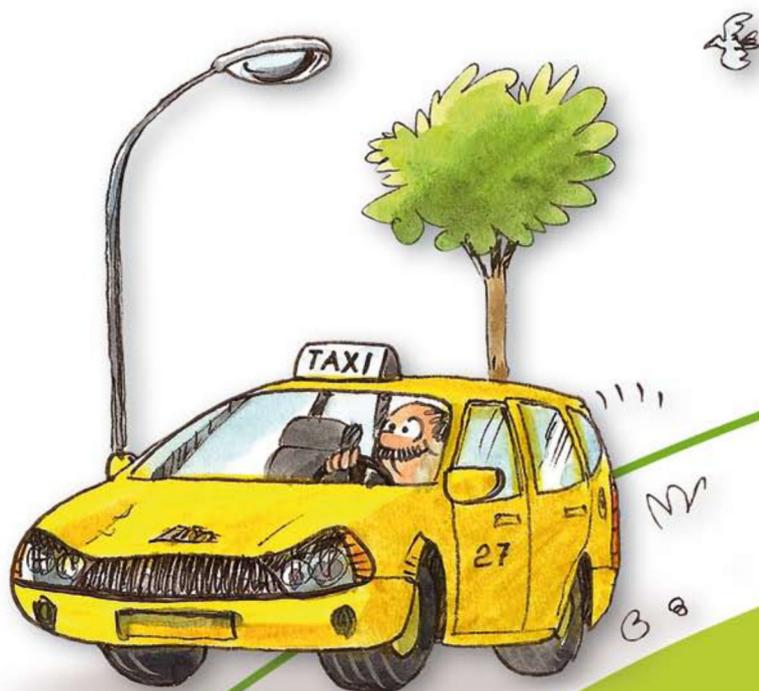


Una
carrera
saludable

Guía de prevención de riesgos
laborales para el sector del taxi



UNA CARRERA SALUDABLE

PROYECTO:

“Guía de prevención de riesgos laborales para los taxistas de Castilla y León”.

© 2008, de esta edición:

Junta de Castilla y León.
Consejería de Economía y Empleo.

ELABORACIÓN Y DIRECCIÓN:

Instituto de Formación y Estudios Sociales de Castilla y León. IFES.
Federación Regional de Transportes, Comunicaciones y Mar de UGT Castilla y León. TCM-UGT.

ILUSTRACIONES:

Carlos Velázquez.

ENTIDAD COLABORADORA Y FINANCIACIÓN:

Junta de Castilla y León.
Consejería de Economía y Empleo.

PORTADA Y MAQUETACIÓN:

Kaché Diseño Gráfico.
Instituto de Formación y Estudios Sociales de Castilla y León. IFES.

Printed in Spain. Impreso en España.

DEPÓSITO LEGAL: VA-943/2008.

IMPRESIÓN:

Angelma, S.A.

Presentación

Érase una vez.... dos chicos

“Dos chicos paseaban por el bosque. Uno de ellos vio un nido que quiso alcanzar. Intentó trepar al árbol pero no llegaba a la primera rama. Llamó al otro para que le impulsara, y este lo hizo gustoso. Si el chico se hubiera sentado bajo el árbol y le hubiera dicho al otro que le subiera hasta la copa del árbol, su amigo se hubiera negado.”



La gente está deseando ayudarnos cuando nos ayudamos a nosotros mismos

La prevención de riesgos laborales nos importa a TODOS (empresarios, sindicatos, Administración y trabajadores), **sin embargo el mayor beneficiado** de poner en práctica las medidas de prevención **eres TÚ. Con tu voluntad y la ayuda de todos** lograremos potenciar tu seguridad y salud laboral mientras trabajas.

ÍNDICE

1	Derechos y obligaciones frente a los riesgos laborales	5
2	Curiosidades y características de tu sector	11
3	Riesgos laborales	17
4	¿Recuerdas?	59

1

Derechos y obligaciones frente a los riesgos laborales



1.1. Aspectos generales de la prevención

La **prevención de riesgos laborales** está regulada por la **Ley 31/1995 de 8 de noviembre**, aunque **posteriormente ha experimentado muchas modificaciones**. Su principal objetivo es **promover la seguridad y la salud de los trabajadores**.

Para que comprendas mejor en qué consiste la prevención de riesgos laborales vamos a definir algunos conceptos claves:

1. La prevención se entiende como el **conjunto de actividades o medidas** adoptadas en todas las fases de actividad de una empresa **con el fin de evitar o disminuir los riesgos** derivados **del trabajo**.

2. El riesgo laboral es la **posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo**.

Para calificar un riesgo desde el punto de vista de su gravedad, se valoran conjuntamente la **probabilidad** de que se produzca el daño y la **severidad** del mismo.

3. El accidente de trabajo es un suceso no previsto, espontáneo y no deseado, ocurrido por el trabajo, a consecuencia del mismo o in itinere, que **produce una lesión corporal en el trabajador**.

4. La enfermedad profesional es **aquella producida directa y exclusivamente por un factor de riesgo propio del trabajo** y que se encuentra recogida en el listado que aparece en el Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de seguridad social y se establecen criterios para su notificación y registro.



El actual convenio colectivo del sector del taxi, cuya vigencia se establece durante un periodo de tres años (desde el 1 de enero de 2006 al 31 de diciembre de 2008),

señala que **promoverá la constitución de servicios de prevención mancomunados** a los que se adherirán todos los dueños de licencia que tengan contratado algún trabajador.

Los **accidentes laborales son muy costosos** para los trabajadores que los sufren, para las empresas, para la economía y en definitiva para todo el conjunto de la sociedad. **La colaboración entre el trabajador y el empresario es necesaria para alcanzar el objetivo de la prevención.**

1.2. Principios de acción preventiva

En la Ley de Prevención de Riesgos Laborales se integran los siguientes **principios de acción preventiva**:

- **Evitar** los riesgos.
- **Evaluar** los riesgos que no se puedan evitar.
- **Combatir** los riesgos en su origen.
- Tener en cuenta la **evolución de la técnica**.
- **Adaptar** el trabajo a la persona.
- **Planificar la prevención**, integrando la tecnología, la organización y las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y la influencia de los factores ambientales.
- **Sustituir lo peligroso** por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- Adoptar medidas que **antepongan la protección colectiva** a la individual.
- Dar las debidas **instrucciones** a los trabajadores.



1.3. Los derechos y obligaciones de los empresarios y trabajadores

La Ley señala que **tanto los empresarios como los trabajadores tienen una serie de derechos y obligaciones**, siendo el empresario el responsable de ofrecer las medidas preventivas necesarias dentro de la empresa y el trabajador, por su parte, de cumplir correctamente con las medidas propuestas.

EMPRESARIO

Sus derechos

- **Exigir** a los trabajadores **el cumplimiento de sus deberes en materia de seguridad**.
- **Exigir** a los trabajadores **el cumplimiento de la normativa** de seguridad.
- **Formar parte del Comité de Seguridad y Salud**, ya sea directamente o a través de representantes.

Sus obligaciones

- **Garantizar la seguridad y la salud** de los trabajadores.
- **Evaluar los riesgos** laborales.
- **Garantizar** que cada trabajador reciba **una formación adecuada** en materia preventiva.
- **Planificar la acción preventiva** a partir de los resultados de la evaluación de los riesgos.
- **Informar adecuadamente a los trabajadores** acerca de los riesgos



existentes, las medidas y actividades de protección aplicables, y las medidas de emergencia adoptadas.

- **Designar a uno o varios trabajadores** para ocuparse de la prevención de riesgos profesionales, constituir un servicio de prevención o concertar dicho servicio con una entidad especializada.
- Prevenir los riesgos laborales mediante la **adopción de las medidas necesarias**.
- **Proporcionar a los trabajadores los medios de protección personal adecuados** al trabajo a realizar, cuando los riesgos no se puedan evitar o limitar suficientemente.
- **Consultar a los trabajadores y permitir su participación** en todas las cuestiones que afecten a la seguridad y la salud laborales.
- **Informar y adoptar medidas**, cuando los trabajadores puedan estar expuestos a un riesgo grave e inminente.
- **Garantizar la vigilancia médica** periódica de la salud de los trabajadores.

