

# Prevención de Riesgos Laborales en el Sector transporte de personas (autobús)

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 Generales

- Riesgo de fatiga mental y cansancio
- Riesgo de lumbalgia (dolor de espalda)
- Problemas de próstata
- Caídas de personas a distinto nivel
- Exposición a vibraciones
- Sobreesfuerzos / Lesiones musculo esqueléticas
- Exposición al ruido

## Medidas preventivas fatiga mental y cansancio

- Una organización adecuada de horarios y turnos.
- Potenciar las relaciones interpersonales, evitando el aislamiento.

## Medidas preventivas problemas de

Problemas de próstata, derivados de presiones de la empresa o de los usuarios que exigen que se cumpla el horario de ruta, así como falta de medios (baños)  
Solución: facilitar los medios y el tiempo precisos para solventar dichos requerimientos corporales.

## Transporte de viajeros

- Conducción del autobús.
- Atender la subida y bajada del peaje.
- Información al usuario.
- Cobrar o cancelar el billete.
- Atender la emisora del centro de coordinación.
- Mantenimiento del orden en el interior del vehículo.
- Mantenimiento del vehículo.
- Carga y descarga de equipajes.
- En caso de accidente, vigilar la mercancía y solicitar asistencia y dar los primeros auxilios a los pasajeros.

## Medidas preventivas lumbalgia (dolor de espalda)

- Intentar no permanecer inmóvil durante mucho tiempo.
- Evitar el trabajo repetitivo por tiempo prolongado.
- Alternar las posturas, como cambiar la posición de los pies.
- Para el levantamiento de cargas: doblar la cadera y las rodillas, mantener la espalda recta enderezando las piernas.
- Incorporar pausas frecuentes en su ritmo de trabajo.

## Medidas preventivas caídas a distinto nivel

1. El tipo de suelo: antideslizante, resistente y fácil de limpiar.
2. La limpieza del suelo y orden: evitar las caídas por estar el suelo mojado. Orden en la colocación de objetos, especialmente en las zonas de paso, para evitar tropezos.
3. Calzado adecuado: Las suelas de goma son las mejores para evitar resbalones y las más recomendables para todo tipo de suelo

# Prevención de Riesgos Laborales en el Sector transporte de personas (autobús)

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.

## Medidas preventivas para vibraciones

Vehículos con asientos ergonómicos y con periódico y constante mantenimiento.  
Guardar posturas correctas durante la conducción.

## Medidas preventivas sobreesfuerzos y trastornos musculoesqueléticos

- Evitar el mantenimiento de una misma postura (sentado) durante toda la jornada, puede causar lesiones corporales.
- Correcto diseño de los asientos. Que dispongan de medios de ajuste para mejorar el apoyo y la comodidad en períodos prolongados.

## Medidas preventivas para ruido

Riesgo: Prolongada exposición a ruidos excesivos, del propio vehículo o de los circundantes.

Medida preventiva : evaluación de los niveles de ruido existentes y correcto mantenimiento de los vehículos.

## Recomendaciones para conductores

- Realizar ejercicio físico moderado al menos tres veces a la semana.
- Estando sentado realizar movimientos con los tobillos y los dedos de los pies para estimular circulación.
- Realizar paradas frecuentes para "estirar las piernas" y caminar una hora al día.
- Antes de acostarse frotarse las piernas con un suave masaje desde el tobillo hacia la rodilla.
- Evitar temperaturas elevadas y utilizar medias compresivas.
- Controlar el peso: No realizar comidas copiosas, pesadas o ricas en calorías y grasas.
- Vigilar: colesterol, tensión arterial y consumo de tabaco.
- Dormir en cama dura y con las piernas ligeramente elevadas.
- Si nos sentimos somnolientos y es posible: parar y dormir.
- Mantener el habitáculo a buena temperatura y bien ventilado.
- Cambiar frecuentemente de velocidad.
- Procurar no cambiar el ritmo, horas y duración habitual del sueño.
- Tomar de forma moderada café o bebidas con bajos niveles en cafeína.
- No tomar bebidas alcohólicas ni depresores del sistema nervioso.