

Prevención de Riesgos Laborales en el Sector transporte de mercancías

La Ley 31/1995 de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales y su posterior modificación: Ley 54/2003 lleva a la necesidad de desarrollar una política de protección de la salud de los trabajadores mediante la prevención de los riesgos derivados de su trabajo.

Condiciones de trabajo

Concentración y tensión
Trabajo en solitario
Trabajo sedentario
Vehículo
Jornada de trabajo
Tiempos de permanencia y espera

RIESGOS ASOCIADOS A LA SEGURIDAD

- Atropellos y colisiones – accidentes de tráfico
- Caídas de personas al mismo nivel
- Caídas de personas a distinto nivel
- Cortes, golpes y proyecciones
- Caída de objetos en manipulación
- Contactos eléctricos
- Atrapamientos por vuelcos de máquinas o vehículos
- Incendios y explosiones

MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADOS A LA SEGURIDAD

- Leer las instrucciones de los medicamentos evitando, siempre que sea posible, la ingesta de aquellos que provoquen somnolencia
- Realizar los descansos apropiados, tanto los necesarios durante la conducción como entre jornada y jornada y el mínimo semanal
- Realizar paradas sólo en aquellas zonas autorizadas
- En caso de avería, utilizar los dispositivos de señalización de emergencia.
- Revisar, antes de utilizar el vehículo, el correcto estado de los elementos de seguridad (niveles de líquidos, dispositivos de Alumbrados, etc.)
- Al estacionar el vehículo, poner el freno de mano, apagar el motor y utilizar los calzos de sujeción en caso de ser necesario.
- Mantener una velocidad adecuada en todo momento a la vía por la que se transita
- Realizar las revisiones periódicas establecidas para el vehículo
- Respetar todas las normas de tráfico establecidas en el Código de Circulación
- No sobrepasar nunca la capacidad nominal de la carga indicada para cada vehículo
- Evitar cualquier tipo de distracción al volante, no utilizando sistemas de comunicación con el vehículo en marcha, salvo los estrictamente imprescindibles.
- No ingerir bebidas alcohólicas ni tampoco comidas copiosas.

Prevención de Riesgos Laborales en el Sector transporte de mercancías

La Ley 31/1995 de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales y su posterior modificación: Ley 54/2003 lleva a la necesidad de desarrollar una política de protección de la salud de los trabajadores mediante la prevención de los riesgos derivados de su trabajo.

RIESGOS HIGIÉNICOS

- Exposición a agentes físicos: ruido, sobreesfuerzos, vibraciones, posturas forzadas
- Discomfort térmico
- Exposición a contaminantes químicos

MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADOS A RIESGOS HIGIÉNICOS

- Realizar un adecuado mantenimiento periódico del vehículo (cambio de silenciadores del tubo de escape, etc.)
- Bajar el volumen de los aparatos de radio y emisoras de comunicación
- Evaluar, en caso necesario, el nivel de ruido existente en el puesto de trabajo
- Utilizar protectores auditivos cuando sea necesario
- Realizar un adecuado mantenimiento periódico de los sistemas de amortiguación del vehículo
- Instalar sistemas de climatización en la cabina del vehículo o mantener periódicamente el existente
- Utilizar la ropa adecuada en función de la temperatura a la que nos encontremos.
- Realizar las operaciones de mantenimiento básico según lo indicado en las instrucciones del fabricante de cada producto químico y siguiendo las instrucciones de la etiqueta
- Emplear, en caso necesario, guantes, mascarilla y gafas para evitar el contacto con la piel y mucosas de los productos químicos
- En lugares con escasa ventilación procurar mantener apagado el motor del vehículo.

RIESGOS ERGONÓMICOS

- Sobreesfuerzos
- Posturas forzadas

MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADOS A RIESGOS ERGONÓMICOS

- Realizar una adecuada manipulación manual de cargas:
- Examinar la carga antes de manipularla con objeto de decidir el punto de agarre más adecuado.
 - Separar los pies hasta lograr una postura estable.
 - Doblar las rodillas, nunca la cintura.
 - Aproximar, lo máximo posible, la carga al cuerpo.
 - Levantar la carga gradualmente, sin girar el tronco, ayudándose de la fuerza de las piernas.
 - Situar la carga a la altura de la cadera para realizar desplazamientos con la misma.
 - Si la carga es muy pesada o voluminosa, utilizar medios auxiliares para su manipulación, como transpaletas, carritos con ruedas o carretillas elevadoras.
 - Introducir descansos a intervalos regulares de tiempo, de forma que se permita alternar la postura sentada con otras.
 - Evitar la adopción de posturas inadecuadas y colocar adecuadamente el asiento y los espejos retrovisores
 - Evitar colocar elementos fuera del alcance de la mano cuando se esté sentado

RIESGOS PSICOSOCIALES

- Carga mental: estrés
- Carga mental: fatiga mental
- Alteraciones del ciclo *circadiano*:
Trabajo nocturno

MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADOS A RIESGOS PSICOSOCIALES

- Evitar, en la medida de lo posible permanecer durante periodos largos de tiempo en soledad, aprovechando las paradas prolongadas para hablarse intercambiar experiencias con los compañeros.
- Procurar establecer un equilibrio entre la vida laboral y personal, compaginando la familia y amistades con el trabajo
- Mantener un buen estado físico, realizando ejercicio de manera habitual
- Reducir la ingesta de productos excitantes.