5. INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO CONDUCTOR DE FURGONETA

Las personas trabajadoras deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en las siguientes fichas de información:

FICHAS ASOCIADAS AL PUESTO DE TRABAJO*
Seguridad en desplazamientos
Equipos de protección individual
Posturas forzadas
Manipulación manual de cargas
Normas generales en caso de emergencia
Vibraciones cuerpo entero

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

RIESGOS DEL PUESTO DE TRABAJO

Ver anexo “Riesgos del puesto de trabajo”

5.1. MEDIDAS INFORMATIVAS A ADOPTAR

RIESGO 17: Incendios 
CONDICIÓN DETECTADA
Equipos de trabajo y herramientas>Repostaje de combustible en máquinas y equipos
MEDIDA
Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el uso de productos petrolíferos para el repostaje: - Realizar el repostaje de la maquinaria haciendo uso de un recipiente con sistema antiderrame, o con equipos de suministro, mangueras y bocas. - Mantener el contacto entre la pistola metálica de la manguera del surtidor o recipiente antiderrame y la boca del embudo o del orificio del depósito, con el objeto de reducir la posibilidad de incendio por descarga de electricidad estática; hasta completar el repostaje. - En caso de utilizar bidones: • Utilizar recipientes homologados y etiquetados. El transporte debe realizarse tomando medidas para impedir cualquier fuga del contenido en condiciones normales de transporte. • Colocar el recipiente en el suelo y efectuar la operación desde esa posición. • No introducir completamente el boquerel en la boca de llenado del recipiente. • Nunca llenar el recipiente hasta el borde de la boca de llenado. Es necesario dejar un espacio libre para la expansión del producto y los vapores. - No fumar, ni utilizar el teléfono móvil durante estas operaciones, evitando cualquier posible foco de ignición. - Llenar el depósito con el motor parado y en el lugar destinado a tal fin. - Verificar la existencia de extintores cerca de la zona de repostaje. - Evitar la acumulación de electricidad estática. - Asegurar una buena ventilación durante las operaciones de repostaje - En caso de derrame de combustible, sobre la máquina, esperar a que se evaporen los restos de combustible. - En caso de derrame de combustible en el suelo, se procederá a la rápida limpieza del mismo, sirviéndose para ello de algún material absorbente, tal como arena. - En caso de salpicaduras sobre el cuerpo o la ropa, cámbiese y lávese las partes del cuerpo que han entrado en contacto con el combustible utilizando agua y jabón.
CONDICIÓN DETECTADA
Medidas de emergencia >> Medidas de actuacion en emergencias
MEDIDA
Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Normas generales en caso de emergencia.

RIESGO 21: Atropellos, golpes o choques contra o con vehículos 
CONDICIÓN DETECTADA
Uso del vehículo> Prácticas inadecuadas>Acceso a zonas con tránsito de vehículos
MEDIDA
Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en zonas con tránsito de vehículos: - Aplicar y respetar el código de circulación. - Estacionar el vehículo en zonas habilitadas para tal fin. Poner el freno de mano, apagar el motor y utilizar los calzos de sujeción en caso de ser necesario. - Si existen otros vehículos circulando por la zona, una vez fuera de la cabina del vehículo deberá transitar por las zonas habilitadas para los peatones y/o ponerse el chaleco reflectante, para una buena visibilidad. - Si tiene que transitar por zonas con tránsito de vehículos deberá seguir las siguientes recomendaciones: • Al cruzar hacerlo por las zonas habilitadas (pasos de cebra) y asegurándose que no viene ningún vehículo. • Transitar siempre que sea posible por la izquierda, de tal manera que tenga los vehículos de frente para poder verlos. • Prestar atención a las señales (acústicas o luminosas) que hacen los conductores de vehículos para avisar de su proximidad. • Se recomienda el uso de chaleco reflectante. - En caso de avería informar al responsable del centro o recinto de trabajo y seguir las siguientes pautas: • Detener el vehículo en la zona donde le indicen y siempre que sea posible fuera de zonas de paso de vehículos. • Si funciona el sistema eléctrico, dejar las luces de advertencia encendidas. • Utilizar el chaleco reflectante. • Se recomienda utilizar los dispositivos de preseñalización de peligro (triángulos) delante y detrás del vehículo detenido, según las dimensiones del recinto sería recomendable ubicarlos a una distancia de menos de 50 m y que sean visibles a 100 m. - En caso de accidente, seguir las normas de comportamiento P.A.S. Proteger; Alertar (112) y Socorrer a las victimas.
CONDICIÓN DETECTADA
Uso del vehículo >> Prácticas inadecuadas >> Uso del vehículo

RIESGO 21: Atropellos, golpes o choques contra o con vehículos



MEDIDA
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.
CONDICIÓN DETECTADA
Uso del vehículo >> Prácticas inadecuadas >> Acceso a zonas con tránsito de vehículos
MEDIDA
Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en zonas con tránsito de vehículos: - Aplicar y respetar el código de circulación. - Estacionar el vehículo en zonas habilitadas para tal fin. Poner el freno de mano, apagar el motor y utilizar los calzos de sujeción en caso de ser necesario. - Si existen otros vehículos circulando por la zona, una vez fuera de la cabina del vehículo deberá transitar por las zonas habilitadas para los peatones y/o ponerse el chaleco reflectante, para una buena visibilidad. - Si tiene que transitar por zonas con tránsito de vehículos deberá seguir las siguientes recomendaciones: • Al cruzar hacerlo por las zonas habilitadas (pasos de cebra) y asegurándose que no viene ningún vehículo. • Transitar siempre que sea posible por la izquierda, de tal manera que tenga los vehículos de frente para poder verlos. • Prestar atención a las señales (acústicas o luminosas) que hacen los conductores de vehículos para avisar de su proximidad. • Se recomienda el uso de chaleco reflectante. - En caso de avería informar al responsable del centro o recinto de trabajo y seguir las siguientes pautas: • Detener el vehículo en la zona donde le indicen y siempre que sea posible fuera de zonas de paso de vehículos. • Si funciona el sistema eléctrico, dejar las luces de advertencia encendidas. • Utilizar el chaleco reflectante. • Se recomienda utilizar los dispositivos de preseñalización de peligro (triángulos) delante y detrás del vehículo detenido, según las dimensiones del recinto sería recomendable ubicarlos a una distancia de menos de 50 m y que sean visibles a 100 m. - En caso de accidente, seguir las normas de comportamiento P.A.S. Proteger; Alertar (112) y Socorrer a las victimas.

RIESGO 22: Accidentes de tráfico y/o en desplazamiento 
CONDICIÓN DETECTADA
In Itínere
MEDIDA
Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Seguridad en los desplazamientos.
CONDICIÓN DETECTADA
In misión>Circulación por carretera
MEDIDA
Todos los trabajadores que tengan que usar el vehículo par a realizar su trabajo deberán estar autorizado por la empresa, y en posesión del carnet adecuado para el tipo de vehículo a usar.
CONDICIÓN DETECTADA
In misión>Sobrecarga del vehículo
MEDIDA
Asegurar previo al inicio de la conducción que no se sobrepasa nunca la capacidad nominal de la carga indicada para cada vehículo.

RIESGO 25: Inhalación, contacto o ingestión de sustancias nocivas 
CONDICIÓN DETECTADA
Residuos>Repostaje de combustible en vehiculos

RIESGO 25: Inhalación, contacto o ingestión de sustancias nocivas
MEDIDA
Seguir instrucciones de repostaje de la estacion de servicio, usar guantes de proteccion para evitar contacto con combustibles

RIESGO 27: Exposición a agentes químicos
CONDICIÓN DETECTADA
Presencia o manipulación de Gasolina. Repostaje de gasolina semanalmente para los vehículos de empresa.
MEDIDA
Seguir indicaciones de repostaje de estacion de srvicio, usar guantes para evitar contacto con combustible

RIESGO 28: Exposición a agentes físicos
CONDICIÓN DETECTADA
Vibraciones >> Cuerpo entero >> Vehículo de transporte

RIESGO 28: Exposición a agentes físicos
MEDIDA
Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas para atenuar los efectos de las vibraciones transmitidas al cuerpo: - Realizar el mantenimiento periódico del vehículo, en especial el asiento y los sistemas de amortiguación. - Regular el asiento con el fin de atenuar las vibraciones y aumentar su confort. - Adaptar la velocidad del vehículo que utiliza a las condiciones de la vía por la que circula, reduciendo la velocidad si hay irregularidades en el terreno por el que se desplaza. - Colocar correctamente la carga en los vehículos para evitar golpes o choques que puedan dar lugar a excesivas vibraciones, por ello evite que la carga vaya suelta. - Adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Vibraciones cuerpo entero.

RIESGO 30: Carga Física
CONDICIÓN DETECTADA
Posturas de trabajo >> Exposición significativa a posturas forzadas (más de 1 h acumulada por jornada) de algún segmento corporal (tronco, brazos, cabeza-cuello, piernas) >> Posturas forzadas
MEDIDA
Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Posturas forzadas.
CONDICIÓN DETECTADA
Aplicación de Fuerzas >> Tareas de empuje o arrastre de cargas elevadas >> Empuje de carros
MEDIDA
Reducir las fuerzas aplicadas de empuje y tracción sobre elementos mediante el empleo de medios mecánicos de transporte (limite 250 N de empuje inicial, 150 N en empuje sostenido)
CONDICIÓN DETECTADA
Manipulación manual de cargas >> Manejo de cargas de más de 3 KG. >> Manejo de cargas

RIESGO 30: Carga Física 
MEDIDA
Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Manipulación manual de cargas.
Usar carros siempre que sea posible. Limitar manejo manual de cargas a unos 14 Kg. para hombres, 7 Kg. para mujeres evitando en lo posible manejos por debajo de las rodillas o por encima de los hombros
CONDICIÓN DETECTADA
Aplicación de Fuerzas >> Tareas de empuje o arrastre de cargas elevadas >> Empuje de carros
MEDIDA
Reducir las fuerzas aplicadas de empuje y tracción sobre elementos mediante el empleo de medios mecánicos de transporte (limite 250 N de empuje inicial, 150 N en empuje sostenido)

RIESGO 31: Fatiga por uso de PVD 
CONDICIÓN DETECTADA
Puesto de trabajo en cabina de vehículo
MEDIDA
El asiento deberá ser regulable tanto en altura como en profundidad, el respaldo deberá poder regularse en inclinación. El material de revestimiento del asiento deberá ser adecuado, transpirable y de fácil limpieza.

RIESGO 37: Fatiga derivada de la ordenación del tiempo de trabajo 
CONDICIÓN DETECTADA
Fatiga derivada de la ordenación del tiempo de trabajo. (Factores organizacionales) >> Tiempo de trabajo >> Trabajo a turnos y/o nocturnos
MEDIDA
Dar información completa y precisa sobre la organización de los horarios de trabajo que permita solicitar cambios y facilite la organización sociofamiliar del trabajador, para ello establecer canales para abordar con la empresa las posibilidades que existen para realizar dichos cambios. Dejar constancia documental de su entrega.
Los trabajadores 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 los trabajadores 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.

RIESGO 39: Otros riesgos
CONDICIÓN DETECTADA
Gestión PRL> Información en PRL
MEDIDA
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.
CONDICIÓN DETECTADA
Gestión PRL> EPI
MEDIDA
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.
CONDICIÓN DETECTADA
Gestión PRL >> Actuación ante emergencias >> Situaciones de emergencia
MEDIDA
Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Normas generales en caso de emergencia.