiar a los animales. Esto implica la exposición a un mayor riesgo de accidentes, consecuencia muchas veces de reacciones imprevistas de los animales, máxime teniendo en cuenta que en ocasiones tienen mayor peso y fuerza que el trabajador.

> Riesgos de origen biológico

El contacto directo con animales no solo en las tareas de carga, descarga y traslado, sino también en las posteriores operaciones de limpieza y desinfección de los vehículos implica la exposición del trabajador a riesgos biológicos.

Las principales vías de entrada al organismo de agentes patógenos son el contacto con la piel y las mucosas, la existencia de heridas, rasguños, pinchazos o cortes, etc.

Recomendaciones:

- > Las instalaciones de carga y descarga, incluido el revestimiento del suelo, deberán ser de material antideslizante.
- > Llevar adecuados programas de limpieza, desinfección y desinsectación (vehículos, instalaciones,...).
- > Deberá existir una iluminación adecuada durante las operaciones de carga y descarga.
- > Evitar acelerones y movimientos bruscos en la conducción.
- > Resulta aconsejable que el ganadero participe en las labores de carga.
- > Mantener la calma al sujetar, agarrar o guiar a los animales.
- > Recordar la necesidad de limpieza y protección de las heridas y arañazos abiertos.
- > Utilizar ropa específica de trabajo.
- > Seguir las normas de vacunación establecidas.

Transporte de mercancías peligrosas

Factores de riesgos específicos:

› Riesgos de seguridad

Las operaciones de carga y descarga y, por supuesto, el transporte por carretera de mercancías peligrosas requieren la implantación de unos protocolos específicos derivados de la estricta normativa en esta materia. Esta normativa regula la casuística generada en función de la mercancía transportada (estado físico, cantidad de producto, etc...) así como los recipientes empleados para el traslado (capacidades, materiales de fabricación, etc...)

› Riesgos higiénicos

La naturaleza de la carga hace que este colectivo presente unos riesgos intrínsecos, tanto para los propios trabajadores como para las instalaciones, vehículos o edificios. Cabe destacar la exposición a contaminantes químicos derivados de derrames o vertidos de sustancias químicas, limpieza de cisternas y depósitos, manipulación y trasvase de productos, etc....

› Riesgos de origen psicosocial

Las características de la carga que se transporta y las graves consecuencias que pueden derivarse de un posible derrame de productos corrosivos o tóxicos, una explosión, una exposición ambiental incontrolada de un producto vertido a la atmósfera, etc... incrementa el riesgo de estrés en el trabajador, siendo éste uno de los principales riesgos del sector.

Recomendaciones:

- › Cumplir todos los procedimientos de trabajo seguro establecidos.
- › En caso de que, durante las operaciones de descarga se observase la existencia de derrames, adoptar de inmediato las medidas de limpieza y contención establecidas.
- › Tanto los vehículos de transporte de mercancías peligrosas por carretera como las propias mercancías transportadas han de estar claramente identificadas, de forma que sus peligros sean fácilmente reconocibles.
- › En todo momento se respetarán las prohibiciones, tanto de embalaje como de transporte de las materias, así como las limitaciones de carga prescritas en el ADR.
- › Utilizar los equipos de protección individual adecuados a las sustancias peligrosas que se estén transportando.

PUBLICACIONES CONSULTADAS

Publicaciones consultadas

- Guía Práctica de Riesgos y Medidas Preventivas para Autónomos en el Sector del Transporte de Mercancías por Carretera. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo.
- Guía de Prevención de Riesgos Laborales en el Transporte. Confederación de Organizaciones Empresariales de la Comunidad Valenciana (CIERVAL)
- Seguridad y salud para conductores de mercancías. Fundación MAPFRE. Marzo 2011.
- Compendio básico de guías, pautas y buenas prácticas para el desarrollo de un sistema de gestión de riesgos en el transporte de cargas y viajeros por carretera. Confederación Regional de Organizaciones Empresariales de Murcia (CROEM). Diciembre 2013.
- Guía de Buenas Prácticas en Prevención de Riesgos Laborales para el sector de Transporte de Mercancías por carretera. Federación de Comunicación y Transporte de CC.OO y AECAF con el apoyo de la Fundación para la prevención de Riesgos Laborales.
- Bienestar animal en el transporte. José María Ros Piqueras. Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, Consejería de Agricultura y Agua. 2008.
- IT-0078/2011: Guía de buenas prácticas para empresarios y trabajadores del Sector Funerario. Pautas de actuación en condiciones de seguridad, realizada por SGS Tecnos S.A. y financiado por la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales
- Por una ruta segura y saludable: guía de prevención de riesgos laborales para los conductores de autobuses urbanos. Junta de Castilla y León (2009).
- No te tomes a la ligera los riesgos laborales: seguridad y salud laboral en el transporte de vehículos ligeros en Castilla y León. Junta de Castilla y León (2009).
- Nota Técnica de Prevención (NTP) 445: Carga mental de trabajo: fatiga. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, INSHT.
- Nota Técnica de Prevención (NTP) 489: Violencia en el lugar de trabajo. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, INSHT.