TRABAJADOR

Tus derechos

- **Recibir protección eficaz** en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- Ser sometido a **vigilancia periódica de tu estado de salud**.
- **Recibir información, formación, ser consultado y participar en materia preventiva** sobre los riesgos que afectan a tu puesto de trabajo.
- **Paralizar la actividad en caso de riesgo grave e inminente** de tu seguridad y salud.



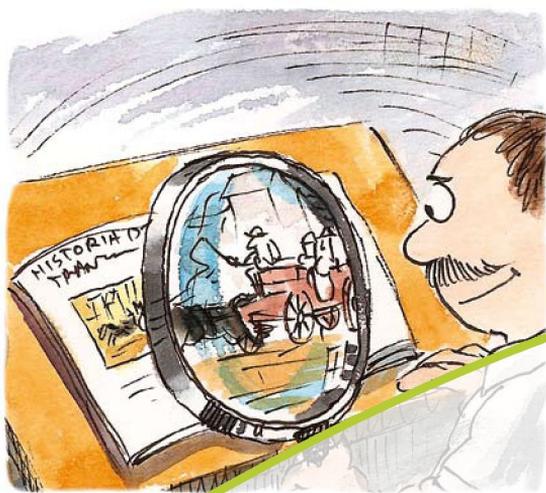
Tus obligaciones

- **Informar** de inmediato **sobre situaciones de riesgo**.
- **Velar por tu propia seguridad y salud** en el trabajo **y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar tu actividad** profesional.
- **Utilizar correctamente los medios y equipos de protección** que necesites.
- **Utilizar correctamente los dispositivos de seguridad** y no ponerlos fuera de funcionamiento.
- **Cooperar con el empresario** para que este pueda garantizar unas condiciones seguras.



2

Curiosidades y características de tu sector



2.1. Curiosidades del taxi

La palabra **taxi** procede del apócope (acotación) de la palabra francesa taximètre (taxímetro), **originaria de dos términos griegos**, táxis (τάξις), que significa orden o clase, y metron (μετρον), medida.

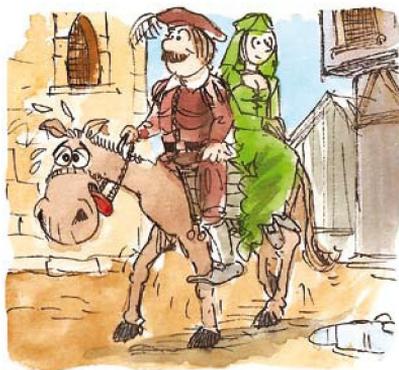
Los taxis en nuestro país tienen su **origen a finales del siglo XVI**, durante el reinado de Felipe II.

A las mulas de alquiler les siguieron las **sillas de mano**, las **litteras** (empujadas por mulas), y los **coches de caballos**, llamados por el pueblo **simones y manuelas**. A estos, les siguieron otros modelos empujados también por animales como son **calesas, calesines, tilburis, faetones y berlinas**, hasta la llegada del automóvil.



Con el tiempo, **taxi y taxímetro han adquirido distintos significados**, utilizándose el primero para designar el vehículo y el segundo, para nombrar el aparato que calcula automáticamente el importe debido en proporción a la distancia recorrida.

Las primeras formas de taxi fueron **las mulas de alquiler**.



Los **taxis a motor comenzaron a circular** por las calles de nuestro país a **principios del siglo XX**, lo que supuso un gran acontecimiento social.

2.2. Características generales del sector

Situación actual

El sector del taxi se caracteriza por ser un **servicio público** (regulado por la administración local) **ofrecido por particulares**, por contribuir a aumentar la calidad de vida en la ciudad favoreciendo el **alivio del tráfico**, por ofrecer **servicio a situaciones de emergencia** de muchos ciudadanos y por descubrir el entorno a los visitantes **impulsando**, de esta manera, **su desarrollo turístico**.



Es **el ayuntamiento** quien **fija el número de licencias de taxi** que se conceden en cada municipio **y las tarifas que se aplican**, además de otros aspectos que regulan su funcionamiento y garantizan la calidad del servicio. Según datos del Ministerio de Fomento, **Castilla y León cuenta con 2.277 licencias de taxi con fecha 1 de febrero de 2008. El parque de coches es joven** y la mayoría suele renovar el vehículo cuando tiene menos de 10 años.

La demanda del servicio es muy irregular, depende de la época del año, del día de la semana y de la hora del día, existiendo una mayor demanda los viernes y sábados entre las 2 y las 6 de la madrugada y un exceso de oferta durante el día. El servicio

es utilizado principalmente para ir al médico, para ocio, trabajo, urgencias y desplazamientos a las estaciones de autobuses y trenes.

El **perfil de taxista** corresponde a un **hombre** de entre **40 y 55 años de edad**, que ha sido **titular de la licencia durante más de 10 años** y que es **el único operador** del vehículo. Cabe destacar que mayoritariamente los trabajadores de este sector son **autónomos**.

Por término medio, **un taxista suele trabajar 12 horas de media los días laborables, 13 los sábados y algo más de 10 horas los festivos**. La mayoría **descansa dos días a la semana** que suele dedicar al ocio y al reposo, **diariamente lo hace durante el tiempo del almuerzo y de la comida** por lo que no suele realizar pausas en función del tiempo trabajado, **suele comer en casa y no lleva una dieta específica**, además habitualmente no realiza ningún tipo de ejercicio físico.



Los propios profesionales opinan que su principal **problema** es la **falta de rentabilidad**, seguido de otros como la **inseguridad, la concesión de nuevas licencias, los seguros, el tráfico y el precio del combustible** (por estar directamente relacionado con la rentabilidad de su negocio).

En cuanto a los **peligros o enfermedades** que consideran que pueden tener relación con su puesto de trabajo destacan: **los accidentes de tráfico, los atracos, los problemas músculo-esqueléticos y el estrés**.



Los accidentes de tráfico son los que más consecuencias negativas pueden generar, y **su riesgo es constante**, debido a que el vehículo cumple dos funciones, ser herramienta y puesto de trabajo al mismo tiempo.

Condiciones laborales

Ser taxista conlleva una serie de **condiciones laborales especiales** que debes tener en cuenta para evitar sufrir tanto accidentes de trabajo como enfermedades profesionales. Estas condiciones son:

■ **El uso del vehículo como lugar y puesto de trabajo**, por tratarse de un espacio reducido puede llegar a provocarte malestar general, ansiedad, etc.

■ La conducción del vehículo te exige un **permanente estado de concentración y tensión**.

■ **El trabajo en solitario** puede provocar efectos psicológicos y sociales generándote estrés y principalmente trastornos psicosomáticos.

■ **El sedentarismo** con el tiempo puede producirte daños en la columna vertebral.

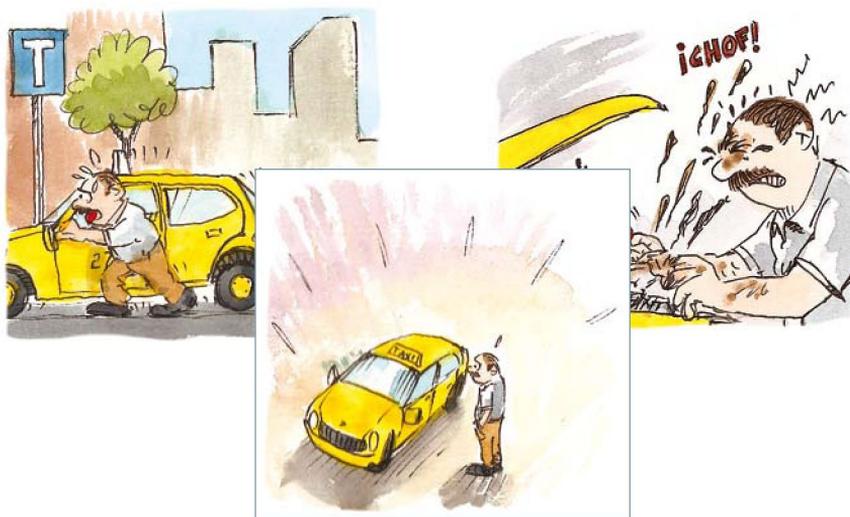
■ **Las largas jornadas de trabajo** condicionan tu vida familiar y social.

