MANUAL DE PREVENCIÓN DEL PUESTO DE CONDUCTOR DE CAMIÓN DE TRANSPORTES OCÓN.

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”

COMO ACTUAR EN CASO DE AVERÍA Y/O ACCIDENTE DE TRAFICO

- **MANTENER LA CALMA:** Lo más importante es no perder los nervios reduce la velocidad de forma gradual y señaliza tu intención de detenerte.

- **BUSCA UN LUGAR SEGURO:** Si es posible intenta detener el vehículo en una área segura como el arcén o una zona de descanso. Evita quedarte en medio de la vía.

- **USA EL CHALECO REFLECTANTE:** Antes de salir del coche ponte el chaleco reflectante para asegurarte de que te vean.





- **SEÑALIZA TU POSICIÓN:** Enciende las luces de emergencia y coloca los triángulos de seguridad 50 metros por detrás del vehículo, en vías de doble sentido con un solo carril por sentido también coloca otro triangulo a 50 metros por delante.

- **INFORMA A TU RESPONSABLE Y CONTACTA CON TU ASISTENCIA:** Llama al servicio de asistencia en carretera del seguro y a tu encargado informándole de la situación y si necesitas asistencia médica.

- **RELLENAR CORRECTAMENTE EL PARTE AMISTOSO DE ACCIDENTE**: Indicando los datos de los vehículos implicados , modelo del vehículo, matrícula, nº de póliza indicando lugar concreto y fecha (si es posible adjuntar fotografías) , en caso de que la otra parte no quiera firmar el parte amistoso llamar a atestados.

- **EN CASO DE LESIÓN:** Solicitar asistencia médica llamando al 112.

REGLAS QUE SALVAN VIDAS:

1º.- PROHIBIDO INTENTAR SOLUCIONAR LA AVERIA POR TI MISMO.

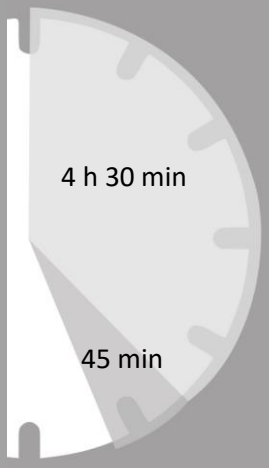
2º.- MIENTRAS ESPERAS A LOS SERVICIOS DE ASISTENCIA, PERMANECE FUERA DE LA CALZADA , RESGUARDADO DETRÁS DEL GUARDARRAIL

Tiempos de conducción y descanso

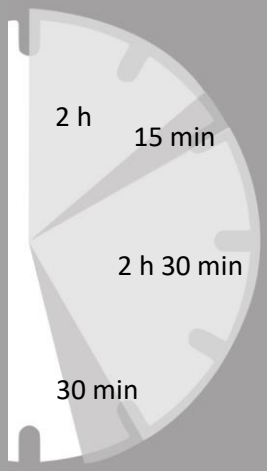
Los tiempos de conducción y descanso rigen la jornada de trabajo de los conductores profesionales para garantizar la seguridad en carretera y la competitividad del sector. La ley que los establece es el **Reglamento CE 561/2006** y son **de aplicación en todo el territorio de la Unión Europea** y en los países del Espacio Económico Europeo. Se componen de periodos máximos de conducción y de descansos mínimos reglamentarios, con plazos continuos, diarios, semanales y bisemanales.

Conducción continua y pausas

Antes de cumplir las **cuatro horas y media de conducción continua**, el conductor hará una **pausa ininterrumpida de al menos 45 minutos**.

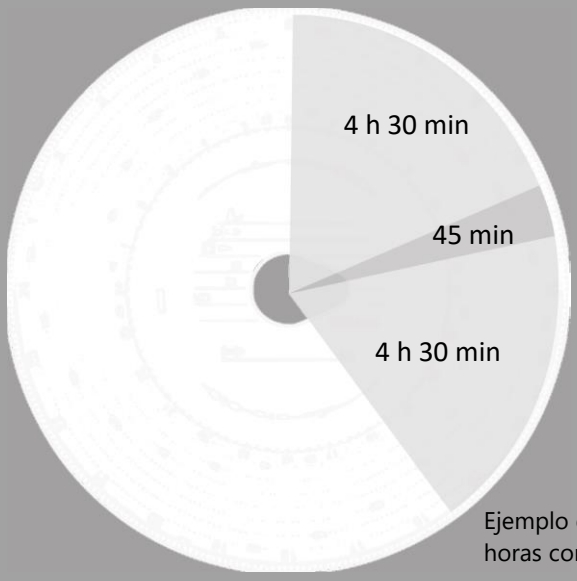


También puede **fraccionar la pausa,** y tomar **una pausa de al menos 15 minutos, seguida de otra de al menos 30 minutos**, dentro de las cuatro horas y media de conducción continua.



Independientemente de si se elige la modalidad de 15+30 o la de 45 minutos, la pausa **deberá comenzar antes de que pasen las cuatro horas y media de conducción continua**, y **no podrá moverse el vehículo** mientras dure dicha pausa.

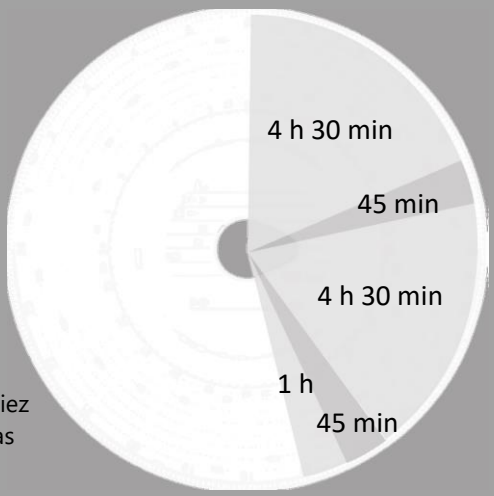
Conducción diaria



Ejemplo de conducción diaria de nueve horas con las pausas reglamentarias

El tiempo máximo de conducción diario no puede exceder las nueve horas. Para la conducción diaria no se tendrán en cuenta las pausas obligatorias ni los periodos dedicados a otros trabajos.

Excepcionalmente, **el tiempo máximo de conducción diario puede ser de diez horas**, pero **sólo dos veces por semana.**



Ejemplo de conducción diaria de diez horas con las pausas reglamentarias



= 24h

Antes de que pasen 24 horas desde el momento de abrir jornada, deberá haberse completado, además de las horas de conducción del día, el descanso diario mínimo que corresponda. En los tacógrafos analógicos, esto quedaba plasmado en los discos diagrama, que se usaban para el registro y tenían capacidad para 24 horas exactas.

TransportesOCÓN

Descanso diario

El descanso diario sigue a las actividades de conducción y otros trabajos del día. **Antes de que pasen 24 horas desde que haya terminado el descanso diario anterior, debe haberse tomado entero el descanso diario del día actual**. Cuando acabe el descanso diario, comenzará la jornada siguiente.

Al igual que ocurre con las pausas, sólo la actividad "descanso" del selector de actividades contará para el descanso diario. **El descanso diario no deberá interrumpirse para mover el vehículo**.

Existen **tres tipos de descanso diario**. Pueden coordinarse entre sí para aprovechar el tiempo de conducción de forma efectiva.



Descanso diario normal

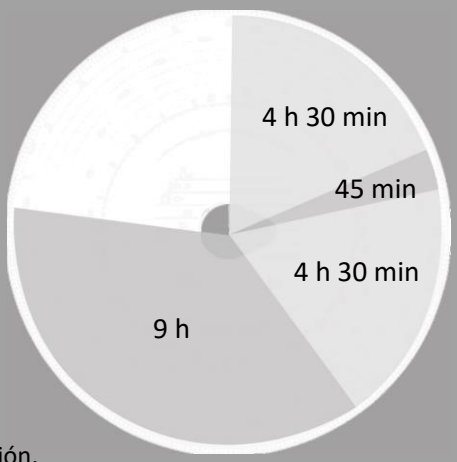
Por norma general, el descanso diario será de **11 horas ininterrumpidas** como mínimo.

Ejemplo de descanso diario normal de once horas tras una jornada de nueve horas de conducción.

Descanso diario reducido

De forma excepcional, podrán emplearse los descansos diarios reducidos de, **por lo menos, nueve horas ininterrumpidas**.

El descanso diario reducido podrá usarse **un máximo de tres veces por semana**.



Ejemplo de descanso diario reducido de nueve horas tras una jornada de nueve horas de conducción.

TransportesOCÓN



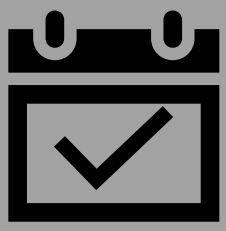
Descanso diario fraccionado

La tercera opción será el descanso diario fraccionado. Supone **tomar una pausa de al menos tres horas a lo largo de la jornada**. Tras esto, **el descanso diario será de al menos nueve horas**.
No hay un máximo de días a la semana en los que se pueda fraccionar el descanso.

Ejemplo de descanso diario fraccionado de nueve horas, tras una jornada de nueve horas de conducción, y con tres horas de compensación tomadas durante la jornada.

Descanso semanal

El descanso semanal debe tomarse tras cada periodo de conducción semanal y es "**el periodo semanal durante el cual el conductor puede disponer libremente de su tiempo**". **Puede ser normal o reducido**.
Un descanso semanal **debe comenzar antes de que pasen 6 ciclos de 24 horas**, o 144 horas, desde el descanso semanal anterior.



Para aplicar correctamente los descansos semanales, hay que distinguir entre los conceptos de periodo de conducción semanal y semana:
El **periodo semanal de conducción** debe tener una **duración inferior a 6 ciclos de 24 horas**, o 144 horas. Es flexible, en el sentido de que **comienza en el momento que finaliza el anterior descanso semanal**, da igual el día de la semana en que esto ocurra.
Por su parte **el concepto de semana se refiere a la semana natural**, que dura desde el lunes a las 0:00 hasta el domingo a las 24:00.

El **descanso semanal delimita los periodos semanales de conducción**. Cada periodo semanal de conducción comienza cuando termina el descanso semanal anterior, y dura hasta que empiece el descanso semanal siguiente.
Si pasan 144 horas sin que comience un descanso semanal, se considerará que se ha cometido una falta y comenzará automáticamente el siguiente periodo semanal de conducción.
Cada dos semanas naturales deberán tomarse, por lo menos, dos descansos semanales normales, o un descanso semanal normal y uno reducido.

Descanso semanal normal

- **45 horas de duración** mínima.
- El descanso semanal **no puede ser interrumpido**.
- No requiere compensación posterior.
- **No puede tomarse en la cabina del vehículo.**

Vs.

Descanso semanal reducido

- **Entre 24 y 45 horas** ininterrumpidas de duración.
- **Las horas que falten hasta las 45 deberán compensarse** antes de que acabe la tercera semana siguiente a aquella en que se tomó la reducción.
- **La compensación se toma sin fraccionar y junto a un descanso diario** de al menos nueve horas.

Ejemplos de descanso semanal



El calendario muestra varios ejemplos correctos de descansos semanales. Todos los ejemplos cumplen la legalidad teniendo en cuenta varios factores:

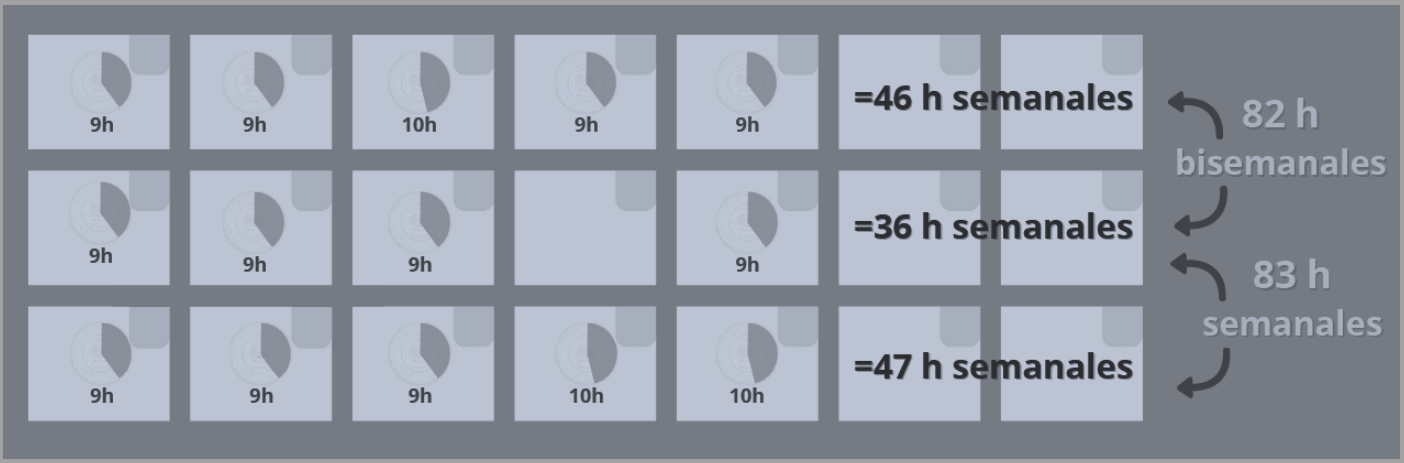
- **Nunca se superan las 6 jornadas de 24 horas entre descansos semanales**. Es decir, no pasan 144 horas entre descansos semanales.
- Al tomar dos semanas naturales consecutivas al azar, **siempre se cumple el mínimo de descansos semanales** establecido por la normativa.
- Los descansos semanales reducidos se compensan siempre antes de que termine la tercera semana siguiente a la semana de la reducción.
- Las **compensaciones** del descanso semanal reducido **se toman junto a otro descanso de por lo menos nueve horas, y de una sola vez**.
- Las compensaciones no afectan a cuándo se puede tomar el siguiente descanso semanal reducido.

Conducción semanal y bisemanal

Por último, se establece una cantidad de horas que se pueden dedicar a la conducción cada semana, y cada dos semanas:

- **La conducción semanal no podrá superar las 56 horas**.
- **En dos semanas consecutivas, no podrán sobrepasarse las 90 horas** de conducción.

Para este máximo **se tendrá en cuenta la semana natural**, desde el lunes a las 00:00 al domingo a las 24:00. Sólo las horas de conducción se tendrán en cuenta para este cálculo. No se tendrán en cuenta las pausas ni los periodos de otros trabajos o disponibilidad.



PROCEDIMIENTO DE CARGA Y DESCARGA MEDIANTE TRAMPILLA ELEVADORA

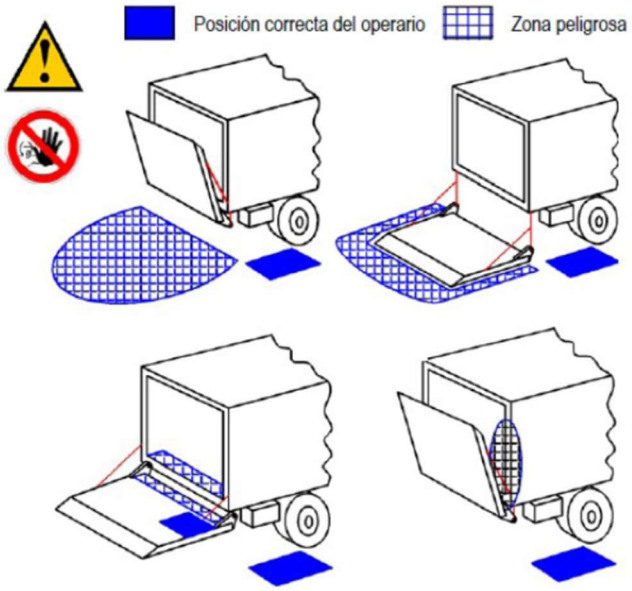
- Asegúrese que la trampilla elevadora esté desbloqueada antes de ser puesta en funcionamiento.
- Asegúrese de que exista suficiente iluminación en la zona de carga/descarga.
- NO transportar nunca a personas sobre la trampilla elevadora.
- Cargue la trampilla elevadora del tal modo que el peso se encuentre distribuido uniformemente.
- Asegure la carga útil en la trampilla elevadora, de tal modo que ésta no se caiga. Los carros de transporte sin freno sólo deben ser transportados con la trampilla elevadora si se encuentran asegurados con un dispositivo de protección contra caídas.
- Mantenga libre la zona de movimiento alrededor del vehículo.
- Asegure el vehículo de manera que no pueda desplazarse, mediante freno de mano, engranaje y/o cuñas.
- Asegure la zona de tráfico, balizar y señalizar, antes de empezar con la carga y descarga del vehículo. Especialmente se debe asegurar la parte de la trampilla elevadora que pudiera sobresalir hacia la zona de tráfico.
- Asegurar que detrás del vehículo exista suficiente espacio para la trampilla elevadora.
- Ajustar la inclinación de la plataforma, cuando ésta no esté bajo carga.
- Al cargar la plataforma debe haber suficiente espacio para la persona que la opera por lo menos de 50 x 60 cm.
- Sólo una persona debe encontrarse sobre la plataforma, es decir sólo el operador.
- No se sostenga nunca en la carga sino en el asidero de sujeción.
- Prestar atención a la carga útil y la zona de movimientos mientras la plataforma se mueva. La trampilla elevadora puede sufrir daño en caso de que la plataforma haya sido demasiado cargada o cargada no uniformemente.
- Cargue la plataforma como máximo con el peso indicado. Para ello se debe tener en cuenta el peso de la persona que se encuentre sobre ella.
- La carga de la plataforma debe encontrarse en el centro. El centro de gravedad de la carga útil debe encontrarse lo más cerca posible del vehículo. Si la plataforma es cargado sólo hacia un lado entonces el peso de la carga útil debe ser el 50% de la carga permitida.
- Bloquear la trampilla elevadora después del plegado y antes de iniciar la marcha.
- Asegúrese de que pueda observar bien toda la zona de trabajo y de que nadie se encuentra cerca de la plataforma.

IMÁGENES RELACIONAS CON LA SEGURIDAD EN PROCEDIMIENTOS DE CARGA Y DESCARGA

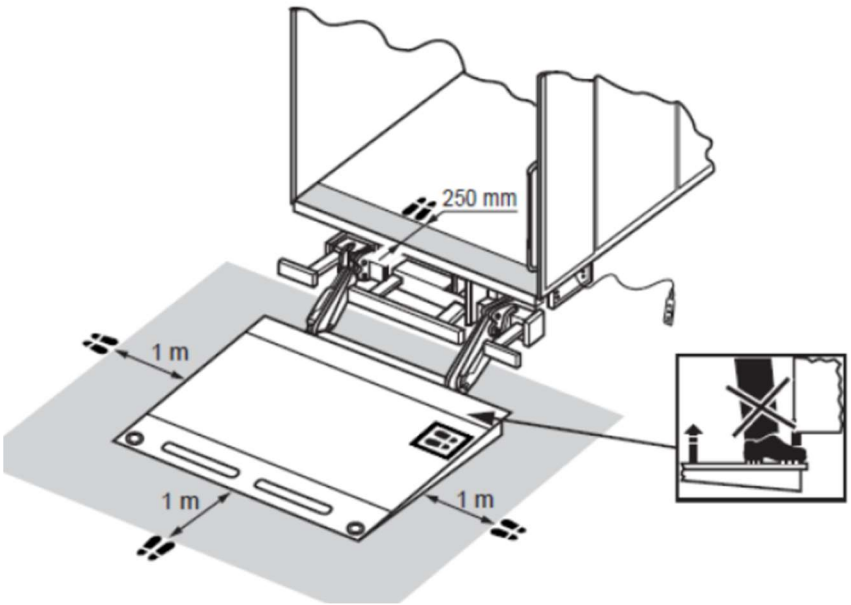
El trabajador deberá tener en todo momento un control visual claro de la plataforma, del radio de operación de la misma y de la carga sobre ésta. Deberá permanecer fiera del radio de operación y alejarse las partes móviles en todo momento. Las principales zonas de peligro para el operario y para quienes permanezcan cerca, al circular, son:

- Zona trasera de la plataforma, y dentro del radio de operación de la misma
- Zona de aplastamiento entre la plataforma y el suelo.

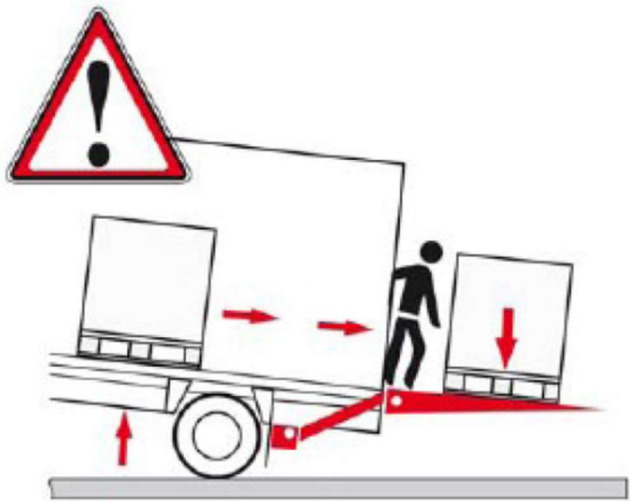
- Zona de aplastamiento entre la plataforma elevadora y el travesaño posterior del piso del vehículo.
- Zona de aplastamiento entre la plataforma en cierre y el bastidor posterior de la carrocería del vehículo.
- Zona de peligro entre la carga sobre la plataforma y el bastidor posterior del vehículo.
- Zona de peligro entre la plataforma y obstáculo fijos como paredes, melles de carga, etc.



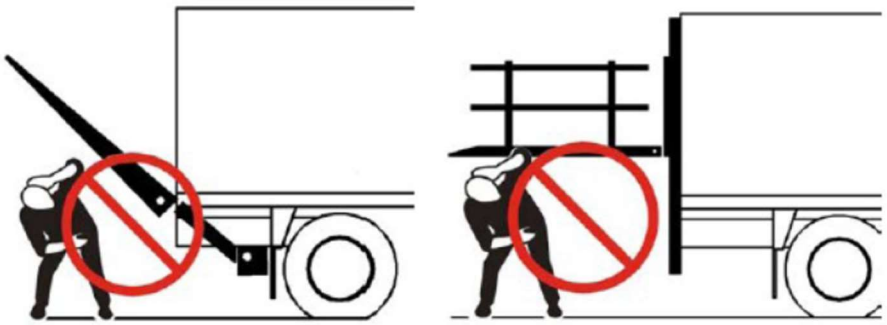
Al operar la plataforma desde la plataforma misma, párese sobre ella exclusivamente el área marcada con huellas de zapatos.



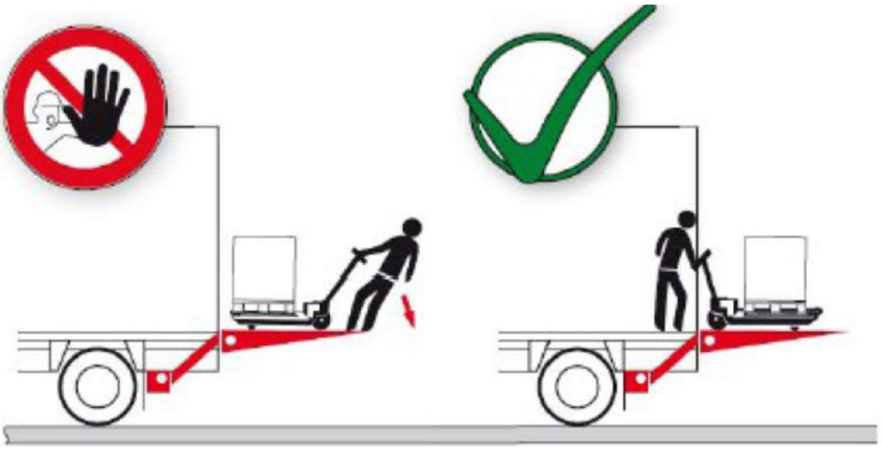
Asegúrese de que el vehículo no puede volcar al colocar elementos pesados en la plataforma.



El funcionamiento del elevador debe restringirse a un único operario. Durante el despliegue y el uso del elevador, el operario no debe permitir que nadie, salvo él mismo, permanezca en pie cerca del elevador y de la plataforma. Hay que asegurarse en todo momento que nadie permanece debajo o dentro del alcance de la plataforma en movimiento. Permanezca siempre a uno de los lados del elevador cuando se abra la plataforma, nunca debajo ni detrás de ésta.

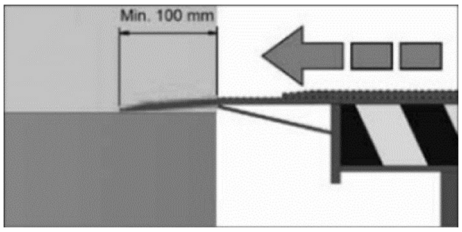


Cuando se descargue, empujar siempre la carga hacia fuera, no tirar de ella. Al empujar de la carga desde una posición, más alta, el operario evita que la carga ruede, caiga encima de él, o le golpee.



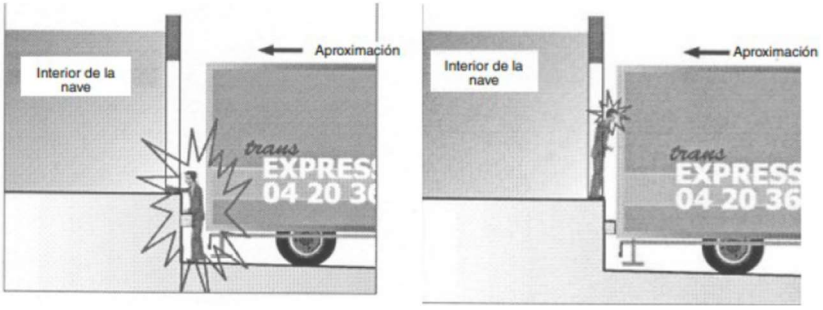
CARGA Y DESCARGA EN MUELLES DE CARGA

El largo de solapamiento entre la uña el transporte y el muelle de carga deberá ser de como mínimo 10 cm.



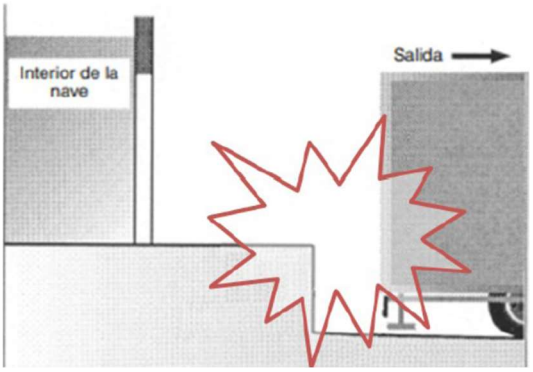
Se deberá prestar atención a que entre el transporte el muelle de carga no hay personas. Puede dar lugar a atrapamiento de personas entre un vehículo y el muelle o los montantes de la puerta debido a:

- Estar situado a nivel del suelo entre la parte trasera del camión y el muelle en las maniobras de aproximación.
- Estar situado en el muelle junto a los montantes verticales de la puerta al aproximarse el vehículo.



Caída o vuelco de un equipo debido a:

- Maniobrar en la parte superior del muelle sin estar posicionado el vehículo de carga.
- Caída del equipo desde el muelle como consecuencia de un movimiento de salida intempestiva del camión por fallo en los frenos o una acción descoordinada entre el camionero y el conductor del equipo que efectúa la carga o descarga.



- Pendiente máxima en función del medio de transporte utilizado:

NOTA:
En caso de una inclinación excesiva, se produce un efecto de "paso a nivel"



Medios de transporte	Pendiente máxima (recomendación)
Contenedor sobre ruedas de accionamiento manual	3 %
Transpaleta manual	3 %
Transpaleta motorizada	7 %
Carretilla elevadora con motor eléctrico	10 %
Carretilla elevadora con motor de gasolina o gas	12,5 %

¡¡ IMPORTANTE !!

ES OBLIGATORIO EL USO DEL CHALECO DURANTE TODA LA OPERATIVA DE CARGA/DESCARGA.

EL TRANSPORTISTA SERÁ RESPONSABLE DEL USO DE EPIS QUE SE ESTABLEZCA EN CADA OPERATIVA Y QUE SE HAYAN DESIGNADO AL EFECTO POR PARTE DE SU SERVICIO DE PREVENCIÓN.

Ambientes térmicos extremos por calor

El trabajo en condiciones calurosas origina riesgos para la salud y la seguridad de los trabajadores, debido a que se puede producir una acumulación de calor en el cuerpo, independientemente de que su causa sean las condiciones ambientales, el trabajo físico o el uso de equipos de protección.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR?

El estrés térmico por calor es la carga de calor que los trabajadores reciben y acumulan en su cuerpo y que resulta de la interacción entre las condiciones ambientales del lugar donde trabajan, la actividad física que realizan y la ropa que llevan.

Además del estrés térmico por calor, hay que tener en cuenta los factores personales (falta de aclimatación, obesidad, estado de salud, etc.) y la duración de la exposición.



ACLIMATACIÓN

La aclimatación al calor es el proceso que hace que el cuerpo sea capaz de tolerar mejor los efectos del calor, ya que favorece los mecanismos de termorregulación fisiológica: aumenta la producción del sudor y disminuye su contenido en sales, aumenta la vasodilatación periférica sin que la frecuencia cardíaca se eleve tanto. Con ello la temperatura central del cuerpo no se eleva tanto.

La falta de aclimatación al calor es uno de los factores personales más importantes. Los trabajadores no aclimatados pueden sufrir daños en condiciones de estrés térmico por calor que no son dañinas para el resto de sus compañeros que llevan tiempo trabajando en esas condiciones.

La aclimatación al calor es un proceso gradual que puede durar normalmente de 7 a 14 días. Durante el mismo, el cuerpo sufre un proceso de adaptación para realizar una determinada actividad física en unas condiciones ambientales calurosas. Los aumentos de la actividad física del trabajo o del calor o la humedad ambiental requerirán otra aclimatación a las nuevas circunstancias.

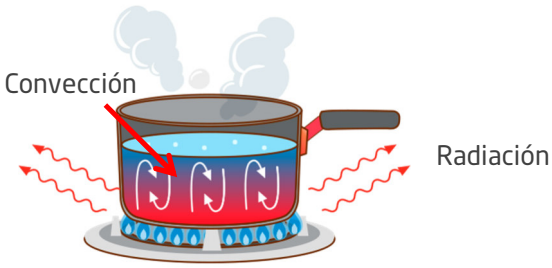
Así pues, cuando se deja de trabajar en esas condiciones durante un periodo de tres semanas, como, por ejemplo, en vacaciones o durante una baja prolongada, se puede perder la aclimatación al calor. Ello implica que es necesario volver a aclimatarse al incorporarse nuevamente al trabajo. También se necesitará una nueva aclimatación si la actividad, el calor o la humedad aumentan bruscamente o hay que empezar a usar EPI.

MECANISMOS DE INTERCAMBIO DE CALOR

La forma más importante de recibir calor se produce por los mecanismos de radiación y convección.

El sudor es el mecanismo más importante del cuerpo para eliminar calor. En este sentido es importante destacar que la eliminación del calor se produce sólo si el sudor se evapora, no por el mero hecho de sudar.

La Sudoración se ve favorecida por el movimiento del aire.



La excesiva sudoración, provoca la pérdida de sales y agua en nuestro organismo, que se traducen en sensación de sed, malestar y disminución de la atención, aumentando así la probabilidad de que ocurran accidentes de trabajo.

RIESGOS POR EXPOSICIÓN AL CALOR

- Deshidratación.
- Golpe de calor.
- Insolación.
- Trastornos cutáneos y cardiacos.

En ocasiones, los trabajadores desarrollan sus tareas en ambientes calurosos, cuando el cuerpo humano no puede mantener una temperatura normal y ésta se incrementa, se pueden presentar enfermedades por calor que pueden causar la muerte.

Factores que aumentan el riesgo para los trabajadores

- Altas temperaturas y humedad
- Exposición directa al sol (sin sombra)
- Exposición en lugares interiores a otras fuentes de calor radiado (como hornos)
- Limitada circulación del aire (sin brisa)
- Bajo consumo de líquidos
- Esfuerzo físico intenso
- Prendas y equipo de protección personal pesados
- Mal estado físico y problemas de salud



- Algunos medicamentos, como varias clases de pastillas para la presión sanguínea y antihistamínicos
- Embarazo
- Falta de exposición reciente a condiciones de trabajo en ambientes calurosos
- Enfermedades por calor sufridas en el pasado
- Edad avanzada

PROBLEMAS DE SALUD CAUSADOS POR AMBIENTES CALUROSOS

El mayor problema de salud asociado a la exposición al calor es el golpe de calor. El golpe de calor se produce cuando falla el sistema regulador de la temperatura del cuerpo y esta sube a niveles críticos.

¡El golpe de calor es una emergencia médica que puede producir rápidamente la muerte!

Los **síntomas del golpe de calor** incluyen:

- Confusión
- Pérdida del conocimiento
- Convulsiones
- Temperatura del cuerpo muy alta
- Piel caliente, seca o mucho sudor

Si un trabajador presenta signos de un posible golpe de calor:

- El golpe de calor es una emergencia que puede ser mortal. Mientras se apliquen los primeros auxilios, llame al 112 y pida ayuda médica de emergencia.
- Asegúrese de que alguien esté con el trabajador afectado hasta que llegue la ayuda.
- Lleve al trabajador a un área que esté más fría y tenga sombra y quítele las prendas externas de la ropa.
- Moje al trabajador con agua fría y haga circular el aire para acelerar el enfriamiento.
- Póngale ropa fría o húmeda o hielo por todo el cuerpo, o empape su ropa con agua fría.

El segundo problema de salud más grave asociado al calor es **el agotamiento por calor.**

Los síntomas del agotamiento por calor incluyen:

- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Mareos
- Debilidad

- Irritabilidad
- Sed
- Sudor intenso
- Alta temperatura corporal
- Disminución de la eliminación de orina

Otro problema de salud son los **calambres por calor**, dolores musculares causados por trabajos físicos en ambientes calurosos. Los calambres por calor son causados por la pérdida de sales y líquidos del cuerpo cuando se está sudando.

Si un trabajador presenta signos de posibles calambres por calor:

- Los trabajadores deben reemplazar los líquidos perdidos tomando agua y comiendo algo ligero o líquidos de reemplazo de carbohidratos-electrolitos (p. ej., bebidas para deportistas) cada 15 a 20 minutos.
- Los trabajadores deben evitar tabletas de sal.
- Consiga atención médica si el trabajador tiene problemas del corazón, si está en una dieta baja en sodio o si en una hora no le cesan los calambres.

Por último, el problema más común en trabajos calurosos es el **sarpullido por calor**, causado por el sudor y se ve como un conjunto de granitos enrojecidos o de ampollas pequeñas. Usualmente aparece en el cuello, la parte superior del pecho, las ingles, debajo de los senos y en los pliegues de los codos.

Si un trabajador presenta signos de un posible sarpullido por calor:

- El mejor tratamiento consiste en buscar un lugar de trabajo más fresco y menos húmedo.
- El área con el sarpullido debe mantenerse seca.
- Se puede aplicar polvo para aliviar el malestar.
- No se deben aplicar ungüentos ni cremas en los sarpullidos por calor. Todo lo que caliente o humedezca la piel puede empeorar el sarpullido.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Durante el periodo de verano, organiza las actividades para que las que requieran mayor esfuerzo o exposición directa al sol, se efectúen a la sombra o durante las horas de menos insolación.
- Utiliza ropa adecuada a la temperatura ambiente.
- Evita exponer la cabeza al sol, utiliza gorras o sombreros
- Prevé lugares adecuados para los descansos: sombras, casetas, etc.
- Haz una ingestión abundante de líquidos (agua, bebidas isotónicas, té o zumos diluidos); un vaso cada 20 minutos.





Evita el consumo de: alcohol, zumos concentrados y bebidas carbonatadas

- Aumenta el consumo de frutas y verduras durante los periodos calurosos.
- Disminuye el consumo de grasas.
- Ante un caso de insolación, se colocará a la víctima en un lugar más fresco, con la cabeza elevada. Aflojar la ropa y aplicarle compresas de agua fría en la cabeza.

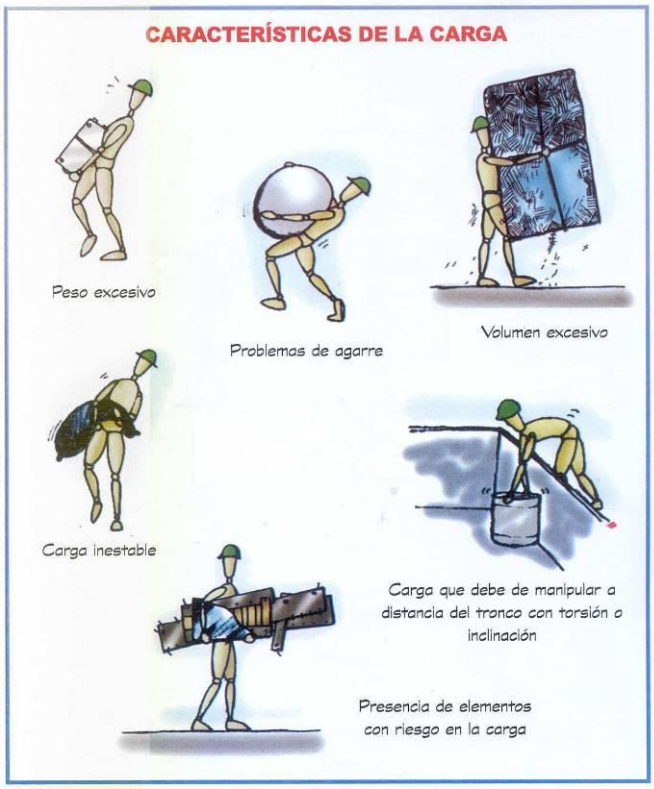
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

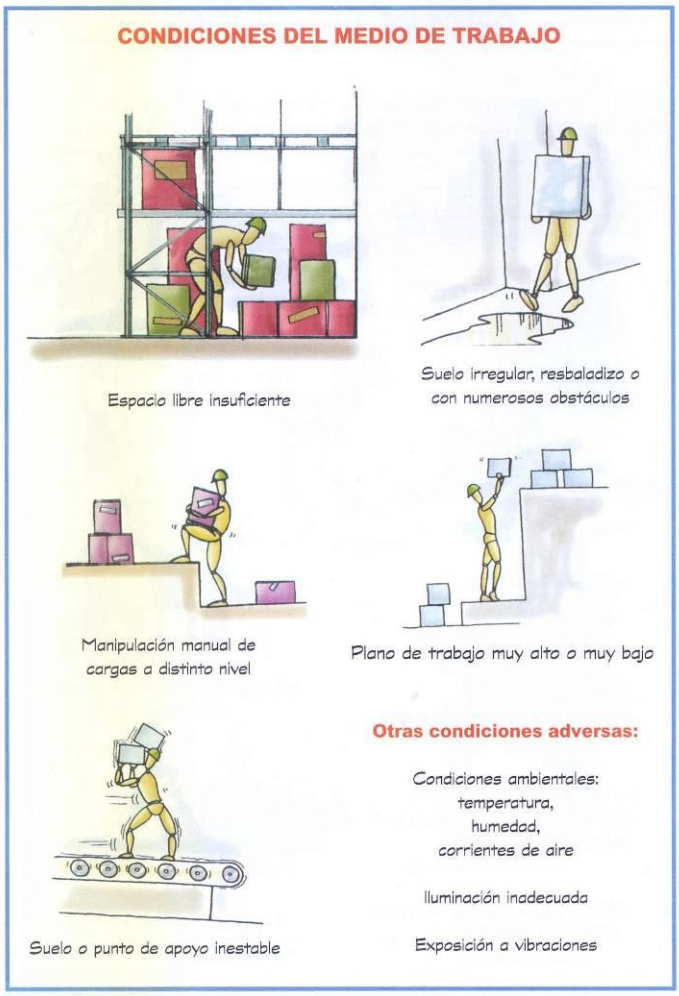
Manipulación manual de cargas, operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

Se considera que la manipulación manual de toda carga que pese más de 3 kg. puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar, si se manipula en condiciones ergonómicas desfavorables (alejada del cuerpo, con posturas inadecuadas, muy frecuentemente, en condiciones ambientales desfavorables, con suelos inestables, etc.)

La manipulación manual de cargas puede estar afectada por determinadas circunstancias como:

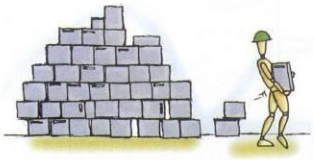
- Características de la carga que dificultan el manejo
- Situaciones que requieren esfuerzos físicos considerables.
- Medio de trabajo inadecuado.
- Condiciones inapropiadas de manipulación.
- Factores individuales.



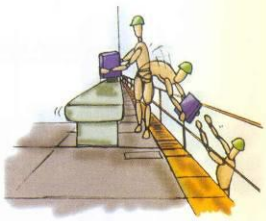


MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

ESFUERZO FÍSICO REQUERIDO



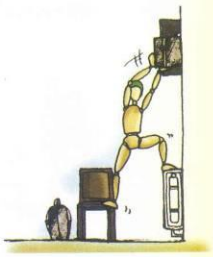
Esfuerzo físico excesivo: reiteraciones en la manipulación de cargas unitarias, etc.



Movimiento de torsión o de flexión del tronco



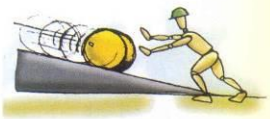
Posturas mantenidas



Esfuerzo realizado con el cuerpo en posición inestable

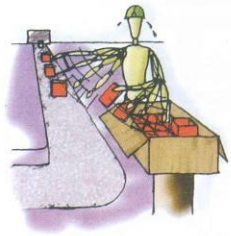


Necesidad de modificar la posición de agarre con la carga suspendida



El esfuerzo puede acarrear un movimiento brusco de la carga

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD



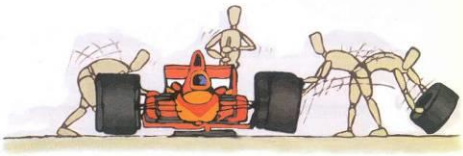
Frecuencia y duración de la manipulación



Reposos o recuperación insuficiente



Distancias de transporte muy grandes



Ritmo de trabajo impuesto sin posibilidad de cambio

FACTORES INDIVIDUALES



Aptitud física disminuida



Ropa inadecuada: calzado, guantes, equipos de protección individual, etc.



Formación o conocimiento insuficiente

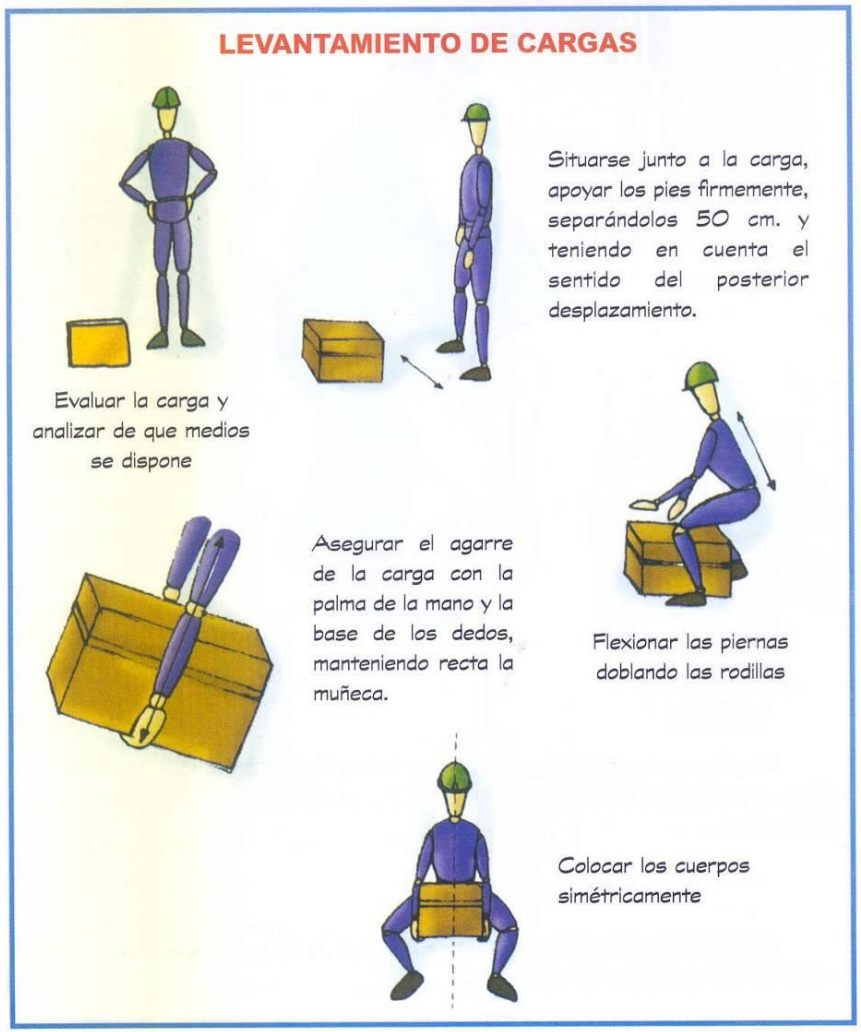


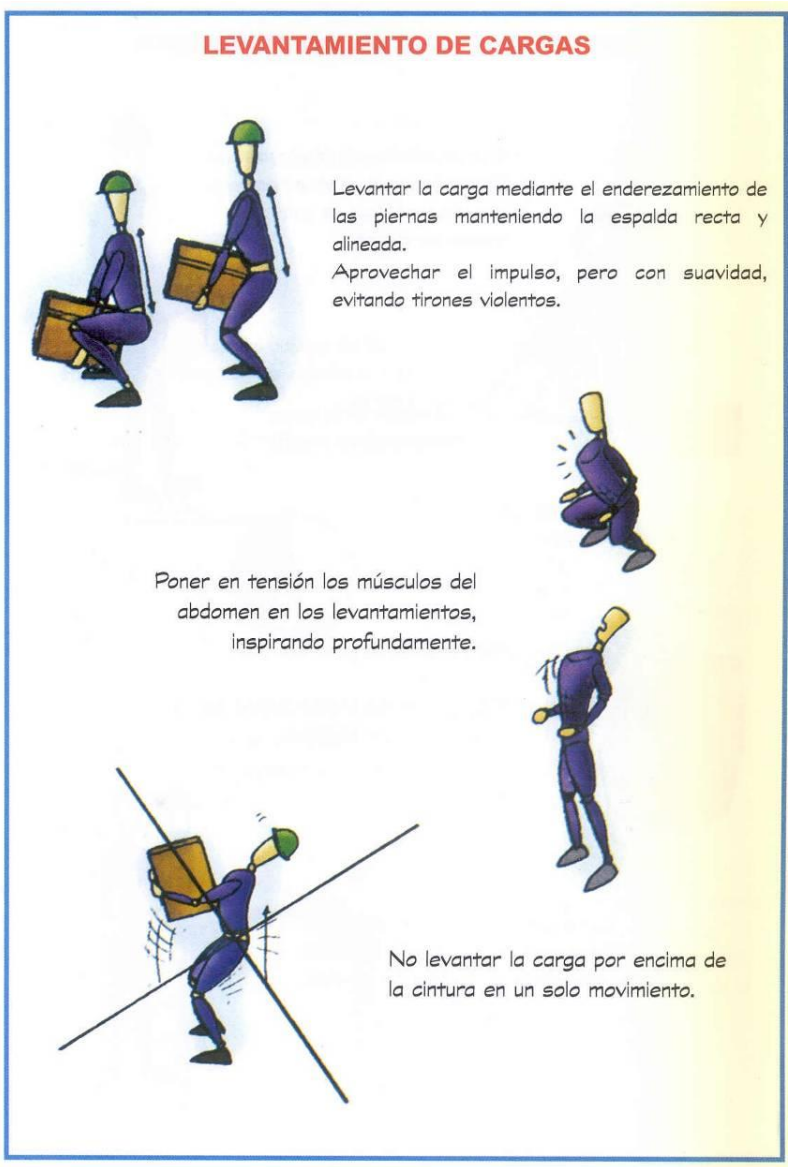
Patologías dorsolumbares

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

La existencia de riesgos no tiene por qué implicar daños o accidentes; para evitar estos efectos hay que controlar las situaciones teniendo en cuenta aspectos tales como:

- Levantamiento de cargas
- Transporte y sujeción de cargas.



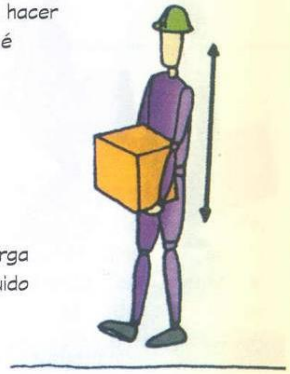


MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

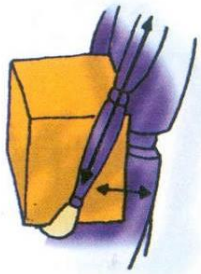
TRANSPORTE Y SUJECIÓN DE CARGAS



Evaluar inicialmente la carga. Determinar qué se va a hacer con ella y analizar de qué medios se dispone



Transportar la carga manteniéndose erguido



Aproximar la carga al cuerpo.

Trabajar con los brazos extendidos hacia abajo y lo más tensos posibles.

Evitar las torsiones con cargas; se deberá girar todo el cuerpo mediante pequeños movimientos de los pies.



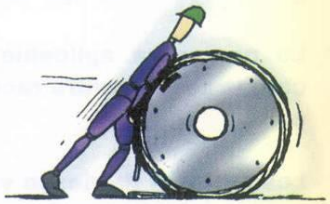
o

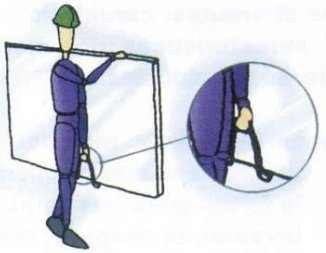
TRANSPORTE Y SUJECIÓN DE CARGAS



Llevar la cabeza con el mentón ligeramente hacia dentro

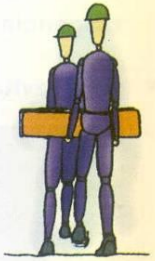
Aprovechar el peso del cuerpo de forma efectiva para empujar los objetos o tirar de ellos

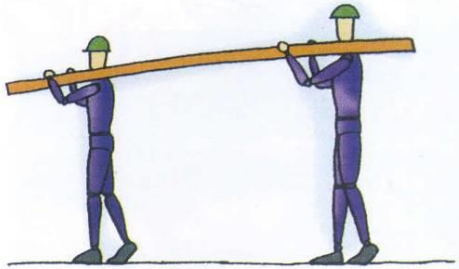




Utilizar siempre que sea posible mecanismos auxiliares de elevación de cargas: cinchas, yugos, etc.

Cuando el transporte lo realicen varias personas, desplazar ligeramente a la persona de atrás respecto al de delante (para facilitar la visibilidad) y andar a contrapié

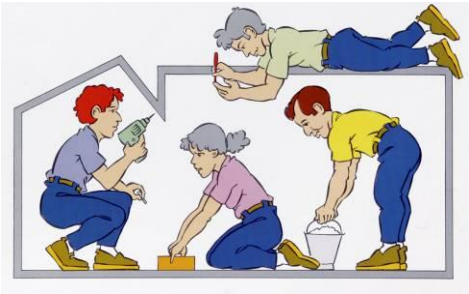




En el caso de que el transporte lo realicen varias personas, situarlos de forma adecuada para un correcto reparto de la carga: los más bajos hacia delante en el sentido de la marcha

POSTURAS FORZADAS

Las posturas forzadas son posiciones de trabajo que suponen que una o varias partes del cuerpo dejan de estar en una posición natural de confort para pasar a una posición forzada, tanto en movimiento como parado. Estas posiciones "extremas" pueden generar lesiones músculoesqueléticas que afectan principalmente a cuello, tronco, brazos y piernas.



Las posturas forzadas más habituales son:

- De pie siempre en el mismo sitio.
- Sentado, tronco recto y sin respaldo.
- Tronco inclinado hacia delante, sentado o de pie.
- Cabeza inclinada hacia delante o hacia atrás.
- Malas posiciones al utilizar las herramientas y/o equipos.

- **Medidas preventivas: diseño del puesto de trabajo**
  - Reducir las exigencias físicas del trabajo utilizando nuevas herramientas o nuevos métodos de trabajo.
  - Las herramientas y materiales deben estar próximos al lugar de uso y en un espacio definido y fijo.

- **Medidas preventivas: diseño de equipos de trabajo**
  - Evitar útiles que requieran sobreesfuerzo y que ocasionen sobrecarga muscular, así como posiciones articulares forzadas.
  - Utilizar equipos de protección individual (guantes, dediles, etc.) que se ajusten bien y que no disminuyan la sensibilidad ya que, de lo contrario, se tiende a aplicar una fuerza por encima de lo necesario.

- **Medidas preventivas: diseño de herramientas manuales**
  - Evitar adquirir herramientas manuales de mala calidad.
  - Las herramientas deben ajustarse a los trabajadores zurdos o diestros.
  - Controlar que se realiza el mantenimiento adecuado de las herramientas.
  - Evitar colocarlas, a la hora de trabajar, por encima de los hombros. Situarlas de frente a la tarea que se va a realizar y al alcance de los brazos para no inclinar el tronco.
  - Evitar utilizar herramientas que obliguen a la muñeca a curvarse o adoptar una posición extrema; es conveniente que el antebrazo, la muñeca y la mano formen una línea recta.
  - Utilizar la herramienta específica a las tareas a realizar.
  - Evitar esfuerzos prolongados y aplicar una fuerza manual excesiva, ya que puede ocasionar sufrir lesiones en brazos y muñecas.

- **Medidas preventivas organizacionales**
  - Organizar el trabajo de forma que se realicen tareas variadas y/o realizar rotación con puestos de trabajo que utilicen distintos segmentos corporales para evitar la sobrecarga muscular.
  - Evitar mantener la misma postura durante toda la jornada laboral. Los cambios de postura siempre van a resultar beneficiosos. Si no tienes posibilidad de cambios de postura, realiza micropausas de descanso.
  - Aprovechar los descansos que tengas en el trabajo para cambiar de postura (sentarte, estirar músculos,…). Los periodos de descanso son preferibles que sean cortos y frecuentes (por ejemplo, descansar 5 minutos cada hora de trabajo).
  - Durante los descansos, efectuar movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
  - Asistir a las sesiones de formación que realice la empresa para conocer las pautas de trabajo seguro que puedan evitar que sufras lesiones por posturas forzadas.
  - Es recomendable realizar el reconocimiento médico ofrecido por la empresa para prevenir posibles lesiones músculo-esqueléticas en cuello, espalda, piernas, brazos o manos.

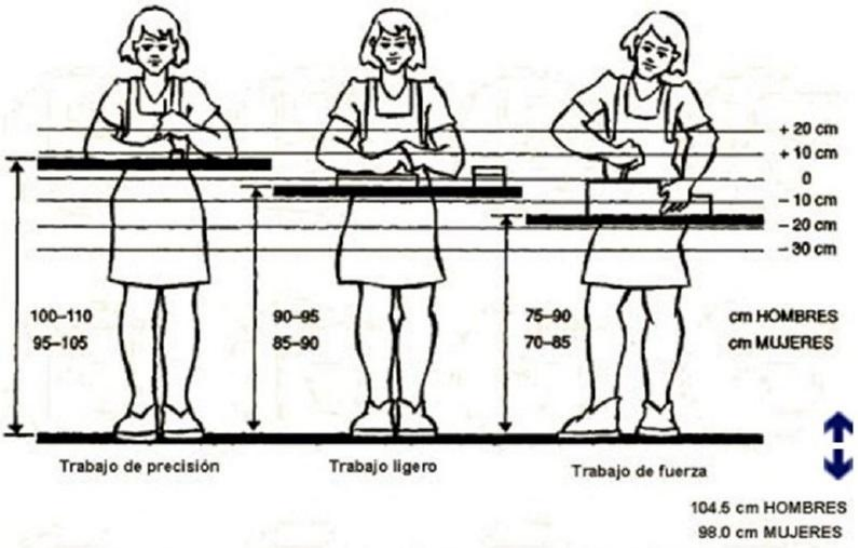
<u>Para trabajos de pie:</u>



- Siempre que la tarea te lo permita, alternar la posición de pie con la de sentado para reducir la fatiga que se produce al mantener una posición fija prolongada.
- En caso de no ser posible, intentar mantener las curvaturas de la espalda en su alineamiento normal. El relax de la musculatura se realiza adoptando otras posturas antagónicas. Por ejemplo, agachándose de vez en cuando, doblando el tronco hacia atrás, cambiando el peso de un pie al otro, apoyando un pie en un reposapiés, etc.
- Evitar la postura estática caminando a ser posible, ya que la columna sufre menos.
- Intentar no hacer giros de espalda sino desplazamientos con todo el cuerpo dando pasos cortos.

POSTURAS FORZADAS

- En general, es aconsejable que la altura de la superficie de trabajo se encuentre aproximadamente a la altura del codo del trabajador o a una altura ligeramente inferior. Si es preciso agacharse, evitar doblar el tronco, flexionando rodillas y cadera.



En la figura de la izquierda se muestran las alturas del plano de trabajo recomendadas por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo en función, tanto del tipo de trabajo, como si el trabajador es hombre o mujer.

Para trabajos en cuclillas o de rodillas:

1) Planificar
   - Antes de ejecutar una tarea, hay que revisar la altura a la que ha de realizarse el trabajo.
   - Suministrar los materiales necesarios para regular la altura, si fuese necesario.
2) Evitar el trabajo a ras del suelo
   - Colocar plataformas de manera que el trabajo no se realice a la altura del suelo.
   - Realizar las tareas auxiliares, como preparación de material o manejo de equipos, a la altura adecuada.
3) Si las posturas forzadas prolongadas son inevitables
   - Si es inevitable trabajar a ras del suelo, intentar hacerlo sentado.
   - Seleccionar, si es posible, un taburete o cualquier otro material adecuado a la persona que lo vaya a usar.
   - Utilizar rodilleras cuando se trabaje arrodillado en el suelo.



Posición de los brazos:

- En general, los movimientos de los brazos deben ser simétricos, ya que trabajar con un solo brazo supone cargas estáticas al tronco.
- Evitar tener los brazos extendidos.
- Realizar los movimientos más frecuentes con los codos bajos y cercanos al tronco.

Para las posturas forzadas de cuello:

- En la medida de lo posible, intentar que los elementos del puesto que requieran de observación, estén dispuestos en frente del trabajador, sin obstáculos visuales y dentro de un área que vaya, preferiblemente, entre los hombros y la altura de los ojos.

Para las posturas forzadas de hombros:

- Colocar los elementos del puesto de trabajo a una altura entre las caderas y los hombros, para reducir las posturas forzadas de hombro, así como colocarlos cerca al tronco y delante del cuerpo.

Para las posturas forzadas de codos:

- Evitar los movimientos amplios del codo mediante el acercamiento de los elementos del puesto a la zona de alcance óptimo de la extremidad superior.
- Orientar los elementos del puestos de tal manera que no sea necesaria su rotación o giro.



ESTRÉS LABORAL

El estrés laboral es el conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento frente a determinados aspectos adversos o nocivos de la organización, el contenido o el entorno. Se caracteriza por los altos niveles de excitación y angustia, con la sensación de no poder hacer nada frente a la situación."
DGEAS de la Comisión Europea

Las personas experimentan estrés cuando sienten que existe un desequilibrio entre lo que se les pide y los recursos personales y del entorno que poseen para hacer frente a esa demanda.

Manifestaciones del estrés

- **Plano emocional:** reacciones de ansiedad, depresión, sentimientos de desesperanza y desamparo.
- **Plano cognitivo:** problemas de concentración, dificultad para aprender, sintetizar, ser creativos. (Estos problemas pueden convertirse en una disfunción)
- **Plano conductual:** pueden aparecer comportamientos nocivos para la salud como abuso de alcohol, tabaco, estimulantes… También Pueden aparecer conductas violentas o antisociales.
- **Plano fisiológico:** alteraciones digestivas, respiratorias, cardiovasculares, de la piel, en el sistema inmunitario, y en el sistema músculo-esquelético (dolores espalda, contracturas…).

Además de estas consecuencias, el estrés relacionado con el trabajo puede agravar cualquier enfermedad (el estrés afecta al sistema inmunológico), sea cual sea su causa principal.

Las causas del estrés

Existen dos tipos de factores del ambiente laboral que pueden causar estrés: riesgos físicos (ruido, temperatura, falta de iluminación…) y riesgos psicosociales (aspectos del diseño, gestión y organización del trabajo).

Los **factores laborales** que pueden causar estrés pueden dividirse en dos grupos:

CONTEXTO LABORAL	CONTENIDO LABORAL
Mala comunicación	Problemas para disponer del material, equipos adecuados
Ambigüedad y conflicto de funciones	Falta de variedad en las tareas
Inseguridad laboral y profesional	Ciclos de trabajo breves
Poca participación en la toma de decisiones	Sobrecarga o infracarga de tarea
Falta de control sobre el trabajo	Elevado ritmo de trabajo
Aislamiento social y físico	Falta de control sobre el trabajo
	Trabajo a turnos y nocturnidad

Sin embargo, las personas no vivimos aisladas de nuestro entorno por lo que además de afectarnos estos factores laborales, muchos otros aspectos de nuestras vidas pueden estar influyendo en la aparición del estrés:

Factores sociales

A lo largo de nuestras vidas, van ocurriendo acontecimientos que nos obligan a readaptarnos continuamente (pérdidas, divorcios, evolución familiar…).

ESTRÉS LABORAL

Factores individuales

Al igual que existen diferencias entre las personas, también existen diferencias individuales en la forma de interpretar y valorar las situaciones y estímulos como estresantes.

El que definamos una situación como estresante dependerá del tipo de valoración que hagamos de ese estímulo o hecho determinado y de los recursos propios de afrontamiento que tengamos.

En esta valoración están influyendo nuestras actitudes y creencias personales, es decir, nuestra manera de ver el mundo. Para unas personas puede ser muy estresante el tener que tratar con clientes y para otras puede serlo el trabajar con ordenadores.

El tipo de personalidad es un factor que está modulando nuestras reacciones al estrés. Nuestros hábitos de vida, nuestra manera de afrontar las cosas, autoestima, etc., están mediando entre la situación estresante y nuestra reacción ante ella.

Existe un tipo de personalidad que tiene una mayor probabilidad de padecer estrés, es la Personalidad Tipo A. Este tipo de personas se identifican por las siguientes características: Controlador, Competitivo, Hostil, Dependiente del trabajo, Suspicaz, Apremiado y apremiante de tiempo.

Factores entorno físico

Son factores ambientales que se convierten en estresores dentro de nuestra vida cotidiana como la contaminación, exceso de ruido ambiental, dificultades de transporte, etc.

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

A NIVEL DE EMPRESA	A NIVEL INDIVIDUAL
Reordenación de tareas	Desarrollo de conductas que eliminen la fuente de estrés, que neutralicen las consecuencias negativas del mismo
Medidas organizativas, ergonómicas y medio ambientales	Entrenamiento en solución de problemas
Promover la participación	Estrategias de asertividad
Comunicación (interna y operativa)	Manejo eficaz del tiempo
Formación e información apropiada	Desconectar del trabajo fuera de la jornada laboral
Mejorar la capacidad para afrontar situaciones estresantes, etc.	Practicar técnicas de relajación
Fomentar la toma de decisiones, la transmisión de la información y las relaciones interpersonales	Tomar pequeños descansos durante la jornada (5´/ h.)
Comunicar con eficacia	Marcarse objetivos reales y factibles de conseguir
Resolver los problemas	Tomar decisiones y autoafirmarse
	Utilizar el pensamiento crítico

ESTRÉS LABORAL

CONSEJOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

A NIVEL DE EMPRESA	A NIVEL INDIVIDUAL
Diseñar horarios de trabajo para que no entren en conflicto con las exigencias y responsabilidades no relacionadas con el trabajo	Aprenda a reconocer cuáles son sus reacciones al estrés
Permitir que los trabajadores tomen parte en las decisiones o actuaciones que afecten a sus puestos de trabajo	Identifique las fuentes u origen de su estrés y no se deje acelerar por las pequeñas preocupaciones
Asegurarse de que las tareas sean compatibles con las capacidades y recursos del trabajador y prever un tiempo de recuperación en el caso de tareas especialmente arduas, físicas y mentales	No se atormente por los “y si... y no pierda la cabeza por lo que no tiene remedio, ya son cosas del pasado
Diseñar las tareas para que tengan sentido, y den oportunidad de poner en práctica los conocimientos	Busque compensaciones (familia, trabajo, etc.)
Definir claramente los roles y responsabilidades en el trabajo	Dé y acepte apoyo social
Dar oportunidad de interacción social	Sea realista y evite luchar contra molinos de viento
Evitar ambigüedad en cuestiones como la seguridad del empleo y el desarrollo de la carrera; potenciar el aprendizaje permanente y la empleabilidad	Haga ejercicio físico para descargar la energía contenida por el estrés

quirónprevención

Aprendiendo más sobre



VIOLENCIA Y ACOSO LABORAL

para poder identificarlo y prevenirlo

quirónprevención

Violencia y Acoso Laboral

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), «violencia y acoso» en el mundo del trabajo designa un **conjunto de comportamientos y prácticas inaceptables,** o de amenazas de tales comportamientos y prácticas, ya sea que se manifiesten una sola vez o de manera repetida, **que tengan por objeto**, que causen o sean susceptibles de **causar, un daño físico, psicológico, sexual o económico.**

Tipos de violencia

Acoso psicológico o "mobbing"





Acoso sexual, acoso por razón de sexo y violencia en el ámbito digital

Acoso Psicológico o "Mobbing"

Exposición a **conductas de violencia psicológica,** dirigidas de forma reiterada y prologada en el tiempo, hacia una o más personas por parte de otra/s que actúan frente a aquella/s desde una posición de poder (no necesariamente jerárquica).

Acoso discriminatorio: por raza, etnia, religión, convicciones, discapacidad, edad, u orientación sexual.

TIPOS

Descendente
lo ejerce una persona que ocupa un cargo superior a la víctima

Ascendente
lo ejerce una persona que ocupa un cargo inferior a la víctima

Horizontal
entre compañeras/os del mismo nivel jerárquico

Violencias Sexuales

Acoso sexual: Cualquier **comportamiento verbal o físico, de naturaleza sexual** que atente contra la dignidad de una persona creando un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo.

Acoso por razón de sexo: Cualquier **comportamiento realizado en función del sexo de una persona,** con el propósito o el efecto de atentar contra su dignidad y de crear un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo.

Violencia en el ámbito digital: Según la Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, comprende la difusión de actos de violencia sexual, la pornografía no consentida y la infantil en todo caso, y la extorsión sexual a través de medios tecnológicos.

A diferencia del acoso psicológico, en el caso del acoso sexual no es necesario que las actuaciones o conductas sean continuadas en el tiempo. Una acción puntual es suficiente. No depende de la intención de la persona que lleva a cabo ese comportamiento o conducta. Es la persona receptora quien decide si la conducta de naturaleza sexual es bien recibida o no lo es.

Consecuencias

Cualquier tipo de acoso afecta tanto a la víctima: desmotivación, frustración, ansiedad, depresión, suicidio, como a la empresa: deterioro de las relaciones laborales, disminución de la calidad del trabajo, aumento del absentismo, deterioro del clima laboral, como a la sociedad: pérdida de fuerza de trabajo, aumento de costes de asistencia a enfermedades, aumento de los costes de las pensiones de invalidez.

quirónprevención

¿Cómo prevenir desde la empresa el Acoso Laboral?

1. Contar con un protocolo de actuación ante casos de acoso
2. Campañas de Formación y comunicación a los profesionales de la compañía
3. Abordar el acoso desde la actividad de PRL involucrando a la Dirección y a toda la plantilla



¿Qué puedo hacer yo?

1. **Si soy víctima:**

   Denunciarlo. Notificarlo a la empresa a través del canal de denuncias.

2. **Si soy testigo:**

   Denunciarlo. Notificarlo a la empresa a través del canal de denuncias. No hacerlo puede convertirme en cómplice

3. **Técnicas de afrontamiento:**

   Identificar el problema y hacerle frente con asertividad. Evitar el aislamiento social y no culparnos. Reforzar la autoestima y si es necesario solicitar ayuda psicológica.

www.quironprevencion.com
91 122 14 52
contacto@quironprevencion.com

SEGURIDAD EN DESPLAZAMIENTOS (in itínere, en misión)

Los Accidentes Laborales de Tráfico (ALT) constituyen un problema de seguridad en todos los países, y afectan a todas las empresas y sus trabajadores; por lo tanto, las técnicas de prevención de estos accidentes se deben aplicar a cualquier tipo de empresa, independientemente de su tamaño o sector de actividad. Dentro de los ALT se pueden considerar los **ALT in itínere** (de casa al trabajo y viceversa) y los **ALT en misión** (por motivo del trabajo).

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA EL CONDUCTOR

Muchos de los accidentes son originados POR IMPRUDENCIA del conductor

- Es obligatorio usar siempre el **cinturón de seguridad**.
- Si conduce moto, **es obligatorio usar de casco de protección**.
- Procurar conducir siempre con **ambas manos en el volante:** no fumar, comer, beber, manipular el GPS ni el móvil, mientras se conduce.
- **Evitar distracciones: mantener la concentración en la conducción.**
  - **No utilizar los dispositivos móviles (móvil, tablet, …) de comunicación durante la conducción.**
  - Aunque no esté prohibido, **se recomienda no utilizar dispositivos de manos libres durante la conducción** (detener el coche y atender la llamada cuando sea posible)
- **Respetar siempre los límites de velocidad.**
- **De noche disminuir su velocidad,** circulando a aquella que le permita frenar siempre dentro del espacio visible y dentro de la distancia de seguridad.

No correr. Lo importante ES LLEGAR



- **Mantener la distancia de seguridad.**
- **Procurar salir con la antelación necesaria para llegar a tiempo a su destino.**
- **Utilizar calzado apropiado**; los tacones altos y suelas deslizantes, representan un peligro al no controlar bien los pedales.
- Respetar las **señales de tráfico** (límites de velocidad, señales de preferencia de paso...).
- **No saltarse nunca un semáforo en rojo.**

SEGURIDAD EN DESPLAZAMIENTOS (in itínere, en misión)

En los desplazamientos nunca está sólo.
SEA TOLERANTE CON LOS ERRORES DE OTROS

- **Señalar anticipadamente los cambios de dirección** con los intermitentes.
- Respetar los **pasos de cebra**; todos somos peatones en algún momento.
- **Si conduce una moto**, circular en línea recta, no metiéndose entre los coches.
- **Vigilar la medicación y sus efectos secundarios; pueden afectar a la conducción.**

No conducir bajo los efectos



del ALCOHOL y las DROGAS



- **Respetar las preferencias de paso en glorietas e intersecciones.**
- **EVITAR LOS ACCIDENTES,** aunque tenga **preferencia** de paso.
- **En los adelantamientos, ASEGURARSE QUE LO HACE EN CONDICIONES SEGURAS,** aunque se lo permita la señalización de la vía.
- **Facilitar el adelantamiento a quien pretenda hacerlo.**
- **Mantener toda la precaución durante la conducción: PUEDEN APARECER SITUACIONES IMPREVISTAS** (animales sueltos, niños, balsas de agua, placas de hielo, averías, pinchazos, reventones de neumáticos, obstáculos…)

ESTADO DEL VEHÍCULO

El uso y el paso del tiempo provocan en los vehículos un desgaste, con el consiguiente riesgo de avería y/o de accidente.

MANTENER SU VEHÍCULO EN CONDICIONES ÓPTIMAS de funcionamiento según su estado e indicaciones del fabricante.



- **Revisar periódicamente el estado de los neumáticos y de los frenos.**
- **Además de las revisiones obligatorias (ITV, fabricante…),** le recomendamos realizar usted mismo inspecciones periódicas, para tener siempre el coche a punto.

NO REALIZAR OPERACIONES DE MANTENIMIENTO si no sabe perfectamente cómo llevarlas a cabo

SEGURIDAD EN DESPLAZAMIENTOS (in itínere, en misión)

CONDICIONES DE LA VÍA DE CIRCULACIÓN Y AMBIENTALES

Otras causas de los accidentes son la deficiencia en el diseño vial, la señalización, mala iluminación de las vías, superficies en mal estado, mal acabadas y/o demasiado lisas, factores climatológicos adversos (lluvia, niebla, viento, nieve, granizo, etc.)...

- **Disminuir la velocidad** en función de las **condiciones de visibilidad y tráfico**.
- **Aumentar la distancia de seguridad** con respecto al vehículo que circula delante, para tener mayor tiempo de reacción, de frenada, y evitar que el barrillo que se forma después de la lluvia pueda ser el origen de un deslizamiento indeseado.
- **Frenar de forma suave**, evitando el bloqueo del automóvil.
- **Extremar** la **atención** al tomar las **curvas**, **rampas** y **pendientes**.
- **Encender las luces de cruce** para mejorar la visibilidad.
- Si hay **nieve o hielo** abundantes: colocar **cadenas** en ruedas motrices.
- Si hay **viento fuerte**, **sujetar firmemente el volante y disminuir la velocidad**.

PIENSE POR ADELANTADO lo que puede ocurrir
y esté preparado para cualquier emergencia

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA EL PEATÓN

Como peatón debe conocer las reglas de seguridad del tráfico, y respetarlas.

- **Al cruzar la calzada**:
  - Hacerlo cuando esté seguro de que no viene ningún vehículo. ¡No precipitarse!.
  - Respetar los semáforos.
  - Utilizar los pasos señalizados (pasos de cebra).
  - Hacerlo en línea recta, de manera que esté sobre la vía el menor tiempo posible.
  - No cruzar distraídamente una calle.
  - No entretenerse, pero no correr para no tropezarse con los demás peatones.
  - Si la circulación está regulada por agentes de tráfico, seguir las indicaciones que éstos hagan.
  - No cruzar por delante de un vehículo parado, sobre todo si es voluminoso (un autobús), ya que puede venir otro por detrás y no podrá verlo**.**



- **Al andar por la calle:**
  - Caminar por las aceras, en caso de no existir éstas circule lo más cerca posible del margen de la calzada.
  - No pasar por debajo de lugares peligrosos (escaleras de mano, andamios...)
  - Prestar atención a las posibles entradas y salidas de vehículos de los garajes.
  - Si el suelo está mojado, hay barro, hielo, extremar las precauciones. No correr.
  - Procurar utilizar calzado antideslizante.
- **Al andar por la carretera:**
  - Si tiene que transitar como peatón por vías urbanas o interurbanas, hacerlo siempre por la izquierda, de tal manera que tenga los vehículos de frente para poder verlos, en fila de a uno y lo más cerca del borde de la calzada y sin detenciones innecesarias.
  - Prestar atención a las señales (acústicas o luminosas) que hacen los conductores de vehículos para avisar de su proximidad.

SEGURIDAD EN DESPLAZAMIENTOS (in itínere, en misión)

RECOMENDACIONES CICLISTAS

Un ciclista muere cada cuatro días aproximadamente, lo que pone de relieve dos circunstancias preocupantes:

- ✓ La falta de conciencia del ciclista sobre la importancia del uso correcto de la bici y la necesidad de extremar las precauciones cuando se utiliza por la vía pública.
- ✓ El escaso cuidado y la poca atención que los conductores suelen prestar a los ciclistas.
- **Durante la circulación**
  - Circular por vías con poco tráfico y con arcén, y mantenerse siempre lo más cerca posible de la derecha.
  - No circular en sentido contrario y tampoco en pelotón o en paralelo si no existe buena visibilidad o cuando ello pueda provocar un atasco.
  - Cuando venga un vehículo, facilitar el adelantamiento pegándose a la derecha.



  - Antes de adelantar a otro vehículo o de sortear algún obstáculo, comprobar que no viene nadie y señalizar la maniobra.
  - Respetar la prioridad de los otros vehículos y no apurar al cruzar semáforos o intersecciones, ni al incorporarse a otras vías o rotondas.
  - En cruces, intersecciones y rotondas, disminuir la velocidad y asegurarse de que el resto de vehículos respeta la prioridad.
  - En atascos o con tráfico lento, no hacer zigzag entre el resto de vehículos.
  - Señalizar siempre los cambios de dirección.
  - Circular siempre con casco homologado.
  - Usar prendas con elementos reflectantes, sobre todo de noche o cuando haya poca visibilidad.
  - En caso de utilizar pantalón largo, emplear algún dispositivo para no se pueda enganchar con la cadena.

ACCIDENTES EN TRANSPORTE PÚBLICO

El número de accidentes en transporte público es muy inferior al número de accidentes en vehículos privados; no obstante conviene tener en cuenta las siguientes recomendaciones.

- No subir nunca a un vehículo en marcha.
- No intentar subir si va demasiado lleno. Al cerrar las puertas puede sufrir un incidente desagradable.
- Si viaja en metro, no acercarse al borde del andén.
- Una vez suene la señal de cierre, no intentar entrar. Podría quedarse atrapado entre las puertas.





NORMAS DE TRABAJO SEGURO: TRABAJO NