

## EXPOSICIÓN A RUIDO

El tráfico genera niveles de ruido elevados, así como puertos, zonas de almacén con movimiento de mercancías pueden provocar aumento de fatiga, cansancio o falta de concentración e indicaciones erróneas en las operaciones de carga y descarga.



### Acciones preventivas

- Asegúrese de que circule con la ventanilla subida cuando el tráfico sea intenso.
- Reduzca el nivel de sonido de la radio o música.
- Preste especial atención en las operaciones de marcha atrás y carga/descarga de las indicaciones visuales de personas auxiliares.

## VIBRACIONES

El estado de mantenimiento del vehículo (amortiguadores, asiento) es imprescindible para evitar la transmisión de las vibraciones del vehículo al conductor. Pueden provocar fatiga y lesiones dorsolumbares.

- Compruebe periódicamente el estado de los amortiguadores y del asiento del conductor.
- Realice paradas más frecuentes y realice ejercicio físico de recuperación.

## EXPOSICIÓN A GASES DE COMBUSTIÓN Y PRODUCTOS QUÍMICOS.

La exposición a gases de combustión puede provocar náuseas, mareos, irritación de piel. También hay exposición a productos químicos, en trabajos de mantenimiento (anticongelante, líquido de batería, aceite,...)



### Acciones preventivas

- Mantenga la ventanilla cerrada en situaciones de tráfico intenso, principalmente en ciudad.

- Apague el motor en lugares cerrados o con falta de ventilación.
- Utilice equipos de protección individual adecuados (guantes, mascarillas, gafas.)

## FATIGA MENTAL Y FÍSICA

Un número elevado de horas ante el volante y el estrés provoca que la fatiga sea un enemigo importante, tanto físico como mental.

### Acciones preventivas

- Coloque adecuadamente el asiento.
- Planifique adecuadamente las rutas teniendo en cuenta distancia, tráfico y meteorología. Adecue la velocidad a las circunstancias
- Respete los periodos de descanso y horas de sueño. Concilia la vida familiar y social
- Realice una dieta equilibrada y ejercicio moderado.
- Realice una pausa cuando detecte algún síntoma de cansancio.



## VIOLENCIA / ROBO

A veces la mercancía transportada es muy valiosa. El trato con clientes puede provocar situaciones violentas con consecuencias físicas y psicológicas

- Tome medidas adicionales cuando la carga sea valiosa. (Utilice GPS con sistema de alarma al 112 o policía local)
- Utilice aparcamientos vigilados y evite zonas solitarias y apartadas.

## RECUERDA

Hay numerosos e imprevisibles factores de riesgo que pueden influir en la seguridad y salud de las personas trabajadoras en el sector del transporte. Muchos de ellos podemos evitarlos o reducir sus consecuencias.

### CESMA

Central. Avda. N<sup>o</sup> Sra. de Otero, s/n, 51002 Ceuta  
Telf.: 956 522944 – Email: cesma@mutuacesma.com

# GUÍA DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL EN EL TRANSPORTE DE MERCANCÍAS



Transportemos  
con seguridad

## SECTOR TRANSPORTE DE MERCANCÍAS

Los vehículos pesados autorizados para el transporte de mercancías por carretera llegan a realizar más de 150 millones de operaciones de transporte, transportan más de 1.200 millones de toneladas de mercancías. Esta guía pretende concienciar sobre los riesgos inherentes al sector del transporte de mercancías por carretera.

## CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL

Caídas desde altura principalmente en los trabajos y tareas auxiliares al transporte, en los alrededores de muelles, zonas de acopio de materiales, tareas de mantenimiento, al subir o bajar del propio vehículo.



### Acciones preventivas:

- Utilice los medios disponibles en el vehículo para subir/bajar del mismo (escaleras, pasamanos), evite saltar del vehículo. Si es necesario utilice elementos auxiliares para evitar caídas desde lo más alto del vehículo en las tareas de mantenimiento, limpieza o entoldado.
- Evite subir por la propia estructura del vehículo, cabina o carga.

## ACCIDENTE DE TRÁFICO

Es el principal riesgo de accidente en el sector. Si bien está asociado a otras causas que pueden estudiarse de manera particular y que desencadenarían en un accidente de tráfico, como fatiga física, consumo de medicamentos o alcohol, aislamiento, etc.

Las medidas preventivas pueden agruparse en función de varios factores o puntos de vista:

### Acciones preventivas relacionadas con el vehículo:

- Mantenga el vehículo de acuerdo con las instrucciones del fabricante (frenos, neumáticos, cambios reglamentarios, etc.)
- Respete los límites y condiciones de la carga sobre el vehículo, evita sobrepeso y distribución adecuada de la carga, que evitaría el desplazamiento del centro de gravedad del vehículo.
- Compruebe la fijación de la carga sobre el vehículo, para evitar movimientos de la misma durante el viaje.

### Acciones preventivas relacionadas con el conductor:



- Cumpla de manera exhaustiva las normas de tráfico, adaptando la velocidad y forma de conducción a las circunstancias particulares de cada momento (intensidad del tráfico, climatología, carga del vehículo, etc.)
- Realice un reconocimiento médico adecuado que permita prevenir o detectar enfermedades que puedan desencadenar un accidente, como por ejemplo la vista, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, etc.
- Evite distracciones al volante, no utilice sistemas de comunicación al volante, salvo lo imprescindible (teléfono de manos libres o equipo de radio)
- Realice periodos de descanso frecuentes, evite largos periodos de conducción. Aprenda a reconocer los síntomas de fatiga (sueño, distracciones, falta de concentración, etc.)
- Adapte su conducción a las condiciones climatológicas adversas y anticipese a situaciones imprevistas.



## ATROPELLOS POR VEHÍCULOS DE MANUTENCIÓN DE CARGAS

Este riesgo se produce cuando la persona que conduce el vehículo desciende de la cabina y se encuentra en zona de movimiento de cargas. En zonas de almacén, muelles, etc.

### Acciones preventivas:

- Antes de descender de la cabina del vehículo debe colocarse el chaleco de alta visibilidad, para permitir que las demás personas puedan localizarlo con facilidad (carretillas elevadoras, puentes grúa u otros vehículos)
- Circule siempre por las zonas habilitadas para los peatones. No se coloque en las zonas de movimiento de carretillas o equipos de mantenimiento.
- Planifique las operaciones de carga y descarga del vehículo para evitar que interfiera con otros vehículos. Aparque su vehículo en lugar adecuado para ello.

## GOLPES Y CORTES CON OBJETOS O HERRAMIENTAS

Durante los trabajos de mantenimiento o durante la jornada de trabajo se producen multitud de accidentes provocados por golpes y cortes.

### Acciones preventivas:

- Compruebe antes de comenzar cualquier trabajo que los equipos y herramientas se encuentran en buen estado y mantenimiento.
- Compruebe que se encuentren bien fijadas y cerradas puertas o portones del vehículo que puedan abrirse de manera inesperada.
- Compruebe el apilamiento seguro de las mercancías descargadas.
- Compruebe el estado de los palets o contenedores de las mercancías.