■ **El poco tiempo de descanso** lo disfrutas cuando lo permite el servicio y no cuando tu cuerpo lo necesita.

Los **riesgos laborales asociados al puesto de taxista** pueden tener su origen en **fallos técnicos** (mal estado del vehículo o falta de medidas de protección), y/o también en **fallos humanos** (falta de información y formación, falta de experiencia,



exceso de confianza, mala organización, despistes). En concreto, los riesgos derivados de tu profesión son: **ergonómicos y físicos** derivados del puesto, **psicosociales** derivados de la tarea **y riesgos de seguridad y accidentes**.



¡Si el taxi quieres llevar, los riesgos debes evitar!

3

Riesgos laborales



Tu puesto de trabajo presenta una serie de **riesgos laborales que debes identificar y evitar**. Para ello te presentamos los riesgos, las causas que los provocan, sus consecuencias y las medidas preventivas relacionadas con cada uno de ellos.

Riesgos ergonómicos y físicos	Riesgos psicosociales
<ul style="list-style-type: none">■ Vibraciones.■ Posturas forzadas.■ Ruido ambiental.■ Sobreesfuerzos.■ Reflejos de luz.■ Exposición a temperaturas extremas.	<ul style="list-style-type: none">■ Insatisfacción laboral.■ Carga mental: estrés y fatiga.
Riesgos de seguridad y accidentes	
<ul style="list-style-type: none">■ Accidentes de tráfico (atropellos, golpes contra otros vehículos o material urbano).■ Acciones violentas o atracos.■ Atrapamiento o aplastamiento por o entre objetos.■ Golpes y cortes por objetos o herramientas.■ Caídas de objetos en manipulación.■ Caídas de personas al mismo nivel.■ Proyecciones.■ Contactos eléctricos.■ Exposición a contaminantes tóxicos o ambientales.■ Incendios y explosiones.	

3.1. Riesgos ergonómicos y físicos

Son aquellos **factores que pueden afectar de forma negativa a la adaptación y confort** que necesitas en tu puesto de trabajo.

El vehículo es tu herramienta y tu puesto de trabajo, por ello debe estar adaptado a tus características físicas, de lo contrario estás expuesto a sufrir una serie de riesgos, entre los que destacan:

- Vibraciones.
- Posturas forzadas.
- Ruido ambiental.
- Sobreesfuerzos.
- Reflejos de luz.
- Climatización defectuosa o inexistente.

Vibraciones

Movimientos del vehículo que pueden producirte molestias o daños en el cuerpo o en alguna de sus partes.

Estas son las causas:

- Vibraciones de alta frecuencia producidas por el **motor y la transmisión**.
- Vibraciones de baja frecuencia causadas por las **llantas y el terreno**.
- **Mantenimiento incorrecto** de los sistemas de **amortiguación del asiento, ruedas, cabinas, etc.**



- Golpes por pasar sobre **baches y obstáculos**.
- Incorrecto diseño ergonómico del **asiento y controles**.

Estas son las consecuencias, ¿las reconoces?:

- Dolor de espalda, hernias.
- Artrosis del codo, calambres, trastornos nerviosos, mareos o vómitos.
- Trastornos de visión.
- Disminución de la sensación y habilidad de las manos y dificultades en la capacidad de agarre.
- Síndrome del túnel carpiano (provoca dolor y entumecimiento de la muñeca y de la mano).
- Enfermedades estomacales (úlceras estomacales).

¿Cómo puedes prevenirlo?:

- Planea el trabajo con las **rutas con el terreno más plano** y circula con moderación.
- Realiza periódicamente un **mantenimiento del vehículo**, principalmente de los componentes de la suspensión y amortiguación.
- Exige un correcto **diseño ergonómico** del asiento adecuado al tamaño de tu cuerpo.



- Comprueba que tu asiento está en **buen estado** y que te proporciona un soporte adecuado.
- Mantén una **postura adecuada** durante la conducción.
- Utiliza las **herramientas y protecciones adecuadas a la tarea** que realices (asas, mangos o cubiertas) que reduzcan la transmisión de vibraciones, durante las operaciones de mantenimiento del vehículo.

¡Si sientes vibraciones, sufrirás muchos dolores!

Posturas forzadas

Posiciones que te pueden producir algún tipo de daño en el tronco, brazos o piernas mientras trabajas.

Estas son las causas:

- **Falta de espacio** en el puesto de trabajo, que dificulta el cambio de posición de brazos y piernas.
- **Posturas inadecuadas** (apoyar el codo en la ventanilla).
- **Postura estática** (sentada) durante mucho tiempo.
- Escasa visibilidad del conductor que le obliga a **torcerse y estirarse** durante la conducción.



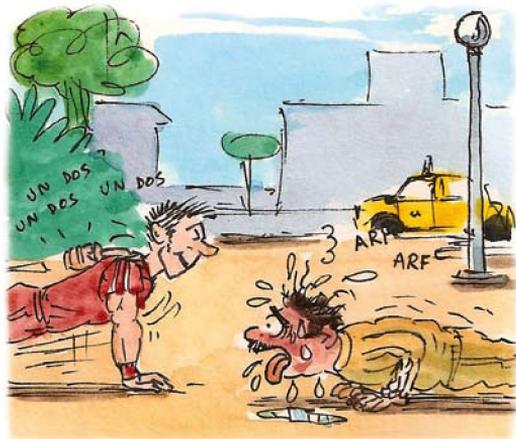
- **Equipos de trabajo inadecuados** o mal dispuestos (asiento del vehículo, espejos retrovisores).
- Movimientos **repetitivos y continuos**.
- Tareas **monótonas y únicas**.
- **Falta de pausas** y periodos de descanso.
- **Factores fisiológicos** personales.

Estas son las consecuencias, ¿las reconoces?:

- Dolores de cuello, espalda, hombros, codos, muñecas.
- Problemas circulatorios (varices, hemorroides).
- Problemas de próstata.
- Problemas de estómago.

¿Cómo puedes prevenirlo?:

- **Evita** conducir con el **codo completamente extendido o doblado**.
- **Realiza ejercicio físico** de forma regular.
- Procura realizar **descansos y pausas** durante la jornada laboral.
- **Evita el sedentarismo** fuera de la jornada laboral.



- Todo lo que mires con frecuencia debe estar **enfrente de ti y por debajo de los ojos**.
- Procura **iluminar adecuadamente la zona de trabajo**, evitando reflejos y sombras molestas.
- **Evita inclinar** mucho **el tronco** hacia adelante y, en especial, **girarlo o echarlo hacia atrás** sin apoyarlo en un respaldo.

**¡Si dolor no quieres pasar,
bien te tendrás que sentar!**

Ruido ambiental

Mezcla de sonidos molestos que si se repite durante mucho tiempo puede causarte alteraciones físicas y psíquicas.

Estas son las causas:

- **Exposición prolongada al ruido del motor**, riesgo que se incrementa con el mantenimiento deficiente del vehículo o el mal aislamiento del coche.
- **El ruido de la calle** (claxon, motores, obras).
- **El volumen alto** de la radio o de los sistemas de comunicación.



- **Tono de conversación** elevado.
- **Funcionamiento incorrecto** del sistema de ventilación.

