3. INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO CONDUCTOR/A DE CAMION

FICHAS ASOCIADAS AL PUESTO DE TRABAJO*
Uso de herramientas manuales
Equipos de protección individual
Escalera manual
Seguridad en desplazamientos
Manipulación manual de cargas
Equipos de trabajo eléctricos
Posturas forzadas
Normas generales en caso de emergencia
Ambiente térmico-CALOR
Ambiente térmico-FRIO

*Ver anexo "Fichas informativas asociadas al puesto de trabajo"

RIESGOS DEL PUESTO DE TRABAJO

Ver anexo "Riesgos del puesto de trabajo"

MEDIDAS INFORMATIVAS A ADOPTAR

- Verificar el correcto estado de funcionamiento de los dispositivos de enclavamiento y bloqueo de la plataforma del vehículo siguiendo las indicaciones establecidas en el manual de instrucciones de ésta. Revisiones previo al inicio de la jornada.
- Seguir las indicaciones establecidas en el manual de uso de la plataforma y tener especial cuidado al girar la transpaleta de la caja del camión a la plataforma para la descarga de la mercancía mirando a todos los lados. Recordar empujar y no tirar
- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el uso de escalera de mano: No utilizar para accesos a puntos elevados elementos como sillas, mesas, cajas, etc, utilizar siempre una escalera de mano adecuada. Las escaleras de mano se colocarán de forma que su estabilidad durante su utilización esté asegurada. No se debe situar una escalera sobre elementos inestables o móviles (cajas, bidones, planchas, etc.). Las superficies deben ser planas, horizontales, resistentes y no deslizantes. Para ubicar una escalera en un suelo inclinado utilizar zapatas ajustables. No colocar las escaleras delante de una puerta sin trabarla y señalizarla. No situar la escalera en lugar de paso y en caso de necesidad se deberá señalizar o situar una persona que avise de su presencia. Impedir el deslizamiento de los pies de las escaleras de mano durante su utilización, mediante la fijación de la parte superior, mediante dispositivo antideslizante o cualquier otra solución de eficacia equivalente. En los trabajos con escaleras de tijera, el tensor siempre ha de estar completamente extendido. Las escaleras con ruedas deberán haberse inmovilizado antes de acceder a ellas. Si la utilización de la escalera ha de hacerse cerca de vías de circulación de peatones o vehículos, habrá que protegerla de golpes. Impedir el paso de personas por debajo de la escalera. No utilizar las escaleras de mano simultáneamente por más de un trabajador. No mover una escalera manual estando el trabajador sobre ella. Inspeccionar las escaleras antes de su uso y como máximo, cada seis meses, comprobando, entre otros: • Peldaños flojos, mal ensamblados, rotos, con grietas, o indebidamente sustituidos por barras o sujetos con alambres o cuerdas. • Mal estado de los sistemas de sujeción y apoyo. • Retirar la escalera si presenta cualquier defecto

de los descritos. • Reparar la escalera por personal especializado o retirarla definitivamente.

- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Uso de escalera manual.
- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante la aproximación a las zonas de carga y descarga: Para ubicar el camión en los muelles de carga • Ubicar el camión aproximándolo al muelle donde se ha de cargar / descargar, no permitiendo la existencia de huecos. • En el caso en que se disponga, colocar la plataforma del muelle en el camión de forma correcta. Estacionamiento y estabilización de los vehículos para su carga y descarga: • Realizar la carga / descarga de mercancías exclusivamente en las zonas habilitadas para ello. • Estacionar en la zona indicada y estabilizar el vehículo antes de comenzar con el proceso. Señalización y control de acceso a la zona de carga y descarga • Respetar la señalización de las zonas de carga y descarga de vehículos para facilitar el posicionamiento del camión. • En caso de disponer de personal autorizado en el muelle de carga, seguir sus indicaciones mediante señalización verbal o gestual la posición correcta para la carga/descarga. Cuando no hay vehículos en carga o descarga se debe cerrar la estación de carga correspondiente.
- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas para subir o bajar de la cabina del vehículo: Usar calzado con suela antideslizante y mantenerla limpia de grasas, barro, etc. Mantener limpios y en buen estado el acceso al vehículo, estribos, escalas y el suelo de la caja del camión. Bajar y subir de frente a la cabina, nunca de espaldas. Utilizar los asideros o estribos y todos los peldaños. No utilizar el volante o cualquier otro elemento móvil como asa. No saltar de la cabina.
- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas para subir o bajar del vehículo: Extremar las precauciones al transitar por las escaleras de acceso. Mantener las manos libres de objetos utilizando el/los pasamano/s. Mantener la vista en los peldaños y no consultar el móvil, leer documentos, etc.
- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas para el almacenamiento de material: Mantener el orden y la limpieza en el almacén. Mantener los pasillos despejados y no dejar en ningún momento obstáculos que sobresalgan de las estanterías. Proceder a la limpieza de manchas, salpicaduras, derrames, etc. que se produzcan en la zona de trabajo lo antes posible, si no fuera posible acotar y señalizar la zona afectada. Respetar la señalización de zonas destinadas al almacenamiento y vías de circulación. Circular por el centro por las zonas habilitadas a los trabajadores, evitando el paso y permanencia en las vías destinadas a la circulación de vehículos. En zonas de escasa iluminación natural, utilizar iluminación artificial fija o portátil. Comunicar cualquier anomalía o deficiencia observada en la zona de trabajo: suelo en mal estado, desperfectos, almacenamientos en zonas de tránsito, etc. al responsable.
- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el orden y la limpieza del lugar de trabajo: Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia, deben permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento. Mantener el orden y la limpieza en el lugar de trabajo ayuda a evitar accidentes. Evitar la acumulación de material que pueda favorecer los tropiezos y caídas (cajas, maletines, papeles, obstáculos, etc.). Guardar ordenadamente los materiales y objetos de uso habitual en función de quién los tiene que usar. Si detecta alguna deficiencia avisar a la persona responsable del centro de trabajo, colaborando con el empresario.
- Orden y limpieza: ¦ Extreme el orden y limpieza en la zona, apartando restos de flejes, palets vacíos y cualquier otro elemento que entorpezca la circulación. ¦ Los charcos, manchas o salpicaduras de productos resbaladizos o peligrosos, materiales o productos deberá eliminarlos con la mayor brevedad posible, para no provocar accidentes. Cuando no pueda llevar a cabo su eliminación inmediata, acote y señalice la zona y tome usted o la persona responsable del trabajo o instalación, las medidas de prevención o protección que sean más adecuadas para evitar daños a los trabajadores. ¦ Cuidado con los suelos mojados, tanto si va conduciendo un equipo de elevación o simplemente va

caminando. ¦ Mantenga los lugares de trabajo en orden no dejando de forma indiscriminada los equipos de trabajo por cualquier lugar. Si está utilizando carretillas o transpaletas, no las deje en esquinas o zonas de poca visibilidad. Mantenga el mismo orden aunque el trabajo se interrumpa. ¦ No arroje al suelo residuos o desperdicios; deposítelos en recipientes, contenedores o cubos de basura. Si no dispone de ellos pídalos. En todos los locales deben existir para su posterior retirada, con la periodicidad que sea necesaria

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas: Recoger inmediatamente cualquier derrame de agua u otro tipo de sustancia. Segregar y depositar los residuos generados en el centro de trabajo en los contenedores habilitados para ello. Colocar señales de advertencia en las zonas que acaban de ser fregadas y puedan ser atravesadas por trabajadores/usuarios. Proceder a la limpieza de manchas, salpicaduras, derrames, etc. que se produzcan en la zona de trabajo lo antes posible, si no fuera posible acotar y señalizar la zona afectada. Evitar almacenamientos temporales de material fuera de los espacios habilitados para su acopio. Prestar atención a los desniveles, irregularidades o desperfectos del suelo. No circular con prisas por escaleras; no correr ni saltar escalones. Utilizar calzado de trabajo con suela antideslizante y una correcta sujeción del talón.
- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el orden y la limpieza del lugar de trabajo: Mantener el orden y la limpieza en el lugar de trabajo ayuda a evitar accidentes. Evitar la acumulación de material que pueda favorecer los tropiezos y caídas (cajas, maletines, papeles, obstáculos, etc.). Guardar ordenadamente los materiales y objetos de uso habitual en función de quién los tiene que usar. Evitar la presencia de cables colgando o por los suelos en las zonas de paso (cables de teléfono, ordenador, etc.). Para evitar tropiezos con los mismos, se han de proteger o fijar de manera adecuada. Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia, deben permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento. Limpiar y secar el suelo inmediatamente, en caso de derrames de líquidos. Además, señalizar la zona donde se ha producido el derrame para evitar resbalones y caídas. Realizar las operaciones de limpieza de suelos en ausencia de personas y trabajadores; de no ser así, colocar una señal de advertencia de suelo mojado, de forma triangular, con el fondo amarillo y el pictograma en negro. Respetar dicha señalización y evitar pasar por las zonas húmedas; si debe hacerlo, extremar las precauciones. Si detecta alguna deficiencia avisar a la persona responsable del centro de trabajo, colaborando con el empresario. Usar preferentemente calzado con suela antideslizante.
- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el orden y limpieza en las zonas de paso y accesos a puestos de trabajo: Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia, deben permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento. Mantener el orden y la limpieza en el lugar de trabajo ayuda a evitar accidentes. Evitar la acumulación de material que pueda favorecer los tropiezos y caídas (cajas, maletines, papeles, obstáculos, etc.). Guardar ordenadamente los materiales y objetos de uso habitual en función de quién los tiene que usar. Si detecta alguna deficiencia avisar a la persona responsable del centro de trabajo, colaborando con el empresario. Comprobar que en los lugares de trabajo existe un nivel de iluminación adecuado. Andar normalmente, sin correr y evitar distracciones.
- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas para el almacenamiento de material. Respetar la señalización de zonas destinadas al almacenamiento. Prohibido subir a las estanterías. Almacenar el material preferiblemente en estanterías. Colocar el material más pesado en los estantes inferiores, el más manipulable (consumo, reposición), en los de en medio, y el menos usado, en las zonas más altas. Mantener el orden en los apilamientos y centrarlos para estabilizar el material. Se recomienda no exceder los dos metros de altura para

almacenamiento de material. Los materiales paletizados se deben flejar y retractilar. Antes de almacenar, comprobar el buen estado de los palets y el correcto flejado de cargas en manipulación. Respetar la carga máxima de las estanterías prevista por el fabricante. Evitar almacenar cajas apiladas unas sobre las otras si no se cuenta con un elemento de apoyo que favorezca su estabilidad. Las cajas pueden almacenarse contra una pared o en forma piramidal, pero siempre verificando la estabilidad del apilamiento. Las cajas de cartón deben ser apiladas en plataformas para protegerlas de la humedad y evitar el derrumbe. Las características de los soportes serán adecuados al material que se apila en ellos. Las mercancías de gran longitud, si se almacenan verticalmente, han de ir colocadas en bastidores especiales para tal fin. Almacenar los materiales rígidos lineales debidamente entibados y sujetos con soportes que faciliten la estabilidad del conjunto. Apilar los tubos o materiales con forma redondeada en capas separadas mediante soportes intermedios y elementos de sujeción, para evitar su desplazamiento o desprendimiento. Almacenar los perfiles y planchas metálicas de considerable peso y tamaño en estantes provistos de rodillo, sobre los que se deposite el material, con ligera inclinación hacia el interior. Al depositarlos horizontalmente, situarlos distanciados de zonas de paso y proteger sus extremos. Las bobinas de papel y cartón se almacenarán de forma directa, es decir, unas sobre otras sin ninguna limitación, garantizando su estabilidad y facilidad de extracción. Almacenar los sacos en capas transversales, con la boca del saco mirando al centro de la pila. Las piezas pequeñas deberán ser depositas en el interior de contenedores, cestas o recipientes adecuados. Almacenar las garrafas en bastidores apropiados o en un compartimiento especial, nunca unas sobre otras. Los productos químicos almacenados deben estar adecuadamente etiquetados. No retirar ningún tipo de etiquetado ni señalización de dichos productos. Al almacenar las sustancias peligrosas deberá hacerse debidamente separadas, agrupadas por el tipo de riesgo que pueden generar (tóxico, incendio…) y respetando las incompatibilidades que existan entre ellas (según indicaciones de almacenamiento incluidas en la ficha de datos de seguridad de los productos). Utilizar implementos adecuados para la manipulación de materiales sueltos. Comunicar cualquier anomalía o deficiencia observada en la zona de trabajo al responsable.

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas para el almacenamiento de material. Respetar la señalización de zonas destinadas al almacenamiento. Prohibido subir a las estanterías. Almacenar el material preferiblemente en estanterías. Colocar el material más pesado en los estantes inferiores, el más manipulable (consumo, reposición), en los de en medio, y el menos usado, en las zonas más altas. Mantener el orden en los apilamientos y centrarlos para estabilizar el material. Se recomienda no exceder los dos metros de altura para almacenamiento de material. Los materiales paletizados se deben flejar y retractilar. Antes de almacenar, comprobar el buen estado de los palets y el correcto flejado de cargas en manipulación. Respetar la carga máxima de las estanterías prevista por el fabricante. Evitar almacenar cajas apiladas unas sobre las otras si no se cuenta con un elemento de apoyo que favorezca su estabilidad. Las cajas pueden almacenarse contra una pared o en forma piramidal, pero siempre verificando la estabilidad del apilamiento. Las cajas de cartón deben ser apiladas en plataformas para protegerlas de la humedad y evitar el derrumbe. Las características de los soportes serán adecuados al material que se apila en ellos. Las mercancías de gran longitud, si se almacenan verticalmente, han de ir colocadas en bastidores especiales para tal fin. Almacenar los materiales rígidos lineales debidamente entibados y sujetos con soportes que faciliten la estabilidad del conjunto. Apilar los tubos o materiales con forma redondeada en capas separadas mediante soportes intermedios y elementos de sujeción, para evitar su desplazamiento o desprendimiento. Almacenar los perfiles y planchas metálicas de considerable peso y tamaño en estantes provistos de rodillo, sobre los que se deposite el material, con ligera inclinación hacia el interior. Al depositarlos horizontalmente, situarlos distanciados de zonas de paso y proteger sus extremos. Las bobinas de papel y cartón se almacenarán de forma directa, es decir, unas sobre otras sin ninguna limitación, garantizando su estabilidad y facilidad de extracción. Almacenar los sacos en

capas transversales, con la boca del saco mirando al centro de la pila. Las piezas pequeñas deberán ser depositas en el interior de contenedores, cestas o recipientes adecuados. Almacenar las garrafas en bastidores apropiados o en un compartimiento especial, nunca unas sobre otras. Los productos químicos almacenados deben estar adecuadamente etiquetados. No retirar ningún tipo de etiquetado ni señalización de dichos productos. Al almacenar las sustancias peligrosas deberá hacerse debidamente separadas, agrupadas por el tipo de riesgo que pueden generar (tóxico, incendio…) y respetando las incompatibilidades que existan entre ellas (según indicaciones de almacenamiento incluidas en la ficha de datos de seguridad de los productos). Utilizar implementos adecuados para la manipulación de materiales sueltos. Comunicar cualquier anomalía o deficiencia observada en la zona de trabajo al responsable.

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante las operaciones de carga y descarga de mercancías: Preparar las condiciones de carga: • Se recomienda conocer con antelación la hora de carga del vehículo así como la duración de la tarea, para poder programar las medidas de seguridad en cuanto a la limpieza, señalización y evacuación de la zona así como los equipos que se van a utilizar y el personal que va a intervenir. Antes de cargar, asegurar que la furgoneta está vacía, limpia y en las condiciones higiénicas adecuadas para el tipo de producto que se va a cargar. • El cargador dispondrá de los medios y áreas adecuados para realizar la carga. • Comprobar la autorización de carga: El responsable de expedición dará la autorización para poder realizar la carga/descarga. Siempre será necesaria la autorización de un responsable del centro para realizar la carga de un vehículo. • Antes de iniciar la operación de carga verificar que los medios de carga y las áreas están en condiciones adecuadas. En caso contrario, deberá ponerse en conocimiento del responsable del centro. Carga del vehículo: • Comprobar que las unidades de carga paletizadas que deben cargarse tienen la estabilidad necesaria para ser transportadas. En caso contrario, se comunicará dicha incidencia al responsable. • Realizar la carga de las unidades de carga paletizadas de forma que se mantenga la estabilidad y no se produzcan roturas. • Una vez finalizada la carga de la furgoneta, asegurar la estabilidad de las unidades de carga paletizadas y no paletizadas dentro de la furgoneta para evitar su desplazamiento mediante el transporte, colocando barras de sujeción o cintas tensoras previstas a tal fin, en el caso de que fuese necesario. Una carga no asegurada es peligrosa: 1. Durante la conducción, el movimiento de la carga, sobre todo si es mercancía pesada, hace perder estabilidad del vehículo. 2. En las operaciones de descarga, una carga que ha sufrido movimiento desde su posición original (carga), puede caer al abrir el vehículo para descargarlo. Restablecer los medios: • Una vez terminada la carga, se dejarán los medios empleados en el lugar asignado. • Se cerrarán las puertas de la furgoneta.
- Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca. Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada. Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento
- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Uso de equipos de trabajo eléctricos.
- Es importante que se siga cada una de las instrucciones de uso y mantenimiento establecidas en el manual de instrucciones de cada equipo de trabajo (transpaleta, carretilla, plataforma de camión, PEMP),..Facilitárselo a la persona trabajadora
- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el uso de material de oficina: Mantener los útiles de corte (cúter, tijeras, etc.) en buen estado y bien afilados. Manejar con precaución y según su uso previsto. No coger ni entregar por las zonas cortantes. Colocar lejos de los bordes de las mesas para evitar su caída. Almacenar de forma adecuada, protegiendo el filo. Asegurar que la guillotina cuenta con protección en la zona de corte y que ésta se encuentra en buen estado.
- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante la utilización de elementos punzantes o cortantes: Antes de retirar cualquier objeto, inspeccionar su estado (bordes cortantes, presencia de clavos o astillas, etc.) para detectar la posibilidad de que puedan caer o producir cortes o pinchazos. No introducir

las manos en las papeleras y cubos de basura para reducir el volumen. Se recomienda disponer de recipientes rígidos para la recogida de objetos punzantes o cortantes.

- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Uso de herramientas manuales.
- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Uso de herramientas manuales.
- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Equipos de protección individual.
- Informar a los trabajadores que se debe estacionar el vehículo con el freno de mano puesto y usando los calzos, en su caso, para evitar el desplazamiento del vehículo.
- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante las operaciones de carga y descarga de mercancías: Antes de iniciar la operación de carga/descarga, verificar que el vehículo estacionado esté estabilizado utilizando los frenos del vehículo así como estabilizadores y topes. Antes de iniciar las operaciones de carga se debe comprobar que la resistencia de la superficie de apoyo de los dos soportes de remolque sin la cabeza tractora es suficiente. Inmovilizar los remolques con calzos y/o mediante sistemas mecánicos. No maniobrar en la parte superior del muelle sin estar posicionado el vehículo. Establecer un sistema de comunicación eficaz entre los transportistas y personal de almacén. Antes de comenzar la descarga, verificar que las cargas no se han desplazado durante el trayecto. Si es así, prever y organizar las condiciones de descarga. Respetar la carga máxima de los camiones.
- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante las operaciones de mantenimiento: No realizar tareas de reparación ni mantenimiento si no dispone de los conocimientos y/o medios adecuados. En caso de no tener los conocimientos apropiados dar aviso al responsable. Utilizar guantes con protección térmica durante la manipulación de elementos a altas temperaturas. Para realizar las tareas en zonas calientes seguir las siguientes instrucciones: • Realizar las operaciones con las partes que puedan alcanzar altas temperaturas cuando están en frío. • Prestar cuidado en los sistemas de refrigeración, sistema de aire acondicionado y sistema de refrigeración, las altas temperaturas de los líquidos refrigerantes o vapor a presión ocasionan quemaduras en manos y cara. En sistemas refrigerados se pueden producir quemaduras por congelación de la piel en caso de contacto. • Protegerse con guantes para evitar quemaduras del líquidos calientes.
- El trabajador en caso de una avería en ruta deberá: Detener el vehículo fuera de la calzada y señalizar el peligro mediante los triángulos y luces de emergencia y ponerse el chaleco reflectante. La zona de trabajo debe estar adecuadamente delimitada para que el tráfico rodado no invada la misma.
- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante el uso del vehículo: Es obligatorio usar siempre el cinturón de seguridad. Procurar conducir siempre con ambas manos en el volante: no fumar, comer, beber, ni manipular el GPS ni el móvil, mientras se conduce. Evitar distracciones: mantener la concentración en la conducción. o No utilizar los dispositivos móviles (móvil, tablet, …) de comunicación durante la conducción. o Aunque no esté prohibido, se recomienda no utilizar dispositivos de manos libres durante la conducción (detener el vehículo y atender la llamada cuando sea posible) De noche disminuir su velocidad. Utilizar calzado apropiado; los tacones altos y suelas deslizantes, representan un peligro al no controlar bien los pedales. Mantener la distancia de seguridad. Respetar siempre los límites de velocidad. Respetar las señales de tráfico (límites de velocidad, señales de preferencia de paso...). No saltarse nunca un semáforo en rojo. Respetar los pasos de cebra; todos somos peatones en algún momento. Respetar las preferencias de paso en glorietas e intersecciones. Mantener la precaución durante la circulación: pueden aparecer situaciones imprevistas (balsas de agua, placas de hielo, averías, pinchazos, reventones de neumáticos, obstáculos…) Vigilar la medicación y sus efectos secundarios; pueden afectar a la conducción. Verificar el estado del vehículo: estado de los neumáticos y de los frenos. Además de las revisiones obligatorias (ITV, fabricante…), es recomendable

realizar usted mismo inspecciones periódicas, para tener siempre el coche a punto, siempre que tenga conocimientos adecuados.

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante el uso del vehículo: Es obligatorio usar siempre el cinturón de seguridad. Procurar conducir siempre con ambas manos en el volante: no fumar, comer, beber, ni manipular el GPS ni el móvil, mientras se conduce. Evitar distracciones: mantener la concentración en la conducción. o No utilizar los dispositivos móviles (móvil, tablet, …) de comunicación durante la conducción. o Aunque no esté prohibido, se recomienda no utilizar dispositivos de manos libres durante la conducción (detener el vehículo y atender la llamada cuando sea posible) De noche disminuir su velocidad. Utilizar calzado apropiado; los tacones altos y suelas deslizantes, representan un peligro al no controlar bien los pedales. Mantener la distancia de seguridad. Respetar siempre los límites de velocidad. Respetar las señales de tráfico (límites de velocidad, señales de preferencia de paso...). No saltarse nunca un semáforo en rojo. Respetar los pasos de cebra; todos somos peatones en algún momento. Respetar las preferencias de paso en glorietas e intersecciones. Mantener la precaución durante la circulación: pueden aparecer situaciones imprevistas (balsas de agua, placas de hielo, averías, pinchazos, reventones de neumáticos, obstáculos…) Vigilar la medicación y sus efectos secundarios; pueden afectar a la conducción. Verificar el estado del vehículo: estado de los neumáticos y de los frenos. Además de las revisiones obligatorias (ITV, fabricante…), es recomendable realizar usted mismo inspecciones periódicas, para tener siempre el coche a punto, siempre que tenga conocimientos adecuados.
- Recordar cumplir con todas y cada una de las normas de circulación
- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Seguridad en los desplazamientos.
- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Seguridad en los desplazamientos.
- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas para reducir la exposición a calor durante las tareas a la intemperie: Evitar realizar las tareas que impliquen mayor esfuerzo físico, trabajos de especial peligrosidad y trabajos en solitario durante las horas más calurosas del día. Alternar las tareas, limitando las que supongan mayor exposición, adaptando los horarios en función del calor. Realizar los descansos en lugares frescos. Si es posible, reducir el tiempo de permanencia en zonas externas, alternando las tareas en exterior con otras tareas en locales cerrados mediante rotaciones programadas. Desempeñar las tareas en exterior, siempre que se pueda, en zonas a la sombra o aireadas. Reponer líquidos para evitar la deshidratación del cuerpo y las pérdidas producidas por transpiración; se recomienda beber aproximadamente dos litros diarios. La bebida más recomendable es el agua no carbónica, y a ser posible que no supere los 15ºC. Nunca beber alcohol ni bebidas estimulantes, en particular bebidas con cafeína. Se debe beber antes de sentir sed, cuando ésta aparece, ya empezamos a estar deshidratados. Tomar alimentos adecuados (ensaladas, frutas o verduras) y alimentos ligeramente salados para suministrar al organismo las sales que se pierden con el sudor, así como bebidas que contengan cloruro sódico o añadiendo al agua un poco de sal. Evitar la comida que tenga mucha grasas y comidas muy calientes, que proporcionan más calor al organismo. Refrescar frecuentemente el rostro y la cabeza con agua. Utilizar ropa de colores claros, con tejidos que absorban el sudor y que permitan la transpiración, por ejemplo ropa de algodón. La ropa de trabajo para verano debe ser ligera y de tejido adecuado. No quitarse la camisa, dado que ésta retiene la humedad necesaria para la autorregulación, y desaparecería al quitarla. Trabajando al sol protegerse la cabeza utilizando gorra o casco en caso de riesgo de golpe en la cabeza. Se recomienda el uso de cremas protectoras tanto en la cara como en los brazos. Seguir las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Ambiente térmico por calor.
- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas para reducir la exposición a frío durante las tareas a la intemperie:

- Asegurar una hidratación y nutrición adecuada: es importante que se ingieran sopas y bebidas dulces calientes. Limitar la ingesta de café y prohibir las bebidas alcohólicas.
- Evitar, en días de bajas temperaturas, el mantenimiento prolongado de posturas estáticas en el exterior. Alternar, si es posible, tareas en el exterior con otras en locales cerrados, adaptando los horarios en función del calor. Planificar las tareas en el exterior en las horas centrales y más cálidas del día.
- Permitir el descanso en lugares calientes y secos para recuperar la temperatura.
- Realizar descansos de recuperación.
- Utilizar ropa de abrigo para protegerse de los efectos del frío, varias capas de prendas aislantes frente al frío, el viento y la humedad, con tejido que permita la transpiración y ligera (peso y volumen), para no entorpecer el trabajo.
- • La capa exterior impermeable de protección frente a la lluvia y al viento.
- • La capa intermedia de aislamiento térmico, con tejidos que eviten la pérdida de calor corporal.
- • La capa interna transpirable para evitar la sudoración.
- Proteger las extremidades con guantes contra el frío, calcetines, botas, etc.
- Reducir la exposición al viento empleando ropas y pantallas antiviento.
- Seguir las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Ambiente térmico por frío.
- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Manipulación manual de cargas.
- Cumplir con las normas básicas de seguridad en el manejo y transporte de cargas de forma manual, intentando minimizar principalmente el riesgo de lesiones dorsolumbares que puede producirse
- Cumplir con las siguientes instrucciones ante una manipulación manual de cargas: ¦ Evaluar inicialmente la carga. Determinar que es lo que se va a hacer con ella y tener en cuenta los medios de que se dispone. ¦ Situarse junto a la carga, apoyar los pies firmemente, separándolos aproximadamente 50 cm y tener en cuenta el posterior desplazamiento que se va a realizar. ¦ Flexionar las piernas, doblando las rodillas. ¦ Asegurarse que se agarra la carga con la palma de la mano y la base de los dedos, manteniendo recta la muñeca. ¦ Cargar el cuerpo simétricamente con la carga. ¦ Levantar la carga mediante el enderezamiento de las piernas. Mantener la espalda recta y alineada. ¦ Usar los músculos más fuertes: los de los brazos, piernas y muslos. ¦ Aprovechar el impulso, pero con suavidad, evitando tirones violentos. ¦ Poner en tensión los músculos del abdomen en los levantamientos, inspirando profundamente. ¦ No levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento. ¦ Evitar las inclinaciones, giros, estiramientos, empujes y posturas forzadas
- Cuando se transporten y se sujeten las cargas: ¦Llevar la carga manteniéndose derecho. ¦ Aproximar la carga al cuerpo. ¦ Trabajar con los brazos extendidos hacia abajo y lo mástensos que se pueda. ¦ Evitar las torsiones con cargas; se deberá girar todo el cuerpo mediante pequeños movimientos de los pies. ¦ Llevar la cabeza con el mentón ligeramente hacia adentro. ¦ Aprovechar el peso del cuerpo de forma efectiva, para empujar los objetos o tirar de ellos. ¦ Cuando el transporte lo realicen varias personas, desplazar ligeramente a la persona de atrás respecto a la de delante (para facilitar la visibilidad) y andar a contrapié. ¦ Durante el transporte realizado por varias personas, situarlos de forma adecuada para un correcto reparto de la carga: los más bajos delante en el sentido de la marcha.
- A su vez: ¦ Se evitará manejar objetos por encima de la cintura. ¦ Cuando se manipulen objetos, en función de su forma, tamaño, dimensiones se debe realizar mediante ayudas técnicas (agarradores especiales). ¦ Estudiando los procesos productivos, se logrará que los recorridos con cargas sean lo más cortos posibles. ¦ La rotación de tareas es otra medida más para evitarsobrecargas. ¦ Cuando el peso de la carga sea excesivo, deberá pedirse ayuda. ¦ Se evitará subir amano cargas por escaleras portátiles, escalas o similar
- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas sobre conducción y posturas adecuadas al volante: Introducir descansos a intervalos regulares de tiempo que permitan alternar la postura sentada con otras. Evitar la adopción de posturas

inadecuadas. Regular el asiento (altura, distancia al volante, etc.) y colocar adecuadamente el asiento y los espejos retrovisores. Permanecer con la espalda recta y apoyada en todo el respaldo. Colocarse de forma que pueda introducir fácilmente las piernas entre el volante y el asiento. Conocer la disposición de todos los mandos y controles, su uso y el significado de todos los indicadores y testigos. Su desconocimiento puede dar lugar a una distracción. Evitar colocar elementos fuera del alcance de la mano cuando se esté sentado. Adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Posturas forzadas.

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas sobre conducción y posturas adecuadas al volante: Introducir descansos a intervalos regulares de tiempo que permitan alternar la postura sentada con otras. Evitar la adopción de posturas inadecuadas. Regular el asiento (altura, distancia al volante, etc.) y colocar adecuadamente el asiento y los espejos retrovisores. Permanecer con la espalda recta y apoyada en todo el respaldo. Colocarse de forma que pueda introducir fácilmente las piernas entre el volante y el asiento. Conocer la disposición de todos los mandos y controles, su uso y el significado de todos los indicadores y testigos. Su desconocimiento puede dar lugar a una distracción. Evitar colocar elementos fuera del alcance de la mano cuando se esté sentado.
- Los personas trabajadoras deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el caso de trabajo a turnos y/o nocturno: Asistir y participar en la formación específica de los riesgos derivados del trabajo a turnos y/o nocturno. Solicitar el calendario de turnos con suficiente antelación, de manera que puedan organizarse sus actividades extra laborales. Realizar pausas: • Que permitan tomar al menos una comida caliente durante las horas de trabajo e introducir pausas muy breves, durante la jornada laboral, para mejorar el estado funcional del organismo, en especial durante el trabajo nocturno. • Cuando considere necesario y siempre que se pueda; se suelen dar con la intención de conseguir un cambio de actividad para descansar de otro de mayores exigencias u otro tipo de requerimientos como son los físicos y mentales. Participar en las actividades de vigilancia de la salud donde se podrá detectar la falta de adaptación de las personas trabajadoras al trabajo a turnos y que pueda prevenir problemas de salud. Es útil tener en cuenta una serie de consejos dirigidos a mejorar el sueño: • Dormir las horas necesarias (la cantidad depende de cada persona); no obstante, las horas de sueño aconsejables para un adulto son siete u ocho. • Evitar todos los ruidos posibles: apagar el teléfono móvil, usar tapones para los oídos, pedir a los familiares que hablen bajo, etc. • Elegir espacios oscuros y silenciosos para dormir. • Evitar comer alimentos pesados y en exceso antes de dormir. Evitar las comidas grasas especialmente durante la noche porque es muy difícil digerirlas a esa hora. Comer comida ligera por la noche ayuda a reducir las molestias del estómago (verduras, frutas, pollo, pescado y alimentos ricos en fibra). • Evitar tomar cafeína, estimulantes y alcohol en general 2 ó 3 horas antes de acostarse. Hacer ejercicio regularmente. Comer de forma equilibrada, ingerir alimentos calientes y organizar el tiempo suficiente para realizar las comidas. Evitar en la medida de lo posible tareas que supongan una elevada atención entre las 3 y las 6 horas de la madrugada: • La capacidad de atención es más reducida • Aumentan las dificultades en toma de decisiones, de mantener la atención y percibir correctamente la información o de actuar con rapidez. Todo ello afecta de manera negativa a la calidad del trabajo realizado y aumenta la probabilidad de cometer errores. Organizar previamente el trabajo de una manera adecuada.
- No mueva el vehículo cuando el elevador se encuentre abierto. Guarde el elevador y cierre las puertas del vehículo antes de cambiar de posición. Nunca mueva el vehículo mientras una persona permanezca sobre el plato o dentro de la carrocería del vehículo.
- Al trabajar en muelles de carga, se recomienda guardar la plataforma por seguridad y llevar directamente las mercancías desde el muelle al piso del vehículo (y viceversa): ? Plataforma guardada de forma vertical bajo el piso del vehículo: Cuando de marcha atrás en el muelle, asegúrese de que hay suficiente espacio despejado entre la parte inferior de la plataforma y el suelo. Dé marcha atrás lentamente, asegurándose de que no golpea el plato contra el muelle para evitar daños mecánicos. ? Plataforma guardada de

forma horizontal en un bolsillo de almacenamiento bajo el muelle de carga: Asegúrese de que hay suficiente espacio despejado por debajo y por encima de la plataforma, teniendo en cuenta todas las posiciones posibles de la suspensión del vehículo. La plataforma no debería tocar la parte superior ni inferior del bolsillo de almacenamiento en el muelle de carga

- Al utilizar la plataforma elevadora como puente abatible entre el piso de carga del vehículo y el muelle de carga, seguir estas instrucciones: ? El peso total de la carga y el dispositivo de elevación (horquilla, transpaleta eléctrica o manual, etc.) no debe exceder la capacidad nominal del elevador ? El muelle de carga debe estar cubierto por una sección mínima de 150 mm del extremo del plato ? Al cargar o descargar, el piso de carga del vehículo puede descender o elevarse en relación al muelle de carga. Utilice los mandos eléctricos para ajustar la plataforma cuando el extremo del plato se quede por encima o por debajo del muelle. Un mal ajuste del ángulo del plato podría causar daños graves a la plataforma elevadora. ? Está prohibido dejar la plataforma flotando y utilizar una segunda unión articulada entre este punto y el muelle de carga. Cuando se carga o descarga, el extremo del plato debe estar siempre encima de una superficie inferior rígida, con una distancia mínima de 150mm. ? Está prohibido utilizar una plataforma plegable como puente abatible. ? Para evitar daños, la plataforma siempre debe cerrarse en posición de ruta antes de abandonar el muelle de carga.
- Los trabajadores durante el uso de los equipos de protección individual deberán: Disponer del manual de instrucciones y toda la documentación informativa del EPI facilitada por el fabricante, así como seguir las instrucciones indicadas en las mismas, si no cuenta con ella solicítela a su responsable. Conocer los riesgos contra los que protege el EPI utilizado, así como las actividades u ocasiones en las cuales se debe utilizar. Seguir las instrucciones de la empresa para cuidar correctamente los EPI (según indicaciones del fabricante), colocarlos después de su utilización en el lugar indicado para ello, informar de inmediato a su superior jerárquico directo de cualquier defecto, anomalía o daño apreciado en el EPI utilizado que, a su juicio, pueda entrañar una pérdida de su eficacia protectora. Almacenar, mantener, limpiar y desinfectar cuando proceda y reparar los EPI según las instrucciones del fabricante. La empresa deberá reponer los EPI cuando se detecten defectos, anomalías o daños, o así se indique en las instrucciones del fabricante. Los EPI deberán tener marcado CE y folleto informativo del fabricante. Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Equipos de Protección Individual.
- Los trabajadores deberán disponer del manual de instrucciones o la documentación informativa facilitada por el fabricante de los EPI, así como seguir las instrucciones indicadas en los mismos.
- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Equipos de Protección de Individual.
- Los trabajadores durante el uso de los equipos de protección individual deberán: Disponer del manual de instrucciones y toda la documentación informativa del EPI facilitada por el fabricante, así como seguir las instrucciones indicadas en las mismas, si no cuenta con ella solicítela a su responsable. Conocer los riesgos contra los que protege el EPI utilizado, así como las actividades u ocasiones en las cuales se debe utilizar. Seguir las instrucciones de la empresa para cuidar correctamente los EPI (según indicaciones del fabricante), colocarlos después de su utilización en el lugar indicado para ello, informar de inmediato a su superior jerárquico directo de cualquier defecto, anomalía o daño apreciado en el EPI utilizado que, a su juicio, pueda entrañar una pérdida de su eficacia protectora. Almacenar, mantener, limpiar y desinfectar cuando proceda y reparar los EPI según las instrucciones del fabricante. La empresa deberá reponer los EPI cuando se detecten defectos, anomalías o daños, o así se indique en las instrucciones del fabricante. Los EPI deberán tener marcado CE y folleto informativo del fabricante. Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Equipos de Protección Individual.
- Los trabajadores deberán conocer las actividades en las que deben utilizar los EPI, así como los riesgos contra los que protegen.

- Los trabajadores deberán recibir información en relación con: Los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo, tanto aquellos que afecten a la empresa en su conjunto como a cada tipo de puesto de trabajo o función, y las medidas y actividades de protección y prevención aplicables. Las medidas de emergencias adoptadas.Los trabajadores deberán firmar el registro de entrega de información.
- Durante la permanencia en el centro de trabajo se acatarán las medidas preventivas allí impuestas, respetando escrupulosamente la señalización y la normativa interna, haciendo uso de los equipos de protección individual que se exijan. Queda terminantemente prohibido hacer uso sin previa autorización por parte de la empresa titular de cualquier equipo de trabajo, máquina o herramienta, o el acceso a cualquier parte de la instalación. El trabajador deberá informar inmediatamente a su superior sobre cualquier situación que detecte que pueda originar un riesgo para la seguridad y salud, con el objetivo de comunicarlo a los responsables del centro de trabajo para que procedan a la subsanación de la deficiencia.
- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en caso de situaciones de emergencia: Accidente con transporte de mercancías peligrosas: • Conocer la ficha de seguridad de la mercancía peligrosa transportada. • En caso de accidente, seguir las indicaciones incluidas en la ficha de seguridad sobre cómo actuar en caso de emergencia. • En caso de accidente, avisar a las autoridades. El teléfono único de emergencias 112. En caso de incendio: • Desconectar el vehículo. • Hacer salir a todos los ocupantes. • Intentar apagar el incendio con extintores, nunca con agua. • Si el fuego se aproxima al depósito de combustible, alejarse inmediatamente por el riesgo de explosión. Caída al agua • En caso de caída al agua, si no es posible abandonar el vehículo mientras éste flota, esperar que se llene de agua para abrir las puertas, momento en que la presión externa es igual a la interna. Parada del vehículo en carretera durante la noche • Aparcar el vehículo fuera de la calzada. • Encender el alumbrado de emergencia, luces de posición y colocar los triángulos de preseñalización de peligro. Detención o caída de la carga en un paso a nivel • Desalojar a los ocupantes del vehículo y dejar el paso expedito. • Se aconseja arrancar con la segunda marcha y sin pisar el embrague. • Si no lo consiguiera, avisar a otros conductores y al personal ferroviario (maquinista) con suficiente antelación. Caída de una persona delante del vehículo • En este caso no debe pisar el freno en el momento del alcance, ya que las ruedas no deben pasar frenadas sobre la víctima. Frene antes del alcance. Adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Normas generales en caso de emergencia.

4. INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO CONDUCTOR/A DE FURGONETA

FICHAS ASOCIADAS AL PUESTO DE TRABAJO*
Seguridad en desplazamientos
Equipos de protección individual
Normas generales en caso de emergencia
Ejercicios posturales
Ambiente térmico-CALOR
Equipos de trabajo eléctricos
Escalera manual

*Ver anexo “Fichas informativas asociadas al puesto de trabajo”