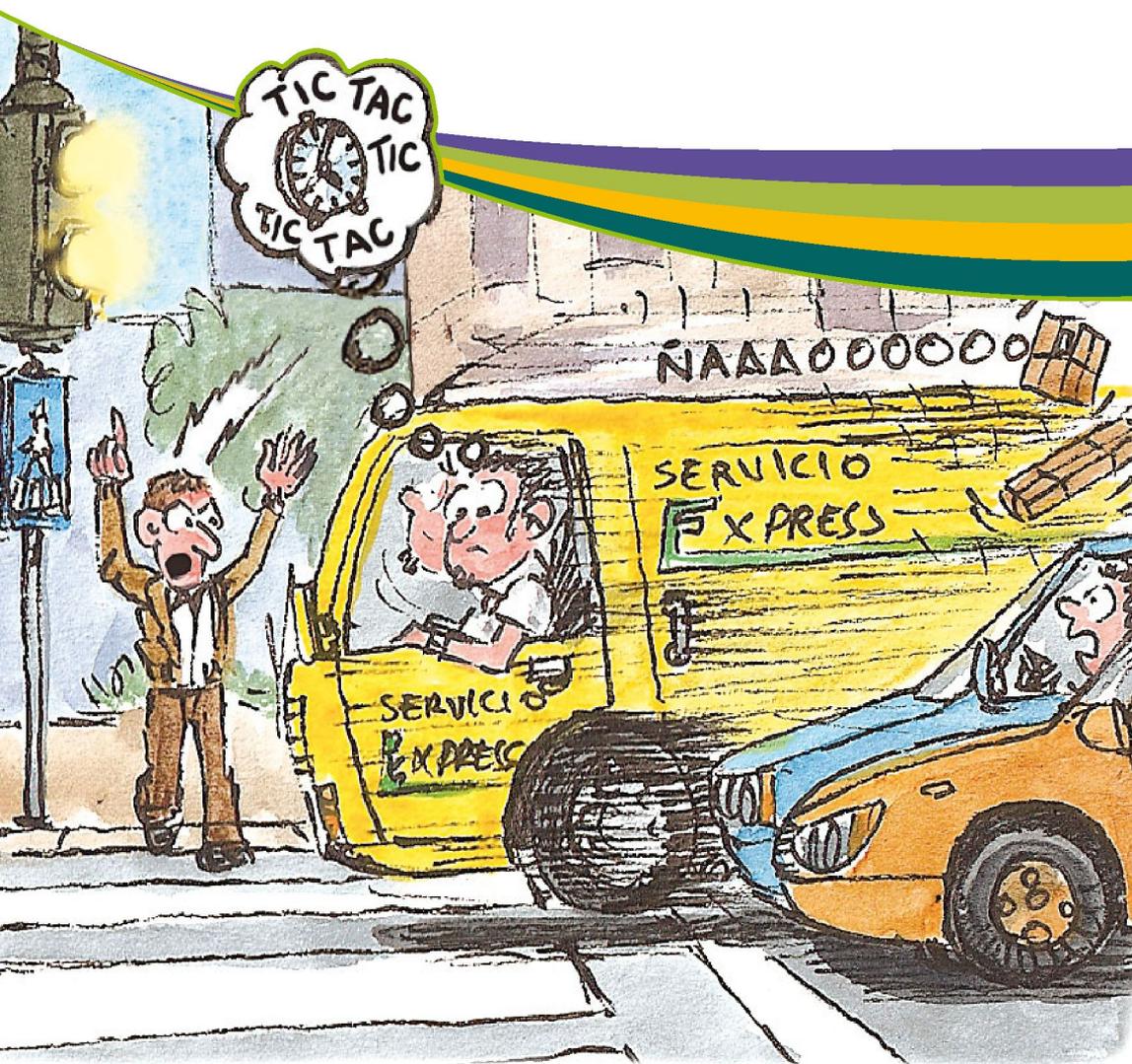


NO TE TOMES A LA LIGERA LOS RIESGOS LABORALES

Seguridad y salud laboral en el transporte de
vehículos ligeros en Castilla y León



NO TE TOMES A LA LIGERA LOS
RIESGOS LABORALES



No te tomes a la ligera los riesgos laborales

Proyecto:

“Seguridad y salud laboral en el transporte de vehículos ligeros en Castilla y León”

© 2009, 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.

Depósito legal: VA-870/2009.

Impresión:

Ángelma, S.A.

Presentación

Prevenir significa conocer de antemano un posible daño o perjuicio y tomar las medidas necesarias para evitarlo.

La prevención de riesgos en el entorno laboral lleva aparejada una actuación en la empresa que desborda el mero cumplimiento formal de un conjunto predeterminado, más o menos amplio, de deberes y obligaciones empresariales y, más aún, la simple corrección a posteriori de situaciones de riesgo ya manifestadas.

La planificación de la prevención debe constituir uno de los elementos básicos desde el mismo momento del diseño del proyecto empresarial; así como la evaluación inicial de los riesgos inherentes al trabajo y su actualización periódica a medida que se alteren las circunstancias, la ordenación de un conjunto coherente y globalizador de medidas de acción preventiva adecuadas a la naturaleza de los riesgos detectados y el control de la efectividad de dichas medidas.

Junto a esto, claro está, debe haber una información y formación de los trabajadores tendentes a un mejor conocimiento, tanto del alcance real de los riesgos derivados del trabajo, como de la forma de prevenirlos y evitarlos.

El transporte de mercancías, y en especial en vehículos ligeros, es una de las profesiones donde la siniestralidad laboral mayor calado tiene, debido al elevado número de accidentes graves y mortales que se producen a consecuencia de los accidentes de tráfico.



Con esta guía pretendemos, precisamente, contribuir a una mayor concienciación de todos los agentes implicados (empresarios, trabajadores, representantes sindicales, Administración, etc.) en la necesidad de *prevenir para no lamentar*.

Índice

<i>Situación del sector</i>	5
<i>Autoevaluación</i>	14
<i>Ley 31/95 sobre prevención de riesgos</i>	15
<i>Autoevaluación</i>	24
<i>Conoce tus riesgos</i>	25
<i>Autoevaluación</i>	63
<i>Soluciones autoevaluación</i>	64

Situación del sector

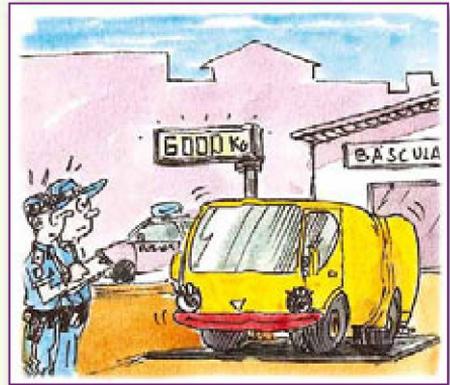


Introducción

Cada día vamos a comprar a las tiendas de alimentación, de ropa, de calzado... y estas tienen sus estanterías llenas de productos: pan, frutas, pescado, leche, chaquetas, pantalones, ordenadores... Muchas de estas mercancías han llegado de lugares remotos en avión, barco o grandes camiones; sin embargo, hasta nuestra tienda de al lado casi siempre va a ser un pequeño camión o furgoneta quien los traslade. Y es que **el transporte terrestre de mercancías en vehículos ligeros presenta una gran ventaja sobre el resto, que es su posibilidad de llegar justo hasta la puerta de nuestros negocios o nuestras casas.**

La **Ley de Ordenación de los Transportes Terrestres (LOTT)**, de 30 de julio de 1987, y el **Reglamento** que desarrolla esta Ley (**ROTT**), de 28 de septiembre de 1990, definen vehículo ligero para el transporte de mercancías como:

"El vehículo automóvil especialmente acondicionado para el transporte de mercancías cuya Masa Máxima Autorizada (MMA) no exceda de 6 toneladas, o que, aun sobrepasando dicho peso, tenga una capacidad de carga útil no superior a 3,5 toneladas."



Según el **Reglamento General de Vehículos**, aprobado por el Real Decreto 2822/1998, de 23 de diciembre, dentro de esta definición encontraríamos los **siguientes tipos de vehículos**:

- **Derivado de turismo:** automóvil destinado a servicios o a transporte exclusivo de mercancías, que conserva la carrocería de un turismo y tiene una sola fila de asientos.
- **Vehículo mixto adaptable:** automóvil especialmente dispuesto para el transporte mixto, simultáneo o no, de mercancías y personas hasta un máximo de 9, incluido el conductor, y en el que se puede sustituir eventualmente la carga, parcial o totalmente, por personas mediante la adición de asientos.



→ **Furgón/furgoneta con MMA \leq 3,5 toneladas:** automóvil destinado al transporte de mercancías cuya cabina está integrada en el resto de la carrocería, con MMA igual o inferior a 3,5 toneladas.



→ **Furgón con MMA $> 3,5 \leq 12$ toneladas:** vehículo en el que la cabina está integrada en el resto de la carrocería, con MMA superior a 3,5 toneladas e igual o inferior a 12. Entre los vehículos ligeros solo se incluirían los que no superaran las 6 toneladas de MMA o cuya capacidad de carga útil no excediera de 3,5 toneladas.



→ **Camión con MMA $\leq 3,5$ toneladas:** el que posee una cabina con capacidad hasta 9 plazas, no integrada en el resto de la carrocería, y cuya MMA no exceda de 3,5 toneladas.



→ **Camión con MMA $> 3,5 \leq 12,5$ toneladas:** el que posee una cabina con capacidad hasta 9 plazas, no integrada en el resto de la carrocería, y cuya MMA es superior a 3,5 toneladas e igual o inferior a 12,5. Entre los vehículos ligeros solo se incluirían los que no superaran las 6 toneladas de MMA o cuya capacidad de carga útil no excediera de 3,5 toneladas.



Según la Dirección General de Tráfico, en el año 2007 España tenía un **parque de camiones** de **2.359.633 unidades**, con capacidad de carga útil hasta 3.000 Kg, de los cuales, el 94% correspondía a los camiones más pequeños, de hasta 1.500 Kg de carga útil. Por lo que respecta a las **furgonetas**, el parque en 2007 era de **2.435.706**, siendo las más numerosas las de entre 500 y 750 Kg de capacidad de carga, con un 73% frente a las de mayores dimensiones (desde 750 hasta más de 1.000 Kg de carga).

Según su **naturaleza**, los transportes en vehículos ligeros pueden ser:

→ **Públicos:** aquellos que se llevan a cabo por cuenta ajena mediante retribución económica.

- **Privados:** aquellos que se llevan a cabo por cuenta propia, bien sea para satisfacer necesidades particulares, bien como complemento de otras actividades principales realizadas por empresas o establecimientos del mismo sujeto y, directamente, vinculados al adecuado desarrollo de dichas actividades (complementarios).

Se trata, pues, de un sector donde nos encontramos muchos **trabajadores contratados por empresas** para el transporte de sus mercancías en vehículos ligeros; a la vez que existe un **gran número de autónomos** que, bien se dedica al transporte público, bien tiene su propio negocio (de cualquier actividad) para cuyo desarrollo necesita el uso de vehículos ligeros.

Historia de la furgoneta

Cuando hablamos de furgonetas, tenemos que dirigirnos a la historia del camión, que es su antecesor. Se cree que el primero fue inventado en 1896 por Gottlieb Daimler; sin embargo, hay que remontarse hasta 1914 para constatar el nacimiento del camión, cuando Ernest Holmes (USA) utilizó un vehículo con un sistema de poleas para remolcar el automóvil de un amigo.

Si bien no tuvieron mucho éxito, estos pioneros dieron el empujón inicial para que empresas como Chrysler-Dodge comenzara a fabricar en serie, en 1928, las camionetas Fargo. Hay que tener en cuenta que la producción de camiones y furgonetas, especialmente las todo terreno, se vio favorecida en los períodos de guerra (especialmente en la Segunda Guerra Mundial).

Después de la guerra, la producción de furgonetas nuevamente se enfocó al área civil y comercial, introduciendo varios cambios tecnológicos a mediados de la década del 50 (mejor suspensión, motor más potente y mayor capacidad de carga). A partir de la década de los 80, gracias al auge del mundo de los servicios a nivel global, se impulsaron distintas actividades basadas en las furgonetas, como su alquiler.



Según la LOTT, para la realización del transporte por carretera es necesaria la obtención del correspondiente título administrativo o autorización que habilite para

la actividad. Sin embargo, esta misma ley especifica que **no es necesaria dicha autorización para la realización de transportes públicos de mercancías realizados en vehículos de hasta 2 toneladas**, inclusive, de masa máxima autorizada, **y de transportes privados complementarios de mercancías que se realicen en vehículos de hasta 3,5 toneladas**, inclusive. Esto quiere decir que un alto porcentaje de los trabajadores de este sector no necesita autorización administrativa para realizar su actividad.

Según datos del Ministerio de Fomento, en **Castilla y León**, a fecha 1 de enero de 2009, el **número de autorizaciones** para vehículos ligeros dentro del **servicio público** ascendía a **5.049**, cinco meses más tarde, a 4 de junio de 2009, el número de autorizaciones descendió a **3.651** (1.398 menos). En el servicio privado no están disponibles los datos desglosados por el tipo de vehículo (pesado o ligero), pero hay que señalar que el número de autorizaciones también descendió, al pasar de 13.717 a 1 de enero, a 13.157 a 4 de junio (560 menos).

El sector del transporte de mercancías por carretera es una **actividad cuyo funcionamiento siempre va a depender de las producciones de otros sectores**, como la industria, la construcción o la agricultura. Si estas producciones descienden, como ha ocurrido en el último año debido a la crisis económica internacional que atravesamos, el sector del transporte se ve arrastrado irremediablemente.

Características del sector

El transporte de mercancías en vehículos ligeros tiene una **idiosincrasia particular**, dentro del transporte de mercancías por carretera, que no siempre ha sido bien estudiada y analizada, al aparecer, casi siempre, en un segundo plano tras el transporte de mercancías en vehículos pesados. El transporte en vehículos ligeros abarca una gran variedad de actividades, desde el reparto de mercancías a particulares o empresas clientes, hasta el traslado privado de mercancías para la empresa propia, que se mueve en una **"zona gris" desde el punto de vista legal**.

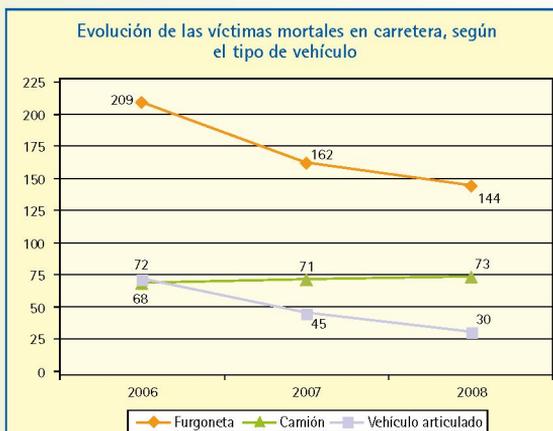
Para la mayoría de estos vehículos **tampoco es obligatorio disponer de tacógrafo**, pues este dispositivo de control de la velocidad y de los tiempos de conducción y descanso solo es obligatorio para los vehículos de transporte de mercancías, cuando su masa máxima autorizada, incluido cualquier remolque o semirremolque, es superior a 3,5 toneladas.

También la mayoría de estos vehículos se puede conducir simplemente con el **permiso B** (automóviles de hasta 3,5 toneladas de masa máxima autorizada que pueden llevar enganchado un remolque) y, aunque algunas furgonetas o derivados cada día se asemejan más a los turismos, sus especiales dimensiones y las cargas que transportan hacen que **no frenen igual, tienen más riesgo de vuelco y no son tan seguros.**



Este tipo de transporte, en general, se caracteriza por ser **de corto recorrido**, es decir, se centra en el ámbito local, provincial y autonómico. Esto hace que los profesionales de este sector se encuentren diariamente con una serie de circunstancias que van a condicionar la realización de sus tareas, como la **congestión del tráfico en las ciudades, los problemas de aparcamiento para realizar la carga y descarga, el acceso a determinadas calles, las obras o un tiempo muy ajustado para realizar las entregas.** Estas circunstancias hacen que este colectivo sea especialmente propenso a padecer estrés, sufrir accidentes de tráfico, etc.

En este sentido, podemos señalar que **en el año 2008 murieron 144 personas en accidentes sufridos por furgonetas en carretera**; aunque son 18 personas menos que en 2007, la cifra es bastante preocupante si la comparamos con las víctimas registradas en los accidentes protagonizados por camiones y vehículos articulados, como se puede observar en el siguiente gráfico:



Según un estudio de INSIA para el Observatorio Nacional de Seguridad Vial de la Dirección General de Tráfico, tras analizar 222 accidentes mortales en los que hubo 246 furgonetas implicadas entre 2000 y 2007, se pudo constatar que los **accidentes** de estos vehículos **se concentraban entre el lunes y el viernes**, que la mitad de las furgonetas implicadas tenía una **antigüedad inferior a 6 años** y que el 12% presentaba la **ITV caducada**. Además, la mitad de los conductores era responsable del accidente, entre las principales causas, por **distracción, exceso de velocidad y somnolencia**. En un 4% también se constató la presencia de **tasas de alcohol no permitidas**, y **una cuarta parte se desplazaba por motivos laborales**.

Las características de los trabajadores de este sector, en su mayoría **hombres jóvenes**, con una **formación escasa**, que deben afrontar **duras y largas jornadas laborales**, con **objetivos a veces difícilmente alcanzables**, unido a su **miedo a perder el empleo**, acrecienta sus posibilidades de sufrir **accidentes laborales**, así como **enfermedades profesionales**.

Factores de riesgo en el sector

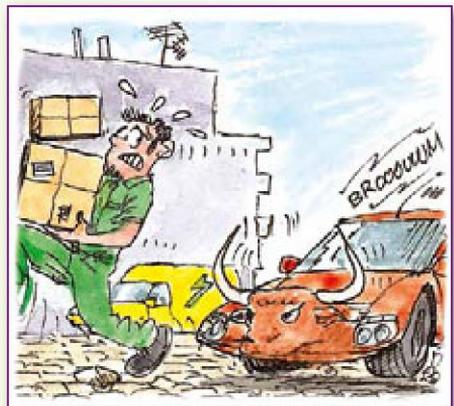
Durante el transporte de mercancías en vehículos ligeros pueden aparecer riesgos de muy distinta índole, entre los que podemos destacar los siguientes:

- **Riesgos derivados de la conducción y del vehículo**, provocados por diferentes factores:
 - **Factores humanos**: cansancio, distracciones, malos hábitos de conducción (como hablar por el móvil o fumar), beber o comer en exceso.
 - **Condiciones de circulación**: como el estado de las calzadas, la congestión del tráfico, la climatología o las condiciones de luminosidad.
 - **Características técnicas y físicas de los vehículos**: los vehículos ligeros ya pueden contar con los últimos sistemas de climatización, de protección y seguridad aparecidos en el mercado, sin embargo, en muchas ocasiones se prescinde de ellos para abaratar costes. Además, hay que tener en cuenta que no se conducen igual ni tienen el



mismo comportamiento que los turismos convencionales, pues, la cantidad de carga que se transporte y su colocación, van a repercutir en la maniobrabilidad, las distancias de frenado, balanceos en curva, etc. También hay que valorar el uso de remolques o las cargas en el techo, que cambian el centro de gravedad del vehículo. Ignorar estas cualidades puede ser motivo de sufrir un accidente.

- **Mantenimiento del vehículo:** estado y presión inadecuados de los neumáticos, niveles bajos de los líquidos del vehículo, como los del freno o la dirección.
- **Reparaciones de urgencia en carretera:** cambio de neumáticos, reemplazamiento de bombillas, instalación de cadenas, comprobación de cargas, etc.
- **Riesgos derivados del diseño del puesto de trabajo:** las lógicas limitaciones del espacio de trabajo y la posición invariable durante todo el tiempo en el que se está conduciendo pueden también ser causa de molestias que derivan en patologías y favorecen la producción de accidentes laborales.
- **Riesgos derivados de los horarios de trabajo:** las largas jornadas laborales o los cambios de turnos pueden ocasionar fatiga, somnolencia, así como dificultad en las relaciones personales por la necesidad de trabajar los fines de semana, etc.
- **Riesgos derivados de la actividad comercial:**
 - **Tipos de cargas que hay que manipular:** hay que tener en cuenta su tamaño, peso o tipo de agarres de que dispone.
 - **Estado de la vía pública:** a veces no existe un lugar destinado a la carga y descarga de mercancías y esta hay que realizarla en la calzada, con el consiguiente riesgo que supone el resto del tráfico. El estado del pavimento también es otro factor a tener en cuenta, ya que rampas en mal estado, irregularidades en el pavimento, etc., pueden provocar tropiezos o caídas. La limitación de lugares de parada de



vehículos para carga y descarga, en ocasiones, implica largos recorridos transportando la mercancía hasta su destino, lo que puede provocar sobreesfuerzos. Asimismo, los transportistas pueden encontrarse con calles de difícil acceso para su vehículo, calles en obras, calles peatonales, etc., con aumento del estrés y de la carga muscular, que puede derivar en lesiones músculo-esqueléticas.

- **Estado del lugar de destino de la mercancía:** los conductores que además realicen la carga y descarga del vehículo pueden encontrarse con zonas de almacenamiento o viviendas de particulares de difícil acceso, sin ascensor o con escaleras estrechas, sin pasamanos, etc.; puede haber falta de espacio para colocar la mercancía; o pueden ir sin la ropa de trabajo adecuada para, por ejemplo, descargar mercancías en cámaras frigoríficas.
- **Atención al cliente:** buscar la satisfacción del cliente, tratar con sus reclamaciones y exigencias, entregar la mercancía en buen estado, etc., puede provocar situaciones de tensión que deriven en estrés.
- **Plazos de entrega:** algunos de estos trabajos están sometidos a estrictos horarios de salida y de llegada, lo que hace que los conductores realicen una conducción peligrosa, sin tener en cuenta el estado de la vía pública o las condiciones climatológicas.
- **Uso de aparatos de comunicación:** el contacto por teléfono o radio con un supervisor para recibir las instrucciones de entrega pertinentes o la utilización de aparatos de navegación, en muchas ocasiones causan distracciones que pueden provocar accidentes.

Factor de riesgo es el elemento o conjunto de elementos que, estando presentes en las condiciones de trabajo, pueden desencadenar un deterioro en la salud del trabajador.

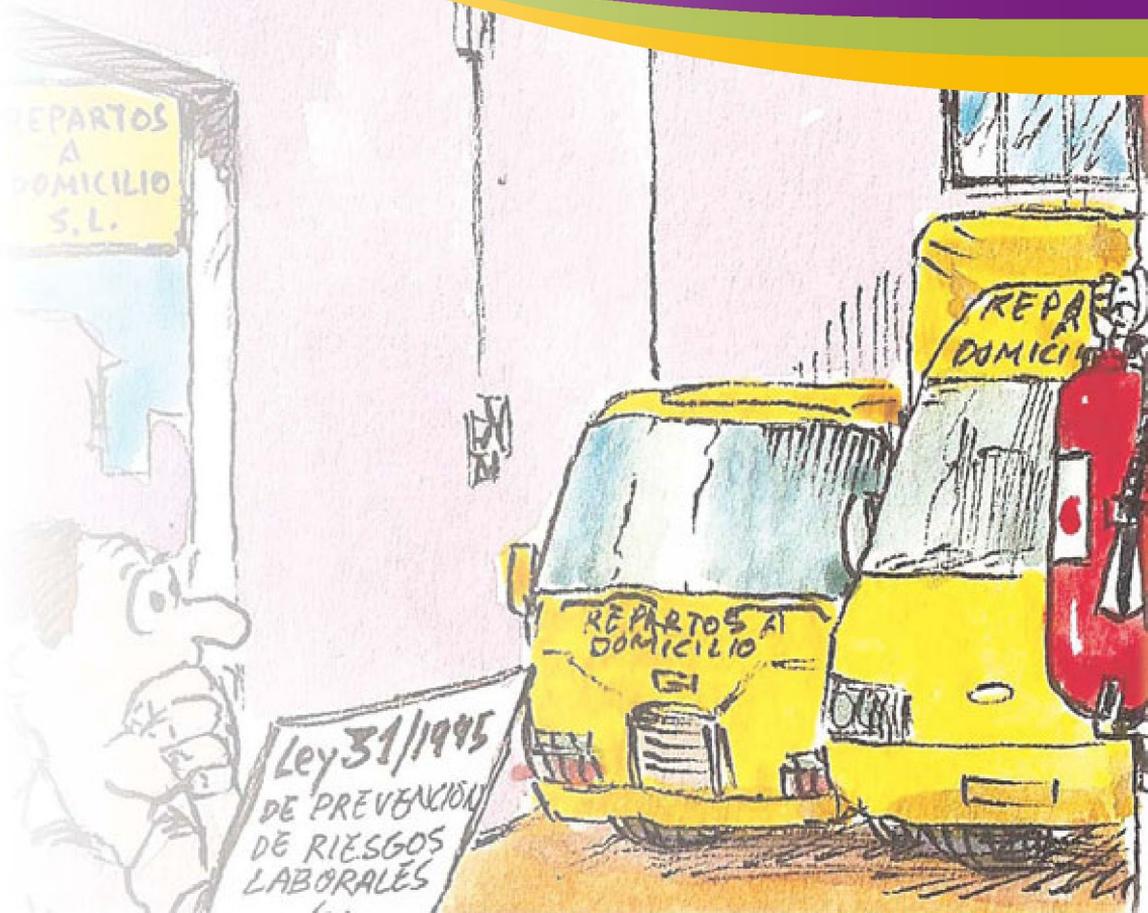
Sopa de letras

Busca el nombre de siete factores de riesgo habituales entre los conductores de vehículos ligeros:



D	F	V	E	F	F	M	S	K	O	A	R	G	D
W	I	X	C	V	B	A	Q	D	J	L	O	O	E
R	Ñ	S	K	Z	P	H	O	R	A	R	I	O	S
S	Ñ	L	T	I	G	I	A	T	P	B	O	V	C
M	M	Q	A	R	W	Y	U	M	O	O	S	E	A
B	A	L	I	D	A	N	T	E	S	L	G	H	R
L	A	Z	W	M	T	C	F	K	N	S	R	I	G
O	C	A	N	S	A	N	C	I	O	H	A	T	A
P	K	B	X	K	S	S	D	I	C	A	S	A	N
I	J	T	G	T	C	A	O	L	O	G	P	N	E
D	T	R	O	J	O	L	L	O	S	N	E	D	S
Q	F	Y	H	V	S	F	O	J	P	A	E	L	K
C	L	I	M	A	T	O	L	O	G	I	A	S	Ñ
V	T	P	S	X	C	M	U	Y	J	A	T	N	Y

Ley 31/95 sobre prevención de riesgos



La normativa sobre prevención de riesgos laborales en España tiene su máxima expresión en la **Ley 31/1995, de 8 de noviembre**, cuyo objetivo es **promover la salud y seguridad de los trabajadores** mediante la aplicación de las medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de los riesgos derivados del trabajo.

A tales efectos, esta Ley establece los **principios generales relativos a la prevención de los riesgos profesionales para la protección de tu seguridad y salud**, la eliminación o disminución de los riesgos derivados de tu trabajo, la información, la consulta, la participación equilibrada y tu formación en materia preventiva.

Para el cumplimiento de dichos fines, la Ley de Prevención de Riesgos Laborales **regula las actuaciones a desarrollar por las Administraciones públicas, así como por los empresarios, los trabajadores y sus respectivas organizaciones representativas.**

Esta Ley destaca que **la responsabilidad de la prevención dentro de la empresa recae sobre el empresario**, pero no se olvida de que **los trabajadores también tienen una labor muy importante** en el correcto desarrollo de la planificación y organización de la prevención; por lo que, a continuación, te recordamos tanto los **derechos y obligaciones** de los empresarios, como los de los trabajadores, así como sus diferentes posibilidades de organizar la prevención.

Derechos y obligaciones del empresario

→ Derechos:

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

→ Obligaciones:

- Garantizar la seguridad y salud de los trabajadores, con arreglo a los siguientes principios generales:



1. Evitar los riesgos.
 2. Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.
 3. Combatir los riesgos en su origen.
 4. Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción.
 5. Tener en cuenta la evolución de la técnica.
 6. Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
 7. Planificar la prevención integrando la tecnología, la organización y las condiciones del trabajo, las relaciones sociales y la influencia de los factores ambientales.
 8. Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
 9. Dar las debidas instrucciones a los trabajadores.
- **Evaluar** los riesgos y mantener **actualizada la evaluación**.
 - **Proporcionar los equipos de trabajo adecuados** y velar por un uso correcto y efectivo de los mismos.
 - Garantizar la **información, consulta y participación de los trabajadores**, en cuanto a su seguridad y salud, la ejecución de su trabajo y las medidas de protección y prevención adoptadas.
 - **Garantizar** que cada trabajador reciba una **formación teórico-práctica** suficiente y adecuada en materia preventiva, tanto en el momento de su contratación, como cuando se produzcan cambios en las funciones que desempeñe.
 - **Analizar** las posibles **situaciones de emergencia** y adoptar las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, extinción de incendios o evacuación de los trabajadores.
 - **Adoptar medidas en caso de peligro grave e inminente**, como informar a los trabajadores, paralizar la actividad o evacuar el lugar de trabajo.



- **Garantizar un servicio de vigilancia periódica del estado de salud** de los trabajadores, en función de los riesgos inherentes al trabajo.
- **Organizar la prevención** y la constitución de servicios de prevención propios y/o ajenos a la empresa, en los casos que sean pertinentes.
- **Garantizar de manera específica la protección de los trabajadores** que, por sus propias características personales o estado biológico conocido (embarazadas, menores de edad, disminuidos físicos o psíquicos, etc.) sean **especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo**.

Derechos y obligaciones del trabajador

Como trabajador, tienes los siguientes derechos y obligaciones:

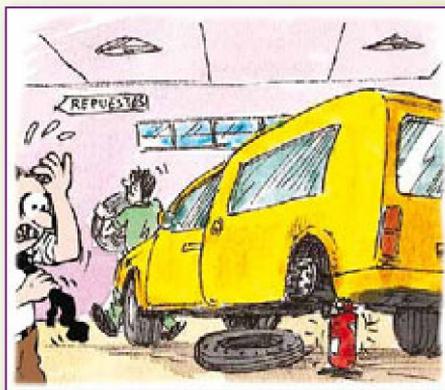
→ Derechos:

- **Protección eficaz** en materia de seguridad y salud en tu trabajo.
- **Gratuidad de las medidas** relativas a tu seguridad y salud: equipos de protección individual, reconocimientos médicos periódicos, etc.
- **Ser informado de forma directa de los riesgos** generales de la empresa y de los específicos de tu puesto de trabajo.
- **Efectuar propuestas** dirigidas a la mejora de los niveles de protección de la seguridad y la salud en la empresa.
- **Recibir formación en materia de riesgos laborales** por parte de la empresa y, siempre que sea posible, dentro de la jornada de trabajo.
- **Interrumpir la actividad** y abandonar el lugar de trabajo **en caso de riesgo grave** e inminente y no sufrir perjuicio alguno por ello.
- **Vigilar periódicamente tu estado de salud**, asegurando la intimidad, dignidad y confidencialidad de este.
- **Ocupar puestos de trabajo adecuados a tus características personales**, estado biológico o discapacidades tanto físicas como psíquicas o sensoriales, debidamente reconocidas.
- **Elegir** mediante votación a uno o varios trabajadores, dependiendo del volumen de asalariados de tu empresa, para que ejerza las competencias de **delegado de prevención**.

Debes saber que, aunque tengas un contrato de trabajo temporal, te amparan los mismos derechos en materia de seguridad laboral que al resto de los trabajadores.

→ **Obligaciones:**

- **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.
- **Usar adecuadamente**, de acuerdo con su naturaleza y los riesgos previsibles, las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte o cualquier otro **medio con el que desarrolles tu actividad**.
- **Informar** de inmediato sobre cualquier **situación** que, a tu juicio, **entrañe un riesgo** para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- **Utilizar correctamente** los **medios y equipos de protección** facilitados por el empresario, de acuerdo con las instrucciones recibidas de este.
- **Utilizar correctamente** los **dispositivos de seguridad**.
- **Cooperar con el empresario** para que pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no supongan riesgos.



¿Cómo organizar la prevención?

Para cumplir con el deber de prevenir los riesgos laborales, teniendo en cuenta el tamaño de la empresa y la actividad concreta que se realice, **la organización de las actividades preventivas se podrá realizar a través de alguna de las siguientes posibilidades:**

El propio empresario asume la responsabilidad

El empresario podrá asumir personalmente la organización de la prevención, siempre y cuando se den **las siguientes condiciones:**

- Que la empresa tenga **menos de seis trabajadores** y no realice actividades estimadas como peligrosas.
- Que **el empresario desarrolle de forma habitual su actividad en el centro de trabajo** y tenga la capacidad necesaria para desempeñar las funciones preventivas.

Uno o varios trabajadores son designados

Los trabajadores podréis ocuparos de la actividad preventiva de la empresa, siempre y cuando esta no haya sido asumida personalmente por el empresario o se haya constituido un servicio de prevención propio o ajeno.

Para **desarrollar la actividad preventiva**:

- Los trabajadores deberéis tener la **capacidad necesaria, disponer del tiempo y de los medios precisos y ser suficientes en número**, teniendo en cuenta el tamaño de vuestra empresa, así como los riesgos a los que estáis expuestos.
- Los trabajadores designados deberéis **colaborar entre vosotros** y, en su caso, **con los servicios de prevención**.
- El empresario deberá **facilitaros el acceso a la información y documentación** relativa a los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores, las medidas y actividades de protección y prevención aplicables, y las medidas a adoptar en situaciones de emergencia.

Los trabajadores que resultéis designados no podréis sufrir ningún perjuicio derivado de vuestras actividades de protección y prevención de los riesgos.

Constituir un servicio de prevención

Cuando la **designación de uno o varios trabajadores es insuficiente para la realización de las actividades de prevención**, en función del tamaño de la empresa, de los riesgos a los que estéis expuestos o de la peligrosidad de las actividades desarrolladas, el empresario deberá recurrir a uno o varios **servicios de prevención**. El **Real Decreto 39/1997** establece la regulación de estos servicios que pueden ser propios, ajenos o mancomunados:

- **Servicio de prevención propio:** se refiere al conjunto de medios humanos y materiales pertenecientes a la propia empresa, necesarios para realizar las actividades preventivas. Los empresarios deberán constituir un servicio de prevención propio cuando se dé alguna de las siguientes circunstancias:
 - Que la empresa tenga una plantilla con más de **500 trabajadores** o **entre 250 y 500**, pero que realice **actividades peligrosas**.
 - Cuando **lo decida la Autoridad Laboral**, en función de la peligrosidad de la actividad que se realice en la empresa o de la frecuencia o gravedad de la siniestralidad en la misma, salvo que se opte por contratar un servicio de prevención ajeno.
- **Servicio de prevención ajeno:** es aquel que presta una entidad especializada, que concierta con la empresa la realización de actividades de prevención, asesoramiento y apoyo que precise, en función de los tipos de riesgos. Estos servicios estarán acreditados por la Autoridad Laboral. El empresario deberá recurrir a uno o varios servicios de prevención ajeno, que colaborarán entre sí cuando sea necesario, siempre que se produzca alguna de las siguientes circunstancias:
 - Cuando la **designación de uno o varios trabajadores** sea **insuficiente** para la realización de la actividad de prevención y no concurren las circunstancias que determinan la obligación de constituir un servicio de prevención propio, o se haya producido una **asunción parcial de la actividad preventiva**.
 - Cuando la **Autoridad Laboral** decida el establecimiento de un servicio de prevención propio y no se opte por su constitución.

Podrán actuar como servicios de prevención las entidades especializadas que reúnan los **siguientes requisitos:**

 - Disponer de la organización, instalaciones, personal y equipos necesarios para el desempeño de su actividad.
 - Constituir una garantía que cubra su eventual responsabilidad.
 - No mantener con las empresas concertadas vinculaciones comerciales, financieras o de cualquier otro tipo, distintas a las propias de su actuación como servicio de prevención.
 - Obtener la aprobación de la Administración Sanitaria, en cuanto a los aspectos de carácter sanitario.

→ **Servicio de prevención mancomunado:** se puede constituir entre aquellas empresas que desarrollan simultáneamente actividades en un mismo centro de trabajo, edificio o centro comercial, o cuando pertenecen a un mismo sector productivo o grupo empresarial, siempre que quede garantizada la operatividad y eficacia del servicio.

La actividad preventiva de los servicios mancomunados se limitará a las empresas participantes y tendrán la consideración de servicios propios de las empresas que los constituyan.



Delegados de prevención

Los **representantes de los trabajadores con funciones específicas en materia de prevención** de riesgos en el trabajo son los delegados de prevención. En las empresas de hasta 30 trabajadores el delegado de prevención es el delegado de personal. En el resto, los delegados de prevención son designados por y entre los delegados y representantes de personal en función de la siguiente escala:

Nº de trabajadores de la empresa	Delegados de prevención
De 31 a 49	1
De 50 a 100	2
De 101 a 500	3
De 501 a 1.000	4
De 1.001 a 2.000	5
De 2.001 a 3.000	6
De 3001 a 4.000	7
Más de 4.000	8

Sus **competencias** son las siguientes:

- **Colaborar con la dirección de la empresa** en la mejora de la acción preventiva.
- **Promover y fomentar la cooperación de los trabajadores** en el cumplimiento de la normativa sobre prevención de riesgos laborales.

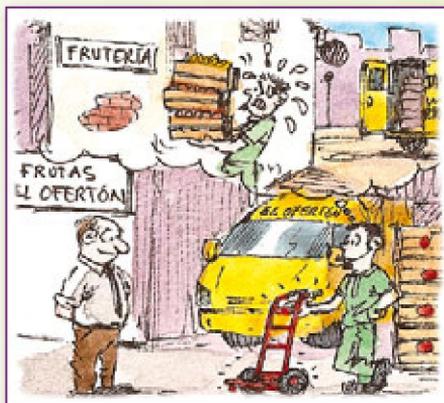
- Ser consultados por el empresario, con carácter previo a su ejecución, acerca de las actividades preventivas.
- Vigilar y controlar el cumplimiento de la normativa sobre prevención de riesgos laborales.

Comité de Seguridad y Salud

El Comité de Seguridad y Salud es el **órgano destinado a la consulta regular y periódica de las actuaciones de la empresa en materia de prevención**. Es paritario, es decir, que está formado tanto por el empresario y/o sus representantes y, en igual número, por los delegados de prevención.

Todas las **empresas que cuenten con 50 o más trabajadores** deberán constituir un Comité de Seguridad y Salud, cuyas competencias son las siguientes:

- **Participar en la elaboración, puesta en práctica y evaluación de los planes y programas** de prevención de riesgos en la empresa, para lo que se debatirá sobre cuestiones como:
 - Los proyectos en materia de planificación, organización del trabajo e introducción de nuevas tecnologías.
 - La organización y el desarrollo de las actividades de protección y prevención.
 - La organización de la formación en materia preventiva.
- **Promover iniciativas sobre métodos y procedimientos** para lograr una prevención de los riesgos efectiva, proponiendo a la empresa la mejora de las condiciones o la corrección de las deficiencias existentes.



Verdadero o falso

De las siguientes afirmaciones, indica cuáles son verdaderas y cuáles falsas:



1. Si interrumpes tu actividad y abandonas tu lugar de trabajo, en caso de riesgo grave e inminente, puedes ser despedido.
2. Debes cooperar con el empresario para que este pueda garantizar unas condiciones de trabajo seguras.
3. El empresario puede asumir personalmente la actividad preventiva si su empresa tiene más de seis trabajadores, y aun cuando se desarrollen actividades peligrosas en la misma.
4. La empresa está obligada a constituir un servicio de prevención propio cuando cuente con una plantilla de entre 250 y 500 trabajadores, y no realice actividades peligrosas.
5. Los delegados de prevención deben vigilar y controlar el cumplimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales.

Conoce tus riesgos



La conducción de vehículos ligeros, como ya te hemos indicado, tiene unos **riesgos que se pueden presentar con mayor o menor frecuencia** durante las distintas actividades que tenéis que realizar los trabajadores (carga y descarga, conducción, mantenimiento de los vehículos...). Estos riesgos se pueden dividir en **cuatro grandes bloques: seguridad** (accidente laboral), **higiene** (enfermedad profesional), **ergonomía** (fatiga y alteraciones músculo esqueléticas) y **psicosociología** (estrés, ansiedad, depresión...):

→ **Riesgos relacionados con la seguridad:**

- Accidentes de tráfico.
- Atropellos.
- Caídas al mismo o a distinto nivel.
- Caídas de objetos en manipulación.
- Choques contra objetos inmóviles.
- Exposición a contactos eléctricos.
- Incendios / explosiones.



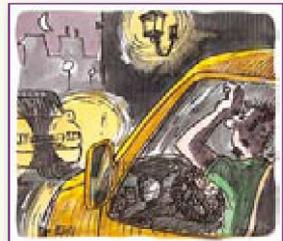
→ **Riesgos relacionados con la higiene:**

- Vibraciones.
- Ruido ambiental.
- Temperaturas ambientales extremas.
- Exposición a sustancias nocivas o tóxicas.



→ **Riesgos relacionados con la ergonomía:**

- Sobreesfuerzos.
- Carga física.
- Esfuerzo visual.



→ **Riesgos relacionados con la psicosociología:**

- Carga mental.
- Alteraciones del sueño.
- Alteraciones de las conductas alimenticias.
- Exposición a acciones violentas o robos.



A partir de aquí te exponemos la **definición** de cada riesgo, junto a los **daños** que puede generar, las principales **causas** que lo provocan y las **acciones preventivas** que debes llevar a cabo.

Riesgos relacionados con la seguridad

Son aquellos que pueden conducir a la **materialización de accidentes** con ocasión del trabajo. Por accidente de trabajo se entiende todo **suceso anormal, no querido ni deseado, que se presenta de forma brusca e inesperada** y normalmente es evitable, que interrumpe la continuidad del trabajo y **puede causarte lesiones más o menos graves**.

Como conductor de vehículos ligeros estás expuesto a los siguientes riesgos en materia de seguridad:

1. Accidentes de tráfico

Es uno de los principales riesgos, pues la **mayor parte de tu actividad laboral se desarrolla en la carretera**. Conducir exige que pongas la máxima atención y precaución en la carretera para evitar los accidentes de tráfico y sus consecuencias.

Daños que ocasionan los accidentes de tráfico

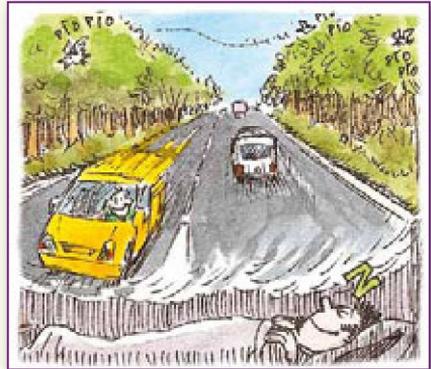
- Hematomas.
- Fracturas de huesos.
- Traumatismos.
- Heridas y hemorragias internas.
- Derrames.
- Muerte.



En los accidentes de tráfico tienen mucho que ver las condiciones de la circulación, las de los vehículos y las tuyas, como conductor, como puedes ver a continuación.

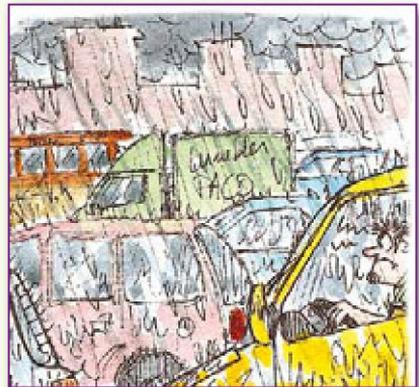
A. Condiciones de la circulación

Las **condiciones** ideales de circulación por las carreteras serían aquellas que te permitieran una conducción continua, libre, sin interrupciones debidas a vehículos ni a peatones, sin la existencia de vehículos pesados dentro de la composición del tráfico, con carriles anchos, sin obstrucciones laterales y sin restricciones en la distancia de visibilidad de adelantamiento. Pero la realidad es bien distinta; cada día estás expuesto a los **atascos**, a **carreteras mal diseñadas** o en mal estado, a **condiciones climatológicas adversas** (lluvia, niebla, viento, nieve o hielo) que inciden particularmente en ti, como profesional del transporte, ya que, además en tu sector, **la rapidez** muchas veces es **parte fundamental de la productividad**.



Causas del riesgo

- Carreteras y calles **saturadas de vehículos**, unido a un **exceso de velocidad**.
- **No respetar** las normas de circulación.
- Vehículos **mal estacionados**.
- **Mala visibilidad** o iluminación deficiente.
- **Condiciones climatológicas** adversas.



Acciones preventivas

- **Respetar el código de circulación**, sobre todo en cuanto a los límites de velocidad, sin olvidar que para el vehículo que conduces **esos límites son inferiores a los de los turismos convencionales**.
- Siempre que puedas, intenta **salir más pronto hacia tu destino** o **evitar las horas punta**, para no trabajar con prisas.
- **Revisa tus itinerarios** para evitar congestiones de tráfico y utiliza el GPS como ayuda.

- **Nunca estaciones en zonas no autorizadas** y si debes parar por alguna avería o emergencia, pon el freno de mano, desconecta el motor y **señaliza bien la zona**.
- Procura **trabajar en horas que permitan una buena iluminación natural** y, de no poder, supervisa tus rutas para evitar carreteras o calles mal iluminadas y, sobre todo, realiza **un buen mantenimiento del sistema de iluminación de tu vehículo**.
- Si las condiciones meteorológicas no son buenas, **reduce al máximo la velocidad** o haz un alto en tu camino hasta que mejore la situación. En invierno no te olvides de llevar **las cadenas** en tu vehículo.



Límites de velocidad (máximos y mínimos)						
Vehículos	Vías	Autopistas	Autovías	Carreteras convencionales*	Resto de vías fuera de poblado	Vías urbanas, travesías
	Turismos		120 - 60	120 - 60	100 - 50	90 - 45
Vehículos mixtos adaptables y derivados de turismo		100 - 60	100 - 60	90 - 45	80 - 40	50 - 25
Camiones, furgones y automóviles con remolque ≤ 750 Kg MMA		90 - 60	90 - 60	80 - 40	70 - 35	50 - 25
Automóviles con remolque > 750 Kg MMA		80 - 60	80 - 60	80 - 40	70 - 35	50 - 25

* Límites de velocidad en carreteras convencionales señalizadas como vías para automóviles y resto de carreteras convencionales con arcén pavimentado \geq de 1,50 metros o más de un carril en alguno de los sentidos de circulación.

B. Condiciones de los vehículos

En un mercado cada vez más competitivo y globalizado, muchos vehículos ligeros han tenido que adaptarse a la evolución experimentada por el sector de la automoción.

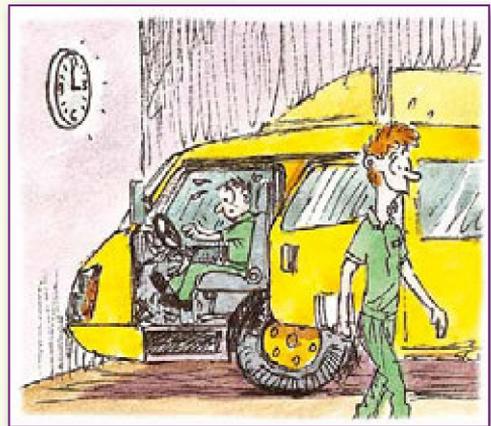
ción. Sus excelentes acabados y niveles de equipamiento, unido a las prestaciones en seguridad, les sitúan a la altura de la mayoría de los turismos. Sin embargo, no debes olvidar que las dimensiones de estos vehículos, unido al acondicionamiento de la carga, hacen que tengan un **comportamiento especial a la hora de maniobrar, de frenar o de tomar una curva**. Asimismo, debes tener en cuenta el riesgo añadido que supone enganchar remolques o llevar cargas en el techo, que cambian las propiedades del vehículo.

Causas del riesgo

- **Mal acondicionamiento del lugar de trabajo** (regulación del volante, de los asientos o de los espejos retrovisores).
- Colocación de la **carga de forma inapropiada**.
- **Mantenimiento** inadecuado del vehículo.
- **Falta de formación** específica sobre **conducción de vehículos ligeros**.
- **Escaso conocimiento** de los sistemas de **seguridad del vehículo**.

Acciones preventivas

- Antes de empezar a conducir, **asegúrate de que la posición del asiento, volante y retrovisores es la correcta**, sobre todo si el vehículo es utilizado por diferentes trabajadores.
- **No sobrepases la capacidad nominal** indicada para tu vehículo. Recuerda que un exceso de peso produce un mayor calentamiento de los frenos y puede provocar que no frenen correctamente llegado el momento, además aumenta la distancia de frenado al aumentar la inercia del vehículo. Asimismo, los neumáticos soportan mayor presión, lo que puede facilitar que revienten.
- **Coloca bien la carga**, aunque tardes un poco más, ya que un eje sobrecargado puede ser causa de un vuelco.



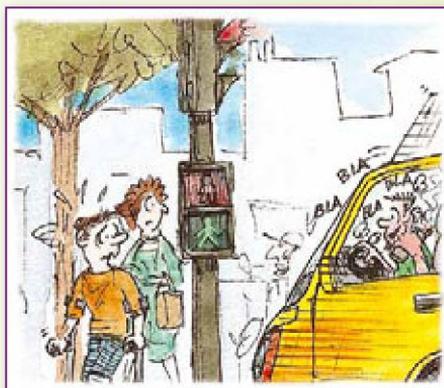
- Realiza un buen mantenimiento (revisa el funcionamiento de frenos, dirección, sistemas de iluminación y señalización, limpiaparabrisas, presión de los neumáticos, etc.) y ten al día la ITV. **No olvides que tu vehículo es tu principal instrumento de trabajo.**
- Exige **formación sobre seguridad vial** en la conducción de vehículos ligeros.
- **Conoce el funcionamiento de los sistemas de seguridad** activa y pasiva de tu vehículo, para que te sea más fácil reaccionar ante cualquier situación de emergencia.

C. Condiciones de los conductores

El **cansancio, la fatiga, las distracciones o los malos hábitos al volante** (el exceso de velocidad o el no respetar las normas de circulación y de seguridad) están cada día más presentes en las estadísticas que miden las causas de los accidentes de tráfico. Por tanto, las condiciones físicas y mentales en que debes encontrarte a la hora de subir a tu vehículo es preciso que sean las mejores; más aún teniendo en cuenta el **número de horas que habitualmente pasas al volante.**

Causas del riesgo

- **Cansancio generado por la jornada laboral** (horas de conducción, turnicidad, nocturnidad, etc.) o por un ritmo de trabajo excesivo.
- Conducir con **exceso de velocidad**, dar **frenazos** o realizar **maniobras bruscas.**
- No utilizar **elementos de seguridad** del vehículo, como el cinturón.
- **Usar medios de comunicación** (emisoras, teléfonos móviles o GPS) sin parar el vehículo.
- **Fumar o comer** mientras se conduce.
- **Tomar comidas copiosas.** Durante el período de digestión se acumula gran cantidad de sangre en el aparato digestivo, con lo que se produce una disminución de aporte



sanguíneo a órganos vitales, como el cerebro. Por lo tanto, la digestión tendrá como **efecto secundario un aumento de la fatiga**, al producirse un esfuerzo por mantener en una situación óptima el organismo.

- Tomar medicamentos, **bebidas alcohólicas** o sustancias toxicológicas.

Tasas de alcoholemia vigentes:

Conductor	Tasa en aire (soplando)	Tasa en sangre
General	0,25 mg/l	0,5 g/l
Novel	0,15 mg/l	0,3 g/l
Profesional	0,15 mg/l	0,3 g/l

Recuerda que si das positivo en el control de alcoholemia serás sancionado administrativamente con una multa y con la consiguiente retirada de puntos de tu permiso de conducir. Además, si presentas una tasa de alcohol en aire espirado superior a 0,60 mg/l o una tasa de alcohol en sangre superior a 1,2 g/l, podrás ser castigado con la pena de prisión de 3 a 6 meses o una multa de 6 a 12 meses y trabajos en beneficio de la comunidad de 31 a 90 días. En cualquier caso perderás el derecho a conducir por un período de entre 1 y 4 años.

Acciones preventivas

- **Planifica correctamente los horarios de trabajo** y practica una vida saludable, con períodos adecuados de descanso y sueño.
- **Conduce de forma relajada**, sin actitudes agresivas o que puedan suponer un riesgo, ya que no harán que llegues antes a tu destino.
- **Ponte el cinturón de seguridad siempre**, aunque vayas a realizar un trayecto corto.
- **Haz una parada para comer, estirar las piernas o fumar un cigarrillo**, tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán y reiniciarás la marcha más seguro. No conduzcas más de tres horas seguidas.
- **Prevé una alimentación ligera y rica en zumos y frutas.**
- No consumas **bebidas alcohólicas**.



- Si estás tomando alguna **medicación o sustancia** que pueda afectar a la conducción, **ponlo en conocimiento de la empresa**.
- **Programa el GPS** antes de emprender la ruta.
- **Emplea sistemas de manos libres** cuando quieras utilizar medios de comunicación como emisoras o teléfonos móviles mientras conduces; **o, mejor aún, detén el vehículo**, pues está comprobado que aunque lleves las dos manos en el volante, el mantenimiento de una conversación resta atención sobre la carretera.

¡¡ CONDUCE PENSIENTE, SI NO QUIERES TENER UN ACCIDENTE !!

2. Atropellos

Además de la conducción del vehículo, cada día tienes que realizar **operaciones de carga y descarga**, en muchas ocasiones en zonas por donde transitan otros vehículos, en calles estrechas o sin zonas apropiadas para parar, por lo que puedes **invadir zonas destinadas a la circulación**, exponiéndote al riesgo de sufrir atropellos. Además, un uso incorrecto del propio vehículo puede poner en peligro a otros peatones.

Daños que ocasionan los atropellos

- Heridas, contusiones y desgarros musculares.
- Aplastamientos.
- Amputaciones.
- Luxaciones.
- Fracturas de huesos.
- Muerte.

SOS

Causas del riesgo

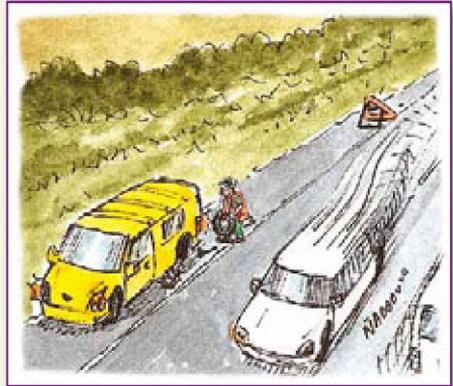
- No asegurarse de tomar las medidas necesarias para **ver y ser visto**.
- **Parar y descender** del vehículo en zonas no autorizadas.



- No respetar los semáforos o pasos de peatones.
- Conducir a una velocidad excesiva.
- Distraerse durante la conducción.

Acciones preventivas

- Para realizar la carga y descarga del vehículo busca zonas habilitadas para ello o en su defecto, zonas bien iluminadas y con buena visibilidad.
- Nunca estaciones en zonas no autorizadas y si debes parar por alguna avería o emergencia, pon el freno de mano, desconecta el motor y señaliza bien la zona.
- Intenta descender siempre por el lado de la acera o del arcén. Si no puedes, asegúrate de ser visto y de mirar antes de salir del vehículo. Usa siempre el chaleco reflectante.
- Cruza siempre por los pasos de peatones y, si no es posible, mira antes a ambos lados de la calzada para asegurarte de que no hay ningún automóvil en circulación.
- Respetar los semáforos y pasos de peatones y circula a una velocidad adecuada.
- Mantén los frenos de tu vehículo en buen estado, para evitar sorpresas.



¡¡ CRUZA LA CALLE CON CUIDADO, PARA NO SER ATROPELLADO !!

3. Caídas al mismo y a distinto nivel

La carga de los vehículos en **almacenes desordenados**, **poco limpios** o con **falta de iluminación**, la descarga de mercancías **desde lo alto de la caja**, el traslado de estas por **calles en mal estado** o su reparto en **viviendas sin ascensor**, con **escaleras estrechas** o **sin pasamanos**, son factores de riesgo de sufrir caídas tanto al mismo como a distinto nivel.

Daños que ocasionan las caídas

- Rozaduras.
- Hematomas.
- Heridas.
- Fracturas de huesos.
- Desgarros musculares.



Causas del riesgo

- **Falta de orden y limpieza** de las zonas de carga y descarga (con cables, mangueras o mercancías situados en las zonas de paso).
- **Falta de señalización** e iluminación.
- **Suelo deslizante** por derrames de agua, aceite o carburante.
- Malas costumbres tanto en la **subida como en la bajada de la caja del vehículo**.
- **Placas de hielo** en el interior de cajas frigoríficas.
- **Traslado de la mercancía obstaculizando la visión** de la superficie por donde se transita, que puede presentar irregularidades u obstáculos.
- **Reparto de mercancías sin los recursos humanos o equipos** que requiera cada situación (por ejemplo, en edificios sin ascensor o con escaleras estrechas).



Acciones preventivas

- **Mantén limpias, ordenadas y libres de obstáculos** las zonas de trabajo y de paso.
- Procura que exista una **buena iluminación de las zonas de trabajo**.
- **Si se produce un derrame** de grasas o de cualquier otro líquido sobre el pavimento, **vierte sobre el mismo un material absorbente** y no combustible y

posteriormente barre y retíralo al contenedor correspondiente, según el tipo de sustancia.

- En caso de no poder evitar los suelos deslizantes, **utiliza calzado de seguridad con suela antideslizante.**
- **Realiza las subidas y bajadas de la caja del vehículo en varias fases** y no de manera brusca, utilizando escalerillas o agarraderos.
- **Examina el estado del pavimento por el que debes transitar** para transportar la mercancía y asegúrate de que esta no te impide ver cualquier obstáculo o irregularidad del suelo que pueda causarte una caída.
- **Realiza el traslado de la mercancía con los recursos humanos** (número de trabajadores necesarios) **y equipos** (plataformas elevadoras, carretillas, etc.) **que garanticen tu seguridad.**



¡¡ SI EN EL SUELO NO TE QUIERES VER, NO APARTES LA VISTA DE ÉL !!

4. Caídas de objetos

La colocación de la carga en el vehículo, ya comentamos que incidía directamente en la conducción. Pero, además, **una mala ubicación de la mercancía es otro factor de riesgo**, pues en cualquier momento (durante la carga o descarga) **se puede producir una caída de objetos** con el consiguiente peligro para ti o para las personas que se encuentren cerca.

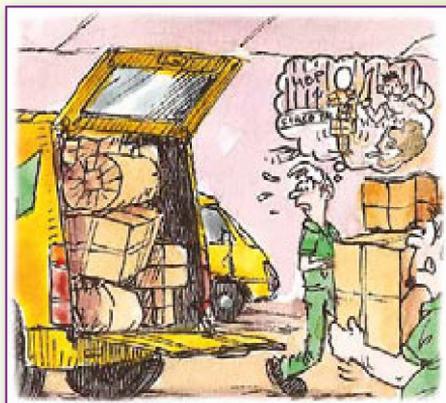
Daños que ocasionan las caídas de objetos

- Contusiones y rozaduras .
- Heridas.
- Distensiones musculares.
- Fracturas de huesos.

SOS

Causas del riesgo

- Colocación incorrecta de la carga y/o sobrecarga.
- Manipulación de objetos de grandes dimensiones sin los equipos adecuados.
- Falta de dispositivos de seguridad en la maquinaria utilizada.
- Almacenamiento incorrecto de cargas, materiales, etc.
- Bajo nivel de iluminación de la zona de manipulación.



Acciones preventivas

- Reparte y almacena uniformemente y de forma adecuada las cargas, tanto en los vehículos, como en los almacenes, estanterías, etc.
- Evita tener objetos sueltos tanto en la cabina como en la caja del vehículo. No siempre podrán sujetarse todos, pero debes procurar que vayan pegados a un tope por delante (la mampara de separación, la segunda fila de asientos, etc.). Ten presente que cuando aceleras, los objetos tienden a desplazarse hacia la parte trasera, y cuando frenas, aunque lo hagas suavemente, tienden a desplazarse hacia delante.
- No sobrecargues la caja, pues, además de cambiar el centro de gravedad de tu vehículo, aumentas las posibilidades de que se caiga la mercancía.
- Procura que la carga disponga de un sistema adecuado de agarre, siempre que sea posible.
- Utiliza grúas pluma o plataformas elevadoras si tienes que manipular objetos que entrañen riesgos para las personas debido a sus características físicas (cortantes, resbaladizos, de grandes dimensiones, etc.).



- **Comprueba** que todos los **elementos estructurales**, mecanismos y accesorios de los **aparatos de elevación y transporte** de la carga sean de material sólido, bien contruidos y de resistencia y firmeza adecuada al uso que se destinan.
- Asegúrate de que los aparatos de elevación estén dotados de **interruptores o señales, visuales o acústicas, que avisen del exceso de carga.**
- **Procura que el nivel de iluminación sea el adecuado** en función de la complejidad de la tarea.

¡¡ SI UN RUESO NO QUIERES ROMPERTE, LA CARGA SUJETA FUERTE !!

5. Choques contra objetos inmóviles

Si además de conducir un vehículo ligero, tienes que realizar las operaciones de carga y descarga, estas se pueden producir tanto en grandes almacenes y centros logísticos, como en empresas de menor tamaño o, incluso, en domicilios particulares, con características bien distintas cada uno de ellos. En algunos de estos lugares trabajas a diario, pero en otros solo lo haces ocasionalmente. Precisamente, el desconocimiento del lugar donde tienes que trabajar, provoca un desconocimiento de los riesgos que corres. De ahí que **siempre debes estar atento a las circunstancias que te rodean.**

Daños que ocasionan los choques contra objetos inmóviles

- Contusiones.
- Heridas superficiales.
- Luxaciones.
- Hematomas o cortes.

SOS

Causas del riesgo

- **Distracciones** en zonas de trabajo desconocidas.
- **Falta de orden en almacenes**, zonas de paso y de carga.
- **Falta de iluminación.**
- **Falta de protección** en lugares de paso peligrosos.



- Vigas o conductos situados a baja altura.
- Falta de espacio en las zonas de trabajo.

Acciones preventivas

- Extrema la atención en los lugares de trabajo que desconozcas.
- Mantén limpio y ordenado tu lugar habitual de trabajo, sin obstáculos en las zonas de paso.
- Comprueba que la iluminación es la adecuada.
- Señaliza de forma visible el riesgo de golpes en la cabeza, en los lugares de trabajo donde la altura mínima del suelo al techo no llegue a los 2,5 metros.
- Trabaja en zonas con suficiente espacio y sin obstáculos a tu alrededor.



¡¡ TEN LA VISTA BIEN ATENTA, PARA NO TRAGARTE UNA PUERTA !!

6. Exposición a contactos eléctricos

Los riesgos eléctricos se derivan de la utilización de equipos, máquinas y herramientas conectados a la corriente eléctrica. Este riesgo es menos frecuente en tu profesión, pero en los almacenes de carga o en los lugares de descarga existe la posibilidad de que te encuentres con conexiones con los cables pelados o bases de enchufes mal instaladas, e incluso puede aparecer si realizas alguna operación de mantenimiento de tu vehículo.

Daños que ocasiona la exposición a contactos eléctricos

- Fracturas y luxaciones.
- Traumatismos superficiales.
- Contracciones musculares y agarrotamiento.
- Quemaduras.
- Asfixia, parada respiratoria, cardíaca e inconsciencia.
- Muerte.



Causas del riesgo

- Cuadros eléctricos desprotegidos.
- Cables pelados y enchufes defectuosos.
- Humedades próximas a la instalación.
- Defectos de las conexiones a tierra.
- Realización de tareas de mantenimiento de los sistemas eléctricos con la instalación conectada.
- Manipulación de algún elemento eléctrico del vehículo.



Acciones preventivas

- Comprueba que los cuadros eléctricos permanecen cerrados y que el riesgo eléctrico está señalizado.
- Evita cables desnudos y protege las partes activas con aislantes adecuados para que resulten inaccesibles.
- Exige que todos los enchufes tengan toma de tierra y que los aparatos que conecten a la red cuenten preferentemente con doble aislamiento.
- Deja que las operaciones de mantenimiento, manipulación y reparación de los sistemas eléctricos las realice personal especializado y con la instalación desconectada.
- Si por cualquier circunstancia te ves obligado a manipular cualquier elemento eléctrico del vehículo (como la batería), sigue las instrucciones del fabricante y utiliza equipos de protección individual (guantes y botas aislantes).



¡¡ TEN MUCHO CUIDADO SI LOS SISTEMAS ELÉCTRICOS NO ESTÁN SEÑALIZADOS !!

7. Incendios / explosiones

Estos riesgos, en tu sector, pueden derivar del almacenamiento y transporte de materiales o **sustancias incompatibles**, del **calentamiento del motor** del vehículo, de **fallos del circuito eléctrico** o, simplemente, de **imprudencias humanas**.

Daños que ocasionan los incendios y explosiones

- Quemaduras.
- Destrucción de tejidos.
- Infecciones.
- Cortes, magulladuras o hemorragias.
- Intoxicación y pérdida de consciencia.
- Asfixia.
- Muerte.



Causas del riesgo

- **Almacenamiento o transporte de sustancias incompatibles**; por ejemplo, las sustancias oxidantes, como el peróxido de hidrógeno (agua oxigenada), el ácido nítrico o el oxígeno, en contacto con compuestos orgánicos (como el aguarrás) o cualquier sustancia oxidable pueden provocar incendio o explosión.
- **Almacenamiento o transporte de sustancias combustibles** (papel, madera, etc.) o **explosivos** (butano, propano, etc.) sin las debidas medidas de seguridad y protección.
- **Fugas de combustible**.
- **Calentamiento del motor**.
- **Fallo en el circuito eléctrico** del vehículo.
- **Colillas mal apagadas**.



Acciones preventivas

- Aleja los **productos combustibles o explosivos** de las fuentes de calor.

- No almacenes ni transportes juntos productos que por sus características puedan originar incendios o explosiones al entrar en contacto.
- Cuando almacenes o transportes productos combustibles o explosivos sigue todas las medidas de seguridad que exige la normativa.
- Si lo necesitas, fórmate en manipulado y transporte de sustancias peligrosas.
- Realiza un mantenimiento adecuado del vehículo.
- Comprueba que el almacén o el garaje de tu empresa dispone de extintores y exige que no estén colocados a una altura superior de 1,70 metros desde el suelo hasta la parte superior del mismo.
- No fumes en la caja del vehículo ni en los lugares donde esté prohibido.



¡¡ CUIDATE DEL FUEGO. QUE NO ES UN JUEGO !!

Riesgos relacionados con la higiene

Los riesgos higiénicos son aquellos que se generan en el ambiente de trabajo (de carácter físico, químico o biológico) y que causan enfermedades en del trabajador. Entre ellos, dentro de tu sector encontrarás los siguientes:

1. Vibraciones

Las vibraciones pueden ser locales, transmitiéndose principalmente a manos y brazos, sobre todo si utilizas herramientas o algún tipo de maquinaria para la carga y descarga, o si realizas alguna actividad de mantenimiento de los vehículos; o pueden transmitirse a todo el cuerpo, por ejemplo, cuando permaneces sentado durante la conducción.

Daños que ocasionan las vibraciones

- Artrosis del codo o de la rodilla.
- Hernias.
- Lesiones lumbares.
- Calambres.
- Trastornos nerviosos
- Mareos y vómitos.

SOS

Causas del riesgo

- Vibraciones producidas por el **motor y la transmisión** del vehículo.
- Mantenimiento incorrecto de los sistemas de **amortiguación del vehículo** (amortiguadores o presión de las ruedas).
- Mantenimiento incorrecto de los sistemas de **amortiguación del asiento del conductor**.
- **Firme deficiente** de las carreteras, calles adoquinadas o con irregularidades en el pavimento.
- **Posturas inadecuadas** del conductor.



Acciones preventivas

- Efectúa un mantenimiento adecuado del vehículo. **Revisa** periódicamente los **sistemas de amortiguación y suspensión**.
- Exige un **correcto diseño ergonómico de tu asiento** para que se reduzcan las vibraciones o su transmisión al cuerpo.
- **Revisa** habitualmente el **sistema de amortiguación de tu asiento** para comprobar si sigue siendo eficaz.



- Utiliza **materiales absorbentes** de las vibraciones.
- **Mantén una postura adecuada** durante la conducción, por ejemplo, no apoyes el codo en la ventanilla.

¡¡ PARA CONDUCIR CONTENTO, ELIGE UN BUEN ASIENTO!!

2. Ruido ambiental

El ruido que tienes que soportar cuando conduces tu vehículo se debe principalmente al **tráfico rodado de las calles y carreteras**, pero también existen otros factores de riesgo como podrás ver más adelante. La exposición a ese ruido te puede provocar importantes daños.

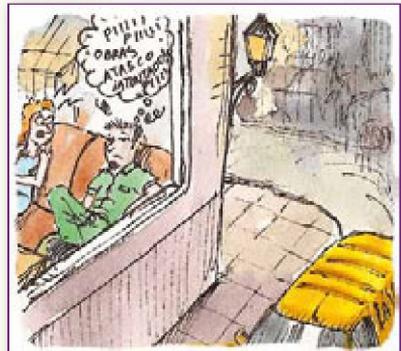
Daños que ocasiona el ruido ambiental

- Pérdida de la audición.
- Dolor de cabeza.
- Agresividad.
- Fatiga y alteraciones del sueño.
- Trastornos cardiovasculares.
- Alteraciones del sistema digestivo.

SOS

Causas del riesgo

- Ruido derivado del **propio vehículo**.
- Ruido producido por las **condiciones del tráfico**.
- **Sistemas de climatización** defectuosos.
- **Equipos de carga y descarga** ruidosos o en mal estado.
- **Vehículos en marcha** en lugares de trabajo cerrados.



Acciones preventivas

- **Revisa los silenciadores del tubo de escape** y cámbialos si están deteriorados.
- Realiza un **mantenimiento periódico** y adecuado **del motor** de tu vehículo.

- Propón la **insonorización de la cabina** para conseguir que se reduzca o no llegue el ruido procedente tanto del tráfico exterior, como del propio motor de tu vehículo.
- No dejes innecesariamente el **vehículo en marcha**, sobre todo si es en un lugar cerrado.
- Asegúrate de que la maquinaria utilizada dispone del certificado CE de seguridad y de que se le realiza los controles necesarios para **no exceder los límites de ruido** que pueden provocar alguna enfermedad en el oído.
- **Utiliza protectores auditivos**, cuando sea necesario, en los centros de carga y descarga.
- Hazte **controles periódicos de audición**.

¡¡ SI NO QUIERES OIR RUIDO, TÁPATE LOS OÍDOS !!

3. Temperaturas ambientales extremas

Estás expuesto a este factor de riesgo en función de las **características de los lugares de carga y descarga en los que tengas que trabajar**; así como de la **existencia y el correcto funcionamiento de sistemas de refrigeración o calefacción** en tu vehículo o en los lugares de trabajo.

Daños que ocasionan las temperaturas ambientales extremas

- **Calor:**
 - Alteraciones de la visión.
 - Mareos, vómitos y desmayos.
 - Calambres.
 - Deshidratación.
- **Frío:**
 - Entumecimiento de manos y pies.
 - Descenso de la destreza manual.
 - Gripes y catarros.



Causas del riesgo

- **Operaciones de carga y descarga en situaciones extremas de temperatura**, tanto en locales cerrados (puedes encontrarte desde cámaras frigoríficas has-

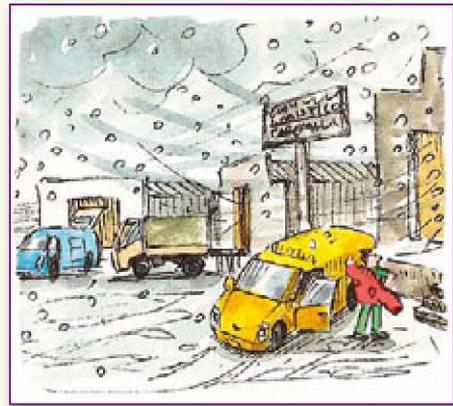
ta hornos de cocción de alimentos), como al aire libre (ya que puedes estar expuesto tanto a heladas, lluvia o nieve, como a olas de calor), **sin la vestimenta adecuada.**

- Falta de **sistemas de climatización en los vehículos** o mal funcionamiento de estos.
- Falta de **sistemas de climatización en almacenes** de carga y descarga.
- **Uso incorrecto** de los sistemas de climatización.



Acciones preventivas

- **Utiliza ropa adecuada** en función de las condiciones de trabajo y ambientales que existan.
- **Exige vehículos con sistema de climatización** y la instalación de este en los almacenes de carga y descarga. Si ya están instalados, **exige un mantenimiento y puesta a punto adecuados.**
- **Regula de forma adecuada la climatización** para evitar cambios muy bruscos de temperatura.
- **Evita situarte junto a los focos de climatización** y las corrientes de aire.
- **Ventila adecuadamente** tanto la parte anterior como la posterior de tu vehículo.



¡¡ ABRÍGATE CON FRÍO Y DESABRÍGATE CON CALOR, TE SENTIRÁS MUCHO MEJOR !!

4. Exposición a sustancias nocivas o tóxicas

Como profesional de la conducción estás expuesto a la **inhalación de los gases propios del tráfico rodado.** Pero, además, puedes **transportar algún tipo de sustancia tóxica** que si no es bien manipulada puede poner en riesgo tu salud.

Daños que ocasiona la exposición a sustancias nocivas y tóxicas

- Dolores de cabeza.
- Mareos y vértigos.
- Alergias.
- Enfermedades pulmonares.
- Dermatitis.
- Intoxicación y pérdida de la consciencia.
- Asfixia y muerte.



Causas del riesgo

- Exposición a la inhalación de los vapores de combustión habituales en el tráfico rodado (como dióxido de carbono, monóxido de carbono u óxidos de nitrógeno).
- Acumulaciones de vapores de combustión provocados por vehículos arrancados en recintos cerrados.
- No seguir los métodos operativos correctos para las labores de carga y descarga de productos tóxicos.
- Derrames de los recipientes que contienen sustancias tóxicas.
- Uso de recipientes deteriorados o no apropiados, o almacenamiento incorrecto de estos.
- Operaciones de mantenimiento de los vehículos (al estar expuesto al contacto con aceites lubricantes, líquidos anticorrosivos o combustible).



Acciones preventivas

- Procura desconectar el motor del vehículo cuando se encuentre en el interior de un recinto cerrado. Si no es posible, conecta los extractores siempre que coincida más de un vehículo arrancado.
- Solicita las fichas de seguridad de todos los productos tóxicos al fabricante o suministrador.

- Manipula los **productos químicos según las recomendaciones** de dichas fichas.
- Exige que los **recipientes** que contengan sustancias peligrosas o tóxicas estén **en buen estado, precintados y etiquetados adecuadamente**.
- Utiliza los **equipos de protección individual** necesarios en cada caso.
- **No fumes, comas ni bebas durante las operaciones de mantenimiento** de tu vehículo y **lávate las manos después de realizarlas**.



!! SI EL COCHE TIENES ARRANCADO, RESPIRA CON CUIDADO !!

Riesgos relacionados con la ergonomía

Son aquellos factores **relacionados directamente con las condiciones laborales, el diseño de la tarea, del puesto de trabajo o de las máquinas, herramientas o equipos** con los que el trabajador debe operar (levantamiento de pesos, mantenimiento de posturas forzadas, tareas repetitivas por tiempos prolongados, etc.) que pueden provocar **incomodidad, cansancio e, incluso, lesiones** que, a medio o largo plazo se pueden convertir en enfermedades a veces irreversibles.

Como conductor de un vehículo ligero debes prestar especial atención a los **siguientes riesgos**:

1. Sobreesfuerzos

Este es un **riesgo bastante frecuente** en tu profesión **si, además de conducir el vehículo, debes cargar y descargar la mercancía**, pues, a veces tienes que **coger bastante peso, andar varios metros con esa carga o subir escaleras**. También tienes que empujar pesadas carretillas cargadas de bultos y colocarlos en la caja del vehículo, lo que te puede suponer realizar esfuerzos por encima de tu capacidad física.

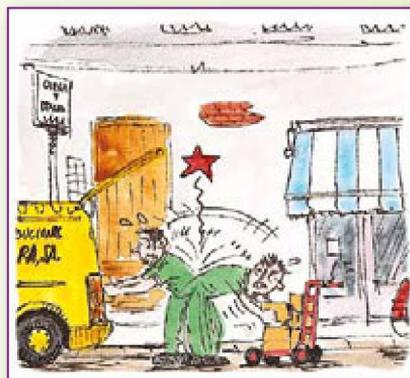
Daños que ocasionan los sobreesfuerzos

- Contracturas musculares.
- Esguinces.
- Contusiones.
- Hernias discales.
- Dolores musculares (lumbalgias, dolores cervicales, etc.).
- Alteraciones de las articulaciones y tendones, sobre todo de las manos.



Causas del riesgo

- **Carga de peso excesivo** o de poco peso con mucha frecuencia.
- **Manipulación incorrecta** de la carga.
- **Adoptar posturas inadecuadas** en el traslado de cargas.
- **Transportar la carga** (sujetándola con los brazos o empujándola) **durante un largo recorrido** o subiendo rampas o escaleras.



En la siguiente tabla, recogida del manual para la "Identificación y evaluación de riesgos laborales" editado por la Dirección General de Relaciones Laborales de la Generalitat de Catalunya en 2006, se establecen unos pesos máximos recomendados que se pueden transportar para conseguir un nivel de seguridad y salud en el 90% de la población expuesta, en función de la **distancia** recorrida, la **altura** de sujeción de la carga, la **frecuencia** de transporte y el **sexo** de la persona que realiza el transporte. En el caso de tener que valorar distancias o frecuencias intermedias, deben interpolarse los valores de la tabla.

Valores de peso transportado recomendados (en Kg)

Altura de sujeción de la carga	Distancia recorrida: 2,1 m												Distancia recorrida: 4,3 m												Distancia recorrida: 8,5 m											
	Un transporte cada:												Un transporte cada:												Un transporte cada:											
	6s	12s	1min	2min	5min	30min	8h	10s	16s	1min	2min	5min	30min	8h	18s	24s	1min	2min	5min	30min	8h															
Hombres	Codos	10	14	17	17	19	21	25	9	11	15	15	17	19	22	10	11	13	13	15	17	20														
	Caderas	13	17	21	21	23	26	31	11	14	18	19	21	23	27	13	15	17	18	20	22	26														
Mujeres	Codos	10	12	13	13	13	13	18	9	10	13	13	13	13	18	10	11	12	12	12	12	16														
	Caderas	13	14	16	16	16	16	22	10	11	14	14	14	14	20	12	12	14	14	14	14	19														

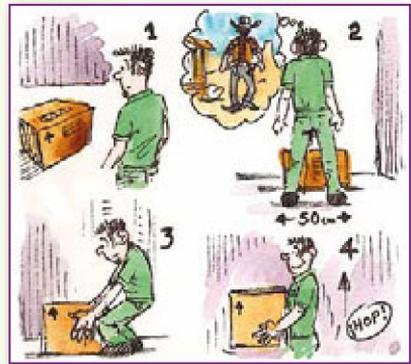
Los valores en gris de la tabla deben considerarse ergonómicamente no tolerables en caso de que se deban soportar durante 4 horas, ya que superan los límites fisiológicos.

Además, hay que tener en cuenta que:

- Si el transporte se realiza con una sola mano, o si se realiza fuera del plano frontal, o si la zona de sujeción de la carga es mala o dificulta la tarea, es preciso **disminuir en un 15%** el valor del peso límite obtenido en la tabla.
- Si se transportan cargas pequeñas separadas del cuerpo, es preciso **disminuir en un 50%** el valor del peso límite.

Acciones preventivas

- Examina el trayecto a realizar con la carga, procura que sea lo más corto posible y despéjalo de obstáculos.
- Reparte, siempre que sea posible, la carga total en cargas más pequeñas.
- Utiliza medios mecánicos auxiliares de carga, como carretillas, plataformas elevadoras, plumas, etc.
- En el caso de no poder utilizar medios mecánicos, sigue las normas establecidas para el levantamiento de cargas pesadas:
 - Sitúate junto a la carga e inspecciónala antes de levantarla, para apreciar su peso, forma y dimensiones.
 - Apoya los pies firmemente y sepáralos aproximadamente 50 cm.
 - Dobra la cadera y las rodillas para coger la carga. Mantén las espalda recta y la cabeza levantada.
 - Distribuye la carga entre las dos manos, dentro de lo posible.
 - Acerca la carga al cuerpo lo máximo posible.
 - Mantén la espalda recta y levanta la carga mediante enderezamiento de las piernas, sin sacudidas ni tirones.
 - Transporta la carga con los brazos estirados hacia abajo.
- Si ves que una carga es demasiado pesada, utiliza el apoyo de uno o más compañeros.
- En condiciones extremas, utiliza muñequeras y cinturones protectores de la región lumbar o fajas.
- Realiza distintas pausas a lo largo de la jornada.



¡¡ DONDE LAS FUERZAS NO BASTAN, BASTA LA MAÑA !!

2. Carga física

La carga física sobreviene por el conjunto de requerimientos físicos a los que te ves sometido a lo largo de la jornada laboral, al mantener una postura por largos períodos o al realizar repetidamente algún movimiento. En este sentido, el principal problema que tienes en tu profesión es la **inmovilidad** que mantienes **durante el tiempo que estás conduciendo**.

Daños que ocasiona la carga física

- Lesiones de espalda.
- Hernias discales.
- Mala circulación de la sangre.
- Inflamación de las piernas.
- Dolores musculares (lumbalgias, dolores cervicales, etc.).
- Alteraciones de las articulaciones y tendones, sobre todo de las manos.



Causas del riesgo

- **Mantenimiento** prolongado de la misma postura.
- **Espacio** insuficiente para variar la posición de piernas y rodillas.
- **Movimientos** repetitivos y constantes de manos y piernas.
- **Asiento** deteriorado o con un **mal** diseño ergonómico.
- Adopción de **posturas inadecuadas** (como apoyar el brazo en la ventanilla o poner el respaldo del asiento demasiado inclinado).
- **Mala regulación de los espejos retrovisores**, que obliga a girar el cuerpo constantemente para ver correctamente las circunstancias de la carretera.



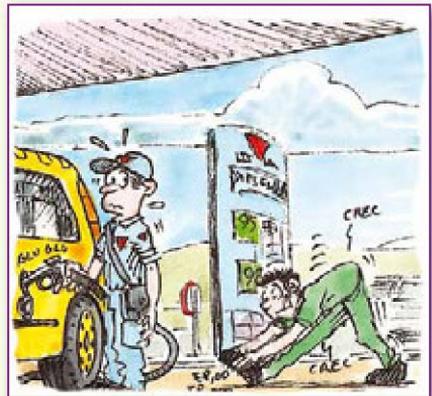
Lo que NO debes hacer al volante:

- Sentarte demasiado cerca o lejos del volante.
- Coger el volante por el interior para efectuar giros.
- Sujetar el volante con los brazos.
- Soltar el volante después de hacer un giro, para que vuelva por sí solo a la posición normal.
- Girar el volante con movimientos cortos (hazlo con uno solo y continuo).
- Cruzar las manos sobre el volante al girarlo.
- Conducir con una mano apoyada en la ventanilla o en la palanca de cambios.
- Llevar la cabeza apoyada en el reposacabezas.



Acciones preventivas

- Para que tu **posición** sea **ergonómicamente adecuada**, te tiene que permitir la **conducción con un mínimo esfuerzo** y una **máxima eficacia** durante períodos de tiempo prolongados, para lo cual, no solo tiene que ser cómoda, sino confortable.
- **Regula el asiento de acuerdo a tus características físicas**, en altura, inclinación y distancia a los pedales.
- Exige un **asiento** con un **adecuado diseño ergonómico**.
- Intenta **cambiar de postura frecuentemente**.
- **Realiza ejercicios de estiramiento** para ejercitar la musculatura, siempre que el vehículo esté parado.
- **Vacía tus bolsillos** para evitar la compresión de nervios y vasos sanguíneos de las piernas.



- **Regula los espejos retrovisores** para tener la mejor visión posible de los vehículos que circulan detrás o a los lados, sin tener que girar el cuerpo.

¡¡ MUEVE PIERNAS Y BRAZOS PARA CAMBIAR DE POSTURA EN EL TRABAJO !!

3. Esfuerzo visual

El acto de conducir requiere una **atención visual constante** por tu parte, que a veces se ve dificultada por las condiciones del trabajo y del entorno (luminosidad, meteorología, paisajes repetitivos o monotonía). **Ese importante esfuerzo te puede provocar** los siguientes trastornos para tu organismo:

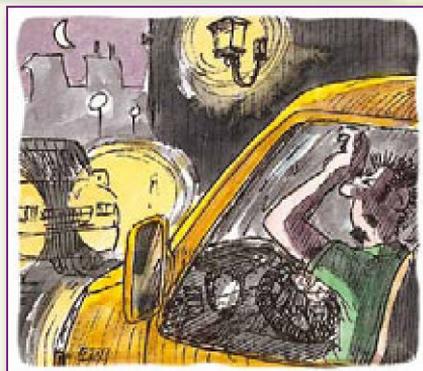
Daños que ocasiona el esfuerzo visual

- **Molestias oculares:**
 - Pesadez de ojos y párpados.
 - Picores y quemazón.
 - escozor.
 - Somnolencia y aumento del parpadeo.
- **Trastornos visuales:**
 - Vista borrosa.
- **Síntomas extraoculares:**
 - Cefaleas y vértigos.
 - Sensación de desasosiego y ansiedad.
 - Molestias en la nuca y en la columna vertebral.

SOS

Causas del riesgo

- Mala regulación o limpieza de las **luces del vehículo**.
- **Cambios de luminosidad continuos**, como en la conducción nocturna o frente al sol, que conllevan la aparición de deslumbramientos (incapacidad temporal de ver por insensibilización de la retina).



- Iluminación inadecuada de la calzada.
- Vibraciones producidas por el motor y/o carreteras en mal estado, que obligan a modificar continuamente la fijación visual a distancia.
- Saturación de imágenes repetitivas.
- Dificultad visual en situaciones meteorológicas adversas (nieve, granizo, lluvia o niebla).
- Iluminación inadecuada en los almacenes de carga y descarga.

Acciones preventivas

- Mantén limpios los cristales, los limpiaparabrisas y los faros del vehículo para garantizar una buena visibilidad.
- Mantén en buen estado el motor y los sistemas de amortiguación del vehículo para evitar las vibraciones innecesarias.
- Cambia tus rutas, en la medida en que puedas, para evitar la monotonía.
- Durante la conducción nocturna, evita dirigir la vista a los faros de los vehículos que se acercan.
- Regula la altura del haz de luz de tu vehículo en función de la carga, para no deslumbrar a otros conductores o quedarte con poco alcance.
- Lleva siempre unas gafas de sol en la guantera de tu vehículo, para cuando las puedas necesitar.
- En situaciones meteorológicas adversas adapta la velocidad a las condiciones de visibilidad y, si puedes, detén el vehículo.
- Exige una iluminación adecuada en los almacenes de carga y descarga y una señalización con colores que identifique las diferentes zonas, como las vías de paso o las zonas de almacenamiento.
- Acude al oculista periódicamente y, principalmente, si notas alguno de los trastornos que produce la fatiga visual.



¡¡ ABRE EL OJO Y TE AHORRARÁS ENJOS !!

Riesgos relacionados con la psicología

Los riesgos psicosociales laborales tienen que ver con aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están **directamente relacionadas con la organización y el contenido del trabajo, así como con la realización de la tarea**, y que se presentan con capacidad de afectar tanto al desarrollo del trabajo como a la salud del trabajador (física, psíquica o social).

A. Riesgos derivados de la organización y el contenido del trabajo en las empresas

Sobrevienen por la existencia en algunas empresas de una serie de **características nocivas** que se pueden identificar a través de cinco dimensiones:

1. **Exceso de exigencias de la tarea:** cuando tienes que trabajar rápido o de forma irregular o cuando el trabajo te requiere incluso poner en riesgo tu seguridad.
2. **Falta de influencia y participación:** cuando no tienes margen de autonomía en la forma de realizar tus tareas, cuando no puedes adaptar el horario a las necesidades familiares o no puedes decidir cuándo se hace un descanso.
3. **Falta de apoyo y de calidad de liderazgo:** cuando tienes que trabajar aislado, sin el apoyo de tus superiores o compañeros, con las tareas mal definidas o sin la información adecuada y a tiempo.
4. **Escaras compensaciones:** cuando tienes inseguridad laboral, cambios de puesto o de ruta contra tu voluntad, sufres un trato injusto o el salario es muy bajo.
5. **La doble presencia:** las tareas domésticas y la familia te suponen exigencias cotidianas que debes asumir de forma simultánea a las del trabajo remunerado. La organización del trabajo en la empresa (trabajo a turnos, por la noche, etc.) puede impedirte compatibilizar ambos espacios.

En tu puesto de trabajo encontrarás los siguientes **riesgos relativos a las características organizacionales**:

1. Carga mental

Conducir es una **actividad exigente y cambiante**; es una acción compleja que exige más de lo que parece, ya que te involucra tanto **psicológica como físicamente**. Por todo ello, se trata de una **actividad potencialmente estresante**. Además, aparte de las responsabilidades propias de la conducción, puedes desempeñar **otras**

tareas, como la **carga y descarga**, el **cobro de facturas** o el **trato con clientes**, actividades que, sin una buena organización, con el tiempo pueden desembocar en carga mental con serias consecuencias para tu salud.

Daños que ocasiona la carga mental

- Excesiva tensión y ansiedad que se traduce en respuestas agresivas y de riesgo.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Dolor de cabeza.
- Dificultad respiratoria.
- Irritabilidad, nerviosismo o depresión.
- Estrés.



SOS

Causas del riesgo

- La **concentración sostenida por largos períodos de tiempo** durante la conducción.
- **Las condiciones de la circulación** (como embotellamientos, calles cortadas por obras, calles estrechas o sin zonas específicas para parar).
- La **incomunicación** que supone el conducir en solitario.
- El **cumplimiento de los horarios** de llegada para la carga y descarga (reparto) del vehículo.
- El **trato con los clientes**, las prisas de estos por recibir la mercancía, la gestión del cobro o la atención de las reclamaciones.
- El **exceso de trabajo**.
- El **trabajo nocturno o a turnos** que dificulta un correcto descanso y puede acarrear problemas personales y familiares.



Acciones preventivas

- Aunque, la mayoría de los vehículos que se consideran ligeros no están obligados a llevar tacógrafo y sus conductores no tienen que cumplir la

reglamentación sobre tiempos de conducción y descanso, ten presente que es muy importante que descanses adecuadamente para realizar una conducción segura y que tu mente no se cargue. No conduzcas más de tres horas seguidas.

- Planifica o exige que se planifiquen adecuadamente las rutas y los horarios de carga y descarga, teniendo en cuenta las características del tráfico, las horas punta, las circunstancias meteorológicas, etc., para poder cumplir con tu trabajo en las condiciones más adecuadas y seguras.
- Solicita formación específica sobre atención al cliente y resolución de conflictos.
- Aprende a utilizar técnicas de relajación y habilidades sociales que te ayuden a afrontar las situaciones de tensión con las que te encuentras a diario.
- En la medida de lo posible, adapta tu horario de trabajo para que te permita descansar adecuadamente y mantener una vida familiar y social adecuada.
- Intenta realizar actividades fuera del trabajo, que puedan aliviar las tensiones del mismo.
- Mantén un buen estado físico.
- Solicita asistencia psicológica si crees que la carga mental puede derivar en patologías más graves.



¡¡ RECUERDA QUE DE DESCANSAR, NADIE MURIÓ JAMÁS !!

2. Alteraciones del sueño

La alternancia luz-oscuridad en las 24 horas del día determina la **ritmicidad de día-noche** y de **vigilia-sueño** e influye en todas las funciones del cerebro y del organismo en general.

Las funciones biológicas cambian durante la noche, aun cuando no duermas. Ellas son las responsables de las alteraciones en la conducta y en el rendimiento físico e intelectual, lo cual repercute profundamente en tu desempeño laboral y social. Esas alteraciones te provocan a cierta hora una sensación de fatiga o molestia

física que te obliga a irte a dormir. Superado ese lapso, puedes permanecer despierto más tiempo, a veces toda la noche y parte de/o todo el día siguiente.

Este estado particular está asociado a distintos parámetros que se modifican en las últimas horas del día y primeras de la noche, con una periodicidad estable en cada individuo, de tal modo que se los denomina **relojes biológicos**.

La **modificación del horario para dormir** y despertar provoca modificaciones en la sincronización de tu reloj biológico interno, que pueden **alterar funciones** estrechamente acotadas a él. Esta circunstancia constituye un problema serio en los casos de cambios de uso horario, como los turnos rotatorios de trabajo, los trabajos nocturnos o los horarios laborales de verano.



Si a estas circunstancias le añadimos **la falta de horas de sueño, la mala calidad de este o una situación de sobrecarga física o emocional**, las consecuencias pueden ser bastante importantes para ti.

Daños que ocasionan las alteraciones del sueño

- Somnolencia:
 - **Leve:** produce trastornos menores en funciones sociales y laborales.
 - **Moderada:** está asociada a episodios de adormecimiento durante actividades que requieren cierto grado de atención, como conducir.
 - **Severa:** provocada por privación de sueño derivada de exigencias laborales o por apnea del sueño, que puede llegar a producir alteraciones en el conocimiento, depresión e irritabilidad.
- Insomnio.
- Disminución del rendimiento intelectual o físico.
- Aumento del riesgo de sufrir o provocar accidentes.
- Disminución de la capacidad del sistema inmunológico.

SOS

Causas del riesgo

- Trabajar a **turnos rotatorios**.
- Exceso de trabajo y **falta de horas de sueño**.
- **Llevarse el trabajo** o las preocupaciones a la cama.

Sugerencias para DORMIR mejor:

- A la hora de dormir, hazlo solo en la habitación destinada a ello. Manténla tranquila, confortable, bien ventilada y con una temperatura adecuada.
- Cuando el ciclo vigilia-sueño presenta alguna alteración, no es aconsejable comer, leer o ver la televisión en el dormitorio.
- Establece una cantidad regular de horas para permanecer en la cama durante la noche y levántate a la misma hora todas las mañanas.
- Si quieres rescatar sueño perdido, será suficiente con que te acuestes 1 ó 2 horas antes.
- Trata de evitar dormir demasiado durante los fines de semana y las vacaciones.
- Las siestas no deben durar más de 20-30 minutos, para no interferir con el sueño nocturno.
- Haz algo de ejercicio, preferentemente en los extremos del día.
- No te dejes llevar por la placidez de la somnolencia diurna y trata de estar alerta durante el día para dormir mejor por la noche.



Acciones preventivas

- Recuerda que **los turnos deben respetar al máximo el ciclo de sueño**. Para ello, los cambios de turno deben situarse entre las 6 y las 7 de la mañana, las 2 y las 3 de la tarde, y las 10 y las 11 de la noche.
- **Exige que los turnos de noche y de tarde** nunca sean más largos que los de la mañana.
- No trabajes en **turno de noche más de dos semanas seguidas**.
- En la medida de lo posible, **evita trabajar a turnos**.
- Descansa y **duerme las horas necesarias**.
- **No te lleves el trabajo y las preocupaciones a casa**. Intenta realizar otras actividades que distraigan tu atención.
- Si has dormido poco o mal, cuando estés conduciendo **mantén una temperatura adecuada en el interior del vehículo**, ya que una temperatura elevada aumenta la somnolencia.

- Para de vez en cuando o **aprovecha las paradas obligatorias para estirar las piernas y refrescarte los brazos y la cara con agua.**
- **Evita comidas copiosas, pesadas o grasas.** No tomes alcohol y cuidado con el café y su posible efecto rebote si ya tienes mucho sueño.
- **Bebe agua abundantemente,** pues la deshidratación produce fatiga muscular y somnolencia.



ii DUERME LO SUFICIENTE. PARA TRABAJAR DILIGENTE !!

3. Alteraciones de las conductas alimenticias

El trabajar a turnos, por las noches o con escaso tiempo para comer, así como el estrés que produce el trabajo o las situaciones de tensión, pueden hacer que mantengas **conductas alimenticias poco sanas o que no respetes los horarios de descanso**, con el riesgo de sufrir **importantes trastornos digestivos** que pueden derivar en las siguientes patologías:

Daños que ocasionan las alteraciones de las conductas alimenticias

- Estreñimiento.
- Diarrea.
- Dispepsia (digestión de alimentos dificultosa).
- Reflujo gastro-esofágico.
- Úlceras gástricas y duodenales.
- Hemorroides.

SOS

Causas del riesgo

- **No tener un horario fijo** de comidas.
- **No tener el tiempo suficiente para comer y reposar unos minutos.**



- No mantener una **dieta saludable**.
- Llevar una **vida sedentaria**.
- Sufrir constantes **situaciones de estrés y tensión** en el trabajo.

Acciones preventivas

- Consulta los **turnos de trabajo** con anticipación, para poder planificarte las comidas.
- Después de comer **intenta reposar unos minutos**.
- **Mantén una dieta saludable y equilibrada**, y evita la ingesta excesiva de grasas, café y alcohol.
- Cuando tengas tiempo, **realiza algo de ejercicio** (andar o pasear). No te sientes en el sofá a ver la tele.
- **Planifica tu jornada de trabajo** en la medida de lo posible, para evitar las situaciones de estrés y ansiedad.



¡¡ DESPUÉS DE COMER, QUERME LA SIESTA; Y PASEA, DESPUÉS DE LA CENA !!

B. Riesgos derivados de la propia realización de la tarea

La conducción de vehículos ligeros, ya se ha señalado anteriormente, además de la propia **tarea de conducir**, en muchas ocasiones lleva asociada otra serie de labores, como la **carga y descarga** del vehículo o el **trato directo con clientes o proveedores**, de las cuales se pueden derivar importantes riesgos psicosociales como veremos a continuación:

1. Exposición a acciones violentas o robos

La existencia de comportamientos violentos como consecuencia de la realización de una tarea puede suponer un importante riesgo para tu salud. Por comportamiento violento se entiende todo **incidente en el que seas insultado, amenazado o agredido por otra persona** en circunstancias surgidas durante el desempeño de tu trabajo.

Como conductor de un vehículo ligero estas expuesto a este riesgo en función del **valor de la mercancía que transportes** (no es lo mismo llevar juguetes o tornillos, que electrodomésticos, prendas de vestir de piel o dinero), ya que **pueden intentar robártela**. Además, la **propia conducción**, así como el **trato directo con los clientes** pueden hacer que sufras acciones violentas con importantes consecuencias, tanto físicas como psicológicas.

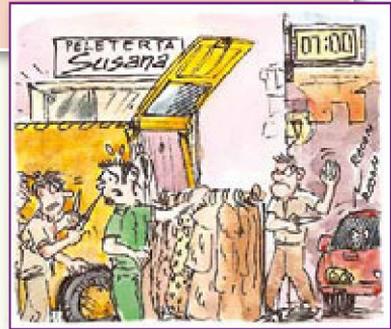
Daños que ocasiona la exposición a acciones violentas o robos

- Impacto psicológico.
- Estrés o depresión.
- Hematomas y magulladuras.
- Lesiones por arma.
- Muerte.

SOS

Causas del riesgo

- Acciones violentas con el fin de **robar la carga del vehículo o el propio vehículo**.
- Mayor presencia de **colectivos problemáticos durante el turno de noche**.
- **Discusiones con los clientes** por un servicio deficiente, por impagos, etc.
- **Discusiones de tráfico** que pueden terminar en agresión.



Acciones preventivas

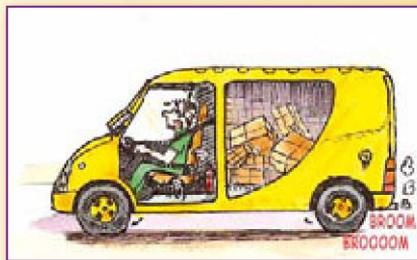
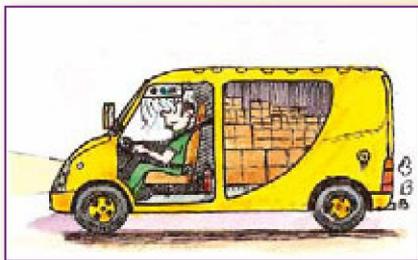
- Si tu mercancía es valiosa, toma las **medidas de seguridad necesarias**.
- Recomienda que te instalen un **GPS con dispositivo de alarma al 112 o a la policía local**, para poder ser localizado de inmediato en caso de emergencia.
- **Estudia bien tus rutas** para saber por qué zonas debes circular y, si son conflictivas, intenta buscar rutas alternativas.
- **Aprende habilidades sociales** para el control de situaciones adversas.



!! SI ES VALIOSA TU MERCANCÍA, TEN CUIDADO CON LAS COMPANÍAS !!

Los siete errores

De las diferencias existentes entre estos dos dibujos, señala con una "X" únicamente las siete relacionadas con tu seguridad:



Unir con flechas

Une con flechas cada riesgo con la causa que lo provoca y la acción para prevenirlo.

Riesgo	Causa	Acción preventiva
Vibraciones	Falta de sistemas de climatización en almacenes de carga y descarga.	Si lo necesitas, fórmate en manipulado y transporte de sustancias peligrosas.
Accidentes de tráfico	Discusiones de tráfico que pueden terminar en agresión.	Mantén una dieta saludable y equilibrada, y evita la ingesta excesiva de grasas, café y alcohol.
Incendio/explosión	Firme deficiente de las carreteras o irregularidades en el pavimento.	Utiliza ropa adecuada en función de las condiciones de trabajo que existan.
Temperaturas ambientales extremas	Almacenamiento o transporte de sustancias incompatibles.	Mantén una postura adecuada durante la conducción.
Sobreesfuerzos	No tener un horario fijo de comidas.	Aprende habilidades sociales para el control de situaciones adversas.
Trastornos digestivos	Manipulación incorrecta de la carga.	Intenta salir más pronto hacia tu destino o evitar las horas punta, para no trabajar con prisas.
Exposición a acciones violentas o robos	Carreteras y calles saturadas de vehículos, unido a un exceso de velocidad.	En condiciones extremas, utiliza muñequeras y cinturones protectores de la región lumbar o fajas.

Soluciones

Sopa de letras:

D	F	V	E	F	F	M	S	K	O	A	R	G	D
W	I	X	C	V	B	A	Q	D	J	L	O	O	E
R	Ñ	S	K	Z	P	H	O	R	A	R	I	O	S
S	Ñ	L	T	I	G	I	A	T	P	B	O	V	C
M	M	Q	A	R	W	Y	U	M	O	O	S	E	A
B	A	L	I	D	A	N	T	E	S	L	G	H	R
L	A	Z	W	M	T	C	F	K	N	S	R	I	G
O	C	A	N	S	A	N	C	I	O	H	A	T	A
P	K	B	X	K	S	S	D	I	C	A	S	A	N
I	J	T	G	T	C	A	O	L	O	G	P	N	E
D	T	R	O	J	O	L	L	O	S	N	E	D	S
Q	F	Y	H	V	S	F	O	J	P	A	E	L	K
C	L	I	M	A	T	O	L	O	G	I	A	S	Ñ
V	T	P	S	X	C	M	U	Y	J	A	T	N	Y

Verdadero o falso:

1 - F; 2 - V; 3 - F; 4 - F; 5 - V

Los siete errores:



Unir con flechas

Riesgo	Causa	Acción preventiva
Vibraciones	Firme deficiente de las carreteras o irregularidades en el pavimento.	Mantén una postura adecuada durante la conducción.
Accidentes de tráfico	Carreteras y calles saturadas de vehículos, unido a un exceso de velocidad.	Intenta salir más pronto hacia tu destino o evitar las horas punta, para no trabajar con prisas.
Incendio/explosión	Almacenamiento o transporte de sustancias incompatibles.	Si lo necesitas, fórmate en manipulado y transporte de sustancias peligrosas.
Temperaturas ambientales extremas	Falta de sistemas de climatización en almacenes de carga y descarga.	Utiliza ropa adecuada en función de las condiciones de trabajo que existan.
Sobreesfuerzos	Manipulación incorrecta de la carga.	En condiciones extremas, utiliza muñequeras y cinturones protectores de la región lumbar o fajas.
Trastornos digestivos	No tener un horario fijo de comidas.	Mantén una dieta saludable y equilibrada, y evita la ingesta excesiva de grasas, café y alcohol.
Exposición a acciones violentas o robos	Discusiones de tráfico que pueden terminar en agresión.	Aprende habilidades sociales para el control de situaciones adversas.

ELABORADO POR :

INSTITUTO DE FORMACIÓN
Y ESTUDIOS SOCIALES



FINANCIADO POR :