Estas son las consecuencias, ¿las reconoces?:

- Pérdida auditiva, siendo la más importante la localizada en el oído cercano a la ventanilla, y/o acúfenos (zumbido de oídos).
- Cefaleas, fatiga mental, estrés.
- Problemas en el aparato circulatorio, provocando aumento de la tensión arterial y del ritmo cardiaco.
- Disminución de la actividad de los órganos digestivos.
- Aceleración del metabolismo y del ritmo respiratorio.
- Trastornos del sueño, irritabilidad, fatiga física.
- Problemas de comunicación y disminución de la capacidad de concentración, por lo que impide percibir las señales y avisos de peligro.
- Disminución de la capacidad de alerta.

¿Cómo puedes prevenirlo?:

- **Cambia los silenciadores** de los tubos de escape si están deteriorados.
- **Baja el volumen** de la radio y reduce el volumen de timbre de llamada de los diferentes sistemas de comunicación.
- Acostúmbrate a hablar en un **tono de voz adecuado** al espacio donde te encuentras.
- **Acude al especialista** para que te realice una audiometría de forma periódica.
- Acondiciona el vehículo con una **buena climatización** para evitar la apertura de ventanillas.

- Evita que la exposición diaria al ruido sea mayor a 87 dB (es el límite legal establecido para cualquier puesto de trabajo en jornadas laborales de 8 horas).

¡Si no quieres tener problemas de oído, debes bajar el sonido!



Sobreesfuerzo

Esfuerzo físico, superior a lo normal, que realizas para responder de forma adecuada a las exigencias de la tarea.

Estas son las causas:

- Manipulación de **cargas pesadas**.
- **Levantamiento incorrecto** de cargas.
- Realización de operaciones que exigen **levantar los brazos superando el nivel del hombro**.
- Desplazamiento de la carga sobre **suelos inestables, irregulares, resbaladizos o con desniveles**.
- Realización de **movimientos continuos y repetitivos** de brazos y muñecas durante la jornada laboral.

- Carga de **peso excesivo o poco peso con mucha frecuencia** (del equipaje o bultos de los usuarios).

Estas son las consecuencias, ¿las reconoces?:

- Lesiones de espalda.
- Hernias discales.
- Ciática.
- Mala circulación de la sangre (inflamación de las piernas y los pies).
- Dolores musculares (lumbalgias, dolores cervicales).
- Lesiones en huesos y articulaciones.
- Anomalías de la próstata.



¿Cómo puedes prevenirlo?:

- **Sigue las normas establecidas** para el levantamiento de cargas pesadas:
 - Separa y apoya los pies bien en el suelo, para proporcionar una postura estable y así evitar perder el equilibrio.
 - Dobra las piernas (sin flexionar demasiado las rodillas) y mantén la espalda derecha.
 - Sujeta con firmeza y con ambas manos la carga.
 - Mantén la carga lo más cerca posible del cuerpo.
- **Disminuye el peso** de la carga, fraccionándola o pidiendo ayuda a otras personas.

- Debes mantener los **brazos por debajo del nivel del corazón**, en cualquier posición que mantengas en la realización de tu trabajo.
- **Coloca apoyos** cuando realices funciones con los brazos por encima de los hombros.
- Como norma general se recomienda **no manipular cargas superiores a 25 kg para los hombres y 15 kg para las mujeres**. Si te encuentras en **estado de gestación** este peso **no debe ser mayor de 10 kg**.



**¡Si la espalda quieres conservar,
las normas tendrás que respetar!**

Reflejos de luz

Situación que tiene lugar cuando **la luz choca contra algún elemento del coche** (parabrisas, retrovisor) **y hace que pierdas la visibilidad** durante algún tiempo.

Estas son las causas:

- **Reflejo nocturno** del alumbrado público.
- **Reflejo** provocado por las luces **de otros vehículos** durante el cruce frontal con ellos.

- **Reflejo del sol** en las lunas y en el salpicadero del coche.

Estas son las consecuencias, ¿las reconoces?:

- Deslumbramientos.
- Fatiga visual.
- Reducción de la percepción.
- Pérdida de atención momentánea.
- Golpes contra objetos u otros vehículos.



¿Cómo puedes prevenirlo?:

- **Baja el parasol** y utiliza **gafas** de protección solar.
- **Instala lunas y cristales que eviten el reflejo** de la luz.
- **Regula la posición del espejo retrovisor** para evitar los deslumbramientos traseros.
- **Regula la intensidad de la luz** de los cuadros de mando.
- Procura mantener los **cristales del parabrisas limpios**.
- Ten bien **reguladas las luces** para evitar deslumbrar a otros conductores.



- **No mires de frente** a los vehículos con los que te cruces de noche, **gira la vista hacia el lateral derecho** de la calzada.

¡Si la luz quieres evitar, gafas tendrás que usar!

Exposición a temperaturas extremas

Posibilidad de que sufras una lesión o daño por estar sometido a **temperaturas muy altas o muy bajas en el ambiente de trabajo.**

Estas son las causas:

- **Exceso de calor o frío** en la parada, durante la espera de un servicio.
- **Exceso de irradiación** del sol a través de los cristales.
- **Funcionamiento deficiente** o **regulación inadecuada** del sistema de climatización.
- **Contraste de temperaturas** al entrar o salir del vehículo.
- Constante **entrada y salida de usuarios**, o petición de un cambio de temperatura por parte de estos.



Estas son las consecuencias, ¿las reconoces?:

- Resfriados, congelación, deshidratación, golpes de calor y aumento de la fatiga.
- Afección del sistema respiratorio, mucosas y pulmones.

¿Cómo puedes prevenirlo?:

- **Regula la temperatura** ambiental en el interior del taxi; una temperatura en torno a los 19-24°C es suficiente para conseguir una sensación de bienestar.
- **Aísla tu zona** de conductor de la zona del cliente y así podrás regular la temperatura de manera independiente, instalando una mampara de separación.
- **Evita los cambios bruscos** de temperatura.
- **Bebe mucha agua** para hidratarte, principalmente en verano.
- **No bebas alcohol** porque aumenta la deshidratación (y lo prohíbe la Ley de Seguridad Vial).
- **Evita** la ingesta de **comidas copiosas y con grasas**.



**¡Si no quieres caer enfermo,
el clima tendrá que ser bueno!**

3.2. Riesgos psicosociales

Son aquellos **factores relacionados con el modo en el que diseñas, organizas y gestionas tu trabajo**. Están influidos por el contexto social y económico que te rodea y pueden afectar de forma negativa tanto a tu salud como al desarrollo de tu tarea.

Actualmente estos riesgos están adquiriendo mucha importancia en tu sector, debido a las **altas demandas emocionales** asociadas al trabajo, al **escaso equilibrio entre vida laboral y personal**, a la **vulnerabilidad de los trabajadores de mayor edad** en un mercado cada vez más competitivo y a la **gran carga de trabajo y la presión** que se deriva de ella.

Los **riesgos** son:

- Insatisfacción laboral.
- Carga mental: estrés y fatiga.

Insatisfacción laboral

Grado de malestar que sientes cuando **las características del trabajo no se corresponden con tus deseos, aspiraciones o necesidades**.

Estas son las causas:

- **Organización del trabajo:** salario, trabajo rutinario, presión de tiempo, inestabilidad.



- **Aspectos psicosociales:** soledad, falta de comunicación, características personales.
- Alta repercusión de los **errores cometidos**.

Estas son las consecuencias, ¿las reconoces?:

- Aparición de síntomas psíquicos: actitud negativa hacia el trabajo, ansiedad, depresión, alteraciones del sueño.
- Sentimiento de inseguridad en el trabajo.
- Problemas estomacales.
- Alteraciones del riego sanguíneo.
- Obesidad.

¿Cómo puedes prevenirlo?:

- **Procura reunirte con tus compañeros** para intercambiar experiencias, emociones, etc.
- **Compagina**, en la medida de lo posible, **el trabajo con tu familia y amigos**.



¡Si feliz quieres estar, habla con los demás!

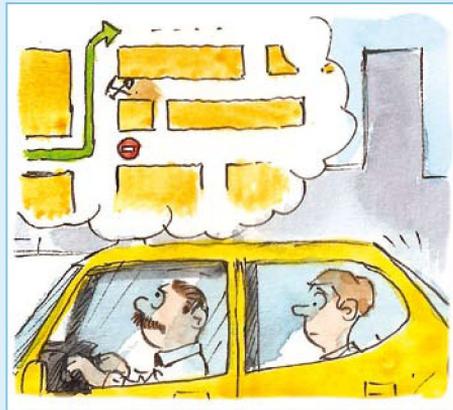
Carga mental: estrés y fatiga

Cantidad de esfuerzo intelectual que debes realizar para desempeñar correctamente tu trabajo. Exige que mantengas un determinado **estado de atención** (capacidad de estar alerta) **y de concentración** (capacidad de mantener la atención durante un tiempo).

¿Crees que tu profesión requiere esfuerzo intelectual?

La respuesta es **SI**, porque **conducir exige:**

- **procesar información** (señales, peligros)
- **concentración**
- **atención**
- **memoria**
- **capacidad de razonamiento**
- **búsqueda de soluciones**
- **habilidades sociales**



Estas son las causas:

- **No presentar los recursos adecuados** para responder a las exigencias del puesto (escaso nivel de atención, fatiga visual).
- **Las circunstancias de trabajo** (físicas, sociales y de organización) no son las adecuadas (trabajo aislado, conflictos con los clientes).
- **Exceso de peligros y estímulos externos** (condiciones climáticas extremas, ac-

cidentes, atascos, ruidos, olores).

- **Las características individuales de la persona** (nivel de aspiración, autoconfianza, actitudes, motivación, formación y experiencia, edad, estado de salud, constitución física y nutrición), que hacen que las personas respondamos de forma diferente ante la misma situación.



- **Responsabilidad** por la salud y seguridad de otras personas.
- **Ritmo de trabajo y duración de la jornada** (horarios de trabajo, pausas).

Estas son las consecuencias, ¿las reconoces?:

- Estrés, fatiga, insomnio y absentismo laboral.
- Trastornos del estado de ánimo (ansiedad, angustia, depresión).
- Trastornos psicosomáticos (dolores musculares, cefaleas).

Sabías que...

- La mayor parte de los accidentes de tráfico provocados por la fatiga se producen **entre las 3 y las 5 de la madrugada**.
- Los **turnos de 12 horas de trabajo aumentan la posibilidad de accidentes** en un 15%.

¿Cómo puedes prevenirlo?:

- **Reorganiza tu tiempo de trabajo** (tipo de jornada, duración, flexibilidad) y realiza breves pausas durante el mismo.

- **Rediseña tu lugar de trabajo** (adecuando espacios, iluminación, ambiente sonoro, temperatura).

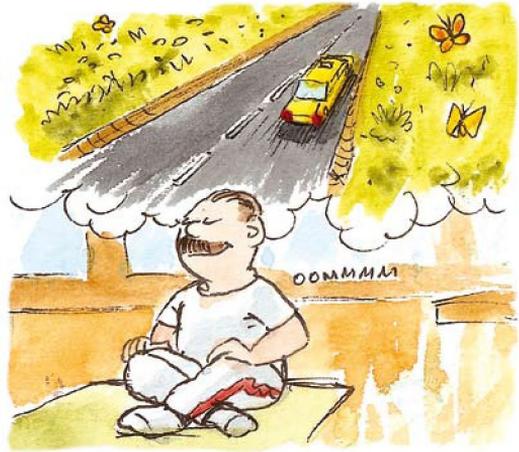
- **Realiza ejercicio físico** de manera habitual.

- **Evita tomar productos excitantes** (café y refrescos, entre otros).

- **Practica técnicas de relajación física** (la relajación física y la relajación mental están interrelacionadas).

- **Hazte revisiones médicas periódicas** con el fin de conocer si las condiciones de trabajo diario afectan a tu salud.

- **Comparte tu tiempo con la familia, amigos y compañeros de trabajo** porque son la mejor medicina para combatir el esfuerzo mental que supone tu trabajo.



Estrés y fatiga

El estrés es la sensación negativa que sientes cuando no puedes realizar correctamente tu trabajo, porque te falta la capacidad o habilidad para hacerlo (concentración, memoria).

La fatiga es la sensación de falta de energía, de agotamiento o de cansancio. Es la causa del 30% de los accidentes, debido a que disminuye la capacidad de respuesta del conductor. Hay muchos factores que influyen en su origen y afectan tanto a tus capacidades físicas como psíquicas.

Conducir requiere un **elevado nivel de alerta**, generando por sí mismo una situación de estrés, pero si además se le añaden otros factores como son: una excesiva velocidad, la densidad del tráfico, adelantamientos, etc., la situación de estrés aumenta. Para evitarlo, es conveniente que **reconozcas la situación** en la que te encuentras (atasco, obras, condiciones climáticas adversas) y que utilices **técnicas de**

relajación (como respirar hondo y expulsar el aire lentamente), recuerda que **estar parado en el coche o conduciendo despacio también fatiga** por lo que deberías hacer una pausa cada dos horas.



Estas son las causas que originan el estrés y la fatiga:

- Falta de planificación previa.
- Descanso insuficiente.
- Ropa incómoda.
- Comida copiosa.
- Conducir bajo los efectos del alcohol y las drogas.
- Excesivo calor o luz en las horas centrales del día en verano o muchas horas a oscuras en invierno.

Estos son los síntomas, ¿los reconoces?:

- Te cuesta más centrarte en la carretera.
- Realizas maniobras casi de manera inconsciente.
- Te pesa la vista y el parpadeo es frecuente.
- Sientes los brazos y los pies dormidos.
- Tus reacciones al volante son más lentas de lo habitual.
- Cambias de marcha de forma errónea.
- Interpretas peor las señales de tráfico que en otras ocasiones.

¿Qué puedes hacer para prevenirlos?:

- Realiza una programación de turnos laborales.
- Descansa las horas suficientes y respeta las horas de sueño.
- Procura llevar ropa cómoda que te permita realizar movimientos amplios.
- Ingiere comida sana y adecuada, evita las comidas copiosas.
- Evita los productos excitantes.
- Evita el consumo de alcohol y drogas.
- Circula a una velocidad adecuada.
- Conserva una buena salud y una buena condición física.

**¡Si el malestar quieres evitar,
tienes que descansar!**

3.3. Riesgos de seguridad y accidentes

Son aquellos factores que aumentan la probabilidad de que sufras algún tipo de peligro o daño.

La seguridad es la certeza de que nos encontramos libres de peligros, sin embargo los accidentes en el trabajo pueden tener su origen en la propia persona que los sufre. Estos accidentes pueden deberse a una **actitud imprudente** (cuando no se valoran las consecuencias de una acción), **ignorante** (cuando se desconocen las medidas preventivas necesarias para el puesto de trabajo) o **descuidada** (cuando no se mantiene la atención adecuada en la tarea).

Los riesgos derivados de estas actitudes son:

- Accidentes de tráfico (atropellos, golpes contra otros vehículos o material urbano).
- Acciones violentas o atracos.
- Atrapamiento o aplastamiento por o entre objetos.
- Golpes y cortes por objetos o herramientas.
- Caídas de objetos en manipulación.
- Caídas de personas al mismo nivel.
- Proyecciones.
- Contactos eléctricos.
- Incendios y explosiones.



Accidentes de tráfico (atropellos, golpes contra otros vehículos o material urbano)

Sucesos eventuales o acciones que de forma involuntaria y como consecuencia de una o más causas, producen un daño personal y/o material en la carretera.

Estas son las causas:

- **No cumplir el código de circulación:** velocidad inadecuada (por exceso o por defecto).
- **Consumo de alcohol.**
- **Cansancio** generado por el exceso de horas al volante.
- **Pavimento en mal estado** originando el descontrol del vehículo.
- **Distracciones** debidas al uso de medios de comunicación durante la conducción (emisora de radio, teléfono móvil, GPS, mapas de rutas).
- **Fallo en los elementos de seguridad** y aviso del vehículo (frenos, luces, claxon).
- **Descenso del vehículo,** del pasajero o del conductor, **en zonas no autorizadas** por avería, pinchazo o petición del pasajero.



- **No utilizar los triángulos** durante la parada del vehículo averiado.
- **Ausencia de barreras protectoras y de señalización** en obras.
- **Mala visibilidad** o iluminación defectuosa.
- **Mal acondicionamiento del lugar de trabajo** (asiento del conductor, regulación del volante, espejos retrovisores).
- **Tránsito de personas u otros vehículos** en las zonas reservadas para el taxi (paradas, carriles).
- **Fumar o comer** mientras el vehículo está en marcha.
- **Estacionamiento en pendientes**, con el motor en marcha.

Estas son las consecuencias, ¿las reconoces?:

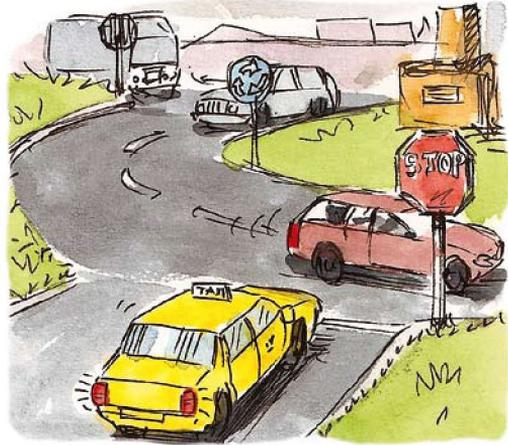
- Hematomas.
- Traumatismos.
- Fractura de huesos.
- Heridas internas.
- Derrames.
- Traumas psicológicos.
- Muerte.



¿Cómo puedes prevenirlo?:

- Mantén una **velocidad adecuada** a la vía por la que transitas.
- Realiza los **descansos necesarios** durante la conducción.
- Realiza **paradas solo en las zonas autorizadas**.

- Cumple correctamente con las **normas** establecidas en el código de circulación.
- **No utilices sistemas de comunicación** con el vehículo **en marcha**.
- Realiza un **mantenimiento periódico** del vehículo.
- Comprueba, antes de arrancar el vehículo, **la posición de los retrovisores, el buen funcionamiento de los limpiaparabrisas, del claxon, y de los dispositivos de alumbrado y señalización**.
- Evita cualquier tipo de **distracción** al volante.
- En caso de avería, **ponte el chaleco reflectante y utiliza los dispositivos de señalización de peligro** (luces de emergencia, triángulo de seguridad).



¡Se prudente en la carretera: más vale perder un minuto en la vida que la vida en un minuto!

Acciones violentas o atracos

Situación que se produce cuando **tu privacidad y propiedad son atacados** mientras trabajas.

En la actualidad la falta de seguridad **es una de las mayores preocupaciones en tu sector**, aumentando este sentimiento de indefensión durante los fines de semana y en especial en el turno de noche.

Estas son las causas:

- Acciones violentas con el fin de **sustraer el dinero de la recaudación**.
- **Soledad**.
- Contacto con el **público**.
- **Discusiones de tráfico** con otros conductores.
- El **turno de trabajo nocturno**, asociado a una mayor presencia de colectivos problemáticos.
- **Largas jornadas** de trabajo.



Estas son las consecuencias, ¿las reconoces?:

- Estrés traumático: gastritis, ansiedad, accidentes, frustración, insomnio, colitis nerviosa, migraña.
- Trastornos asociados: ataques de pánico, fobia social, ansiedad generalizada, depresión, cuadros bipolares, adicciones, agresividad, estrés.
- Hematomas, magulladuras, lesiones por arma, traumatismos.
- Muerte.

¿Cómo puedes prevenirlo?:

- Aprende **habilidades sociales** para el control de situaciones adversas.
- Incorpora una **cámara de vigilancia** que envíe las imágenes a un centro de control con el fin de grabar cualquier situación de peligro.
- Mantén las **puertas cerradas** con llave y las **ventanillas subidas** cuando estés estacionado o transitando por la calle.

- Instala una **mampara** en el vehículo para separar el espacio del conductor del espacio de los usuarios.
- Mantente **alerta** de lo que te rodea y procura reconocer el lugar donde te encuentras.
- Instala un **GPS-GPRS** con disposición de **alarma al 112** para ser localizado inmediatamente, en caso de emergencia.



- Transita por calles y áreas de estacionamiento donde exista **buena iluminación**.
- Si no estás familiarizado con el lugar en que te encuentras o con tus clientes, mantén el **motor en marcha** cuando pases a recogerlos.
- **No entres en calles sin salida** que dificulten la maniobra del coche.

¡Más vale prevenir que lamentar!

Atrapamiento o aplastamiento por o entre objetos

Situación que se produce cuando **eres enganchado o aprisionado por elementos del vehículo o entre objetos, piezas o materiales.**

Estas son las causas:

- **Atrapamientos por las ventanillas, puertas del vehículo, maletero o materiales apilados en el mismo.**

- **Manipulación inadecuada** de materiales, equipos o herramientas (por ejemplo, al cambiar una rueda).

Estas son las consecuencias, ¿las reconoces?:

- Aplastamiento de miembros.
- Contusiones.
- Desgarros musculares.
- Luxaciones y/o fracturas de huesos.
- Amputaciones.



¿Cómo puedes prevenirlo?:

- Manipula los equipos y herramientas de forma segura, **utilizando los útiles adecuados, así como la técnica de manipulación de cargas**, evitando acercar demasiado las manos a los elementos móviles del vehículo.
- Cuando realices cualquier movimiento, como cerrar una puerta, inclui-



da la propia, **debes cerciorarte de que no se puede producir ningún atrapamiento.**

- Coloca la carga **agrupándola por volúmenes homogéneos**, con los elementos de agarre hacia fuera.
- **Evita llevar ropa holgada o prendas sueltas** durante la manipulación de partes mecánicas en movimiento.

**¡Para evitar el atrapamiento,
ten cuidado con tu movimiento!**

Golpes y cortes por objetos o herramientas

Situación que puede producirse ante el **contacto de alguna parte de tu cuerpo con objetos cortantes, punzantes o abrasivos.**

Estas son las causas:

- **Falta de atención** al entrar o salir del vehículo.
- **Manipulación inadecuada** de la carga (equipaje, bultos).
- **Posturas forzadas** al realizar reparaciones.
- **Uso inadecuado** de herramientas cortantes o punzantes como destornilladores o alicates.



- **No utilizar las medidas de protección** necesarias (guantes).
- **Falta de iluminación** en las zonas donde se utilizan las herramientas.

Estas son las consecuencias, ¿las reconoces?:

- Aplastamiento de miembros.
- Hematomas y contusiones.
- Heridas superficiales y/o profundas.
- Fisuras y/o roturas de huesos.
- Desgarros musculares.
- Pérdida de masa muscular.
- Infecciones.
- Amputaciones (especialmente de manos y brazos).

¿Cómo puedes prevenirlo?:

- Utiliza las **herramientas suficientes y adecuadas** al tipo de reparación.
- Utiliza **materiales y herramientas de buena calidad**, con la dureza y firmeza necesarias.
- Verifica, antes de comenzar una reparación, el **buen estado de las herramientas** (mangos, filos, fijaciones, roturas).



- Conserva las **herramientas limpias y sin grasa**, reparándolas o sustituyéndolas, si fuera necesario.
- Comprueba que existe una **iluminación adecuada** para el trabajo que vas a realizar.

¡Si los golpes quieres evitar, las herramientas con cuidado tendrás que utilizar!

Caídas de objetos en manipulación

Situación que se produce **al caerse el bulto, herramienta o material que manipulas** golpeando alguna parte de tu cuerpo.

Estas son las causas:

- **Manejo inadecuado de la carga** y/o peso excesivo de la misma.
- **Almacenamiento incorrecto** de cargas, materiales, equipaje.
- **Suciedad** de los materiales o cargas.
- **Inadecuado embalaje** de los materiales o cargas a transportar.
- **Suelo resbaladizo**.
- **Escasa iluminación** en la zona de manipulación.
- **Manipulación de objetos de grandes dimensiones** sin los instrumentos adecuados.



Estas son las consecuencias, ¿las reconoces?:

- Contusiones.
- Heridas.
- Distensiones musculares.
- Rotura de huesos.



¿Cómo puedes prevenirlo?:

- **Aparta del trayecto los posibles obstáculos** que puedan dificultar el transporte.
- **Examina la carga antes de manipularla**, localizando las zonas que puedan resultar peligrosas en el momento de su agarre (aristas, bordes afilados).
- **Sitúa la carga en el lugar más adecuado** para que esté cerca de ti, en frente y a la altura de la cadera.
- **Planifica el levantamiento** eligiendo los puntos de agarre más adecuados y el lugar de destino de la carga.
- **Solicita la ayuda de otra persona** cuando las medidas o el peso del objeto impidan que tú solo puedas trasladarlo de forma estable.
- **Recurre al fraccionamiento** de la carga cuando sus dimensiones o peso así lo aconsejen.



¡Si sujetas bien la carga, evitarás que se caiga!

Caídas de personas al mismo nivel

Situación que tiene lugar cuando **pierdes el equilibrio cayendo en la misma superficie por la que te mueves.**

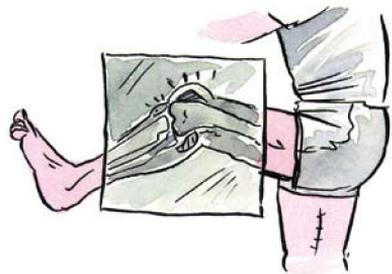
Estas son las causas:

- **Tropezar con objetos** colocados en la acera o en la calzada.
- Falta de **señalización e iluminación.**
- **Resbalar con sustancias** derramadas como aceite, agua o carburante.
- **Pisar en un firme en mal estado o con desniveles,** o en la unión de la acera con la calzada al bajar del vehículo.



Estas son las consecuencias, ¿las reconoces?:

- Hematomas.
- Contusiones.
- Heridas superficiales.
- Inflamaciones musculares.
- Esguinces.
- Fracturas de huesos.



¿Cómo puedes prevenirlo?:

- Intenta moverte por **zonas libres de obstáculos**.
- Procura que la **iluminación** de cada zona se adapte a las características de la actividad que efectúes en ella.
- En caso de no poder **evitar los suelos deslizantes**, utiliza calzado especial de suela antideslizante.
- **Evita las zonas con pavimentos en mal estado o muy irregulares**, aparcando el vehículo en zonas que tengan mejores condiciones.



**¡Si no quieres acabar en el suelo,
quita las cosas del medio!**

Proyecciones

Líquidos, piezas, fragmentos o pequeñas partículas de materia que son lanzadas por alguna herramienta o parte del vehículo **puediendo producirte algún daño o lesión**.

Estas son las causas:

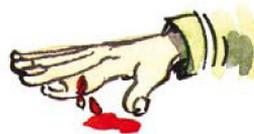
- **Rotura de cristales** por accidente.

- **Piedras sueltas** por la calzada.
- **Proyección de cuerpos extraños** (barro, gravilla, polvo) durante la limpieza del vehículo, por efecto dinámico del chorro de agua o de aire cuando se utilizan boquillas de aire comprimido.
- **Proyección de líquidos** durante operaciones de comprobación o reposición de agua en el radiador, ácido en la batería, aceite de motor.



Estas son las consecuencias, ¿las reconoces?:

- Falta de visibilidad.
- Pérdida de atención.
- Hematomas.
- Cortes.
- Heridas.
- Lesiones oculares.
- Lesiones en la piel (dermatitis, alergias, úlceras).
- Quemaduras.



¿Cómo puedes prevenirlo?:

- **Utiliza gafas, guantes, botas y mandil impermeable** durante las tareas de limpieza del vehículo.
- **Evita circular en paralelo** con otros vehículos en vías en las que existan piedras sueltas en la calzada.
- **Aumenta la distancia de separación** si circulas detrás de un camión que va desprendiendo piedras u otros objetos de la caja, para evitar que choquen contra los cristales.
- **Detén el vehículo lo más alejado de la calzada posible** y utiliza las señales de precaución (triángulo, chaleco antirreflectante) en el caso de tener que reparar un pinchazo o avería.



**¡La piedra tendrás que evitar,
si tonto no quieres quedar!**

Contactos eléctricos

Posibilidad de que sufras algún **daño o lesión ante una descarga eléctrica.**

Estas son las causas:

- Manipulación de equipos electrónicos con **manos, pies o ropa húmedos**.
- Entrada de **líquidos en equipos eléctricos**.
- Utilización de **aparatos sin comprobar que están desconectados** previamente.
- **Manipulación incorrecta** de baterías.
- Operar con **cables pelados**.
- Uso de **herramientas sin aislamiento**.
- **Desconocimiento** de las características de la instalación.



Estas son las consecuencias, ¿las reconoces?:

Con paso de corriente por el cuerpo:

- Muerte por fibrilación ventricular (es la causa que provoca mayor número de muertes).
- Tetanización muscular (movimiento incontrolado de los músculos, impide separarse del punto de contacto).
- Quemaduras internas y externas (pueden llegar a ser mortales).
- Embolias por efecto electrolítico de la sangre.
- Muerte por asfixia.

Sin paso de corriente por el cuerpo:

- Quemaduras, proyecciones de partículas, etc.
- Lesiones oftalmológicas (conjuntivitis, cegueras).



¿Cómo puedes prevenirlo?:

- No utilices aparatos eléctricos con las **manos mojadas o los pies en el agua**.
- **Nunca eches agua** en un fuego eléctrico.
- **Corta siempre la corriente** cuando realices reparaciones, ante cualquier tipo de avería o chispazo en el vehículo.
- No utilices **cables defectuosos**.
- Si es necesario **utiliza equipos de protección** (gafas, guantes, botas aislantes).
- Asegúrate de realizar un **mantenimiento periódico** del sistema eléctrico de tu vehículo.
- **Repara los defectos que se producen por el uso**, que hacen que se pierdan las condiciones de aislamiento.



**¡Si no quieres parecer un esqueleto,
mantén el agua lejos de lo eléctrico!**

Exposición a contaminantes tóxicos o ambientales

Situación que se origina cuando tomas **contacto con agentes químicos a través de su manipulación o por su presencia en el ambiente**, pudiendo ser nocivos para tu salud.

Estas son las causas:

- **Polución ambiental:** humos de motores, hidrocarburos, dióxido de azufre, monóxido de carbono, óxido de nitrógeno.
- **Uso inadecuado de productos utilizados para la limpieza y /o mantenimiento del vehículo,** como son: productos limpiadores, desengrasantes, anticongelantes, aceites para motor, líquido de transmisión, líquido limpiaparabrisas o baterías.



Estas son las consecuencias, ¿las reconoces?:

- Dolor de cabeza, náuseas, mareos.
- Irritación de la piel, de las membranas mucosas, la garganta y los pulmones.
- Alergias.

- Intoxicación.
- Pérdida de la conciencia.

¿Cómo puedes prevenirlo?:

- **Evita mantener el motor en marcha en recintos cerrados** que no presentan una adecuada ventilación.
- **Sigue los procedimientos indicados** en la manipulación de sustancias tóxicas.
- **Utiliza los equipos de protección adecuados** en cada caso (mascarilla, guantes, gafas).
- **No fumes, comas ni bebas** durante las operaciones de carga de combustible y/o cambio de aceites lubricantes y **lávate las manos** después de estas operaciones.
- **Emplea el tiempo libre para realizar actividades en ambientes más saludables** y con menos polución.



¡Si no quieres asfixiarte, protégete de los gases!

Incendios y explosiones

Riesgo debido a la combustión rápida que tiene lugar sin control en el tiempo y en el espacio.

Estas son las causas:

- **Falta de mantenimiento** adecuado en el vehículo que puede dar lugar a la aparición de chispas y/o llamas.
- **Fallo en el circuito eléctrico** o cortocircuitos en los mandos de control.
- **Calentamiento** del motor.
- **Fugas** de combustible.
- **Cigarros** mal apagados.



Estas son las consecuencias, ¿las reconoces?:

- Quemaduras y úlceras de diferente grado en la piel provocando escara (heridas) y necrosis (muerte de células y tejidos del organismo).
- Infecciones.
- Hemorragias.
- Intoxicación y pérdida de la conciencia.
- Asfixia y muerte.

¿Cómo puedes prevenirlo?:

- Realiza un **mantenimiento periódico** del vehículo en espacios con buena ventilación y/o extracción de gases.
- Procura mantener **limpio y ordenado** tanto el vehículo como las instalaciones

donde realizas las tareas de mantenimiento, eliminando los residuos, como trapos o manchas de grasa.

- Lleva en el vehículo un **extintor de incendios** de acuerdo con la reglamentación vigente.
- **No fumes** mientras conduces.
- **Si se enciende cualquier sistema de alarma** del vehículo, **detenlo inmediatamente** en un lugar seguro y toma las medidas de precaución necesarias.



**¡Si no quieres acabar quemado,
mantener el coche a punto será necesario!**

4

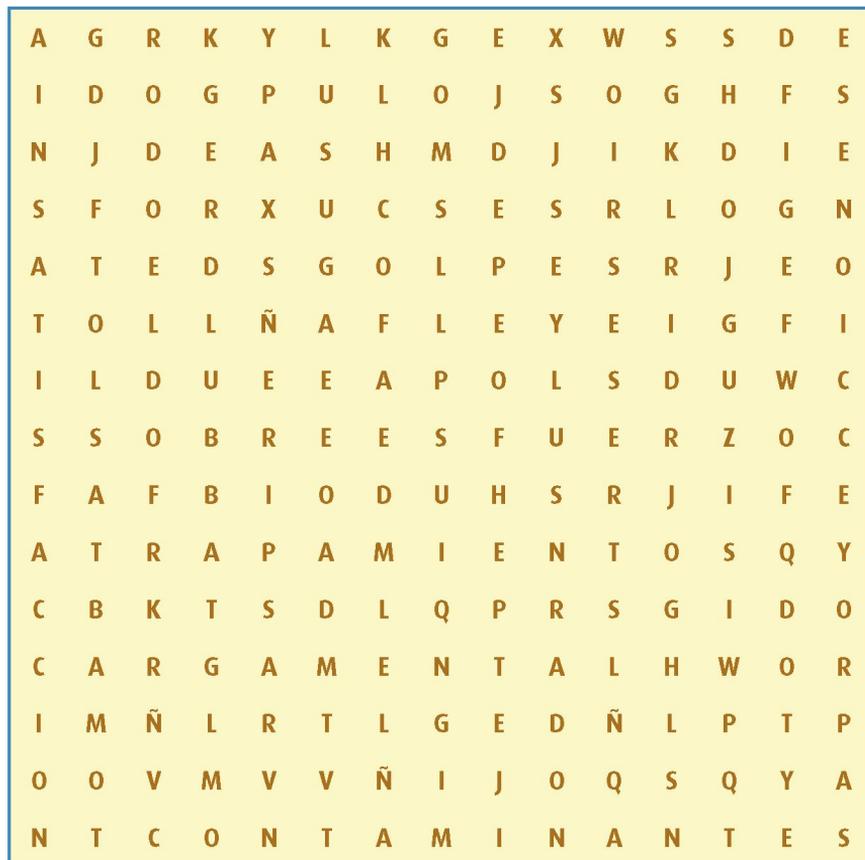
¿Recuerdas?



¿Recuerdas?

4.1. Sopa de letras

Encuentra ocho tipos de riesgos ocultos relacionados con tu sector:



4.2. Crucigrama

Completa el siguiente crucigrama con términos que aparecen en esta guía:

Horizontal:

1. Movimiento del vehículo que puede producirte molestias o daños.
2. Riesgo de seguridad.
3. Coches de caballos. Llamados así por el pueblo.
4. Aspecto psicológico que exige la conducción.

Vertical:

5. Combustión rápida que tiene lugar sin control en el tiempo y en el espacio.
6. Mezcla de sonidos molestos que si se repite durante mucho tiempo puede causarte alteraciones físicas y psíquicas.
7. Acción derivada de la pérdida de equilibrio.
8. Consecuencia de la carga mental.

1.	5.		6.		7.			
2.								8.
3.								
	4.							

¿Recuerdas?

4.3. Palabras ocultas

Adivina los riesgos que se encuentran camuflados detrás de estas letras, intenta combinarlas mentalmente para descubrirlos:

Riesgos ergonómicos o físicos:

O B C I V R A E S N I

.....

T U S R P O A S D F R Z A A S O

.....

Riesgo psicosocial:

A G R A C E M N A L T

.....

I A T A G F

.....

Riesgos de seguridad y accidentes:

D C I A A S E D S N P R O E A S A L S I M O M E N V L I

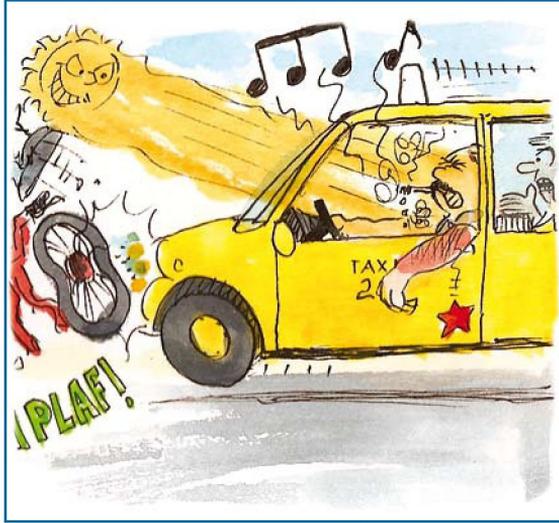
.....

L L O T R O S A P E

.....

4.4. Identifica los riesgos

Compara los dos dibujos y señala en el primero los factores de riesgo a evitar:

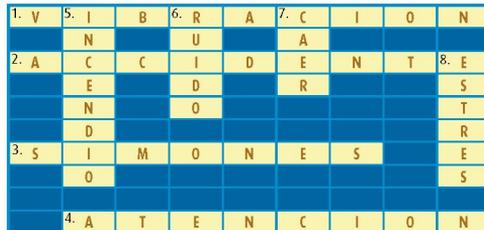


Soluciones

4.1. Sopa de letras



4.2. Crucigrama



4.3. Palabras ocultas

Riesgos ergonómicos o físicos:

VIBRACIONES / POSTURAS FORZADAS

Riesgos psicosociales:

CARGA MENTAL / FATIGA

Riesgos de seguridad y accidentes:

CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL / ATROPELLOS

4.4. Identifica los riesgos



ELABORADO POR:

INSTITUTO DE FORMACIÓN
Y ESTUDIOS SOCIALES



IFES



FINANCIADO POR:



**Junta de
Castilla y León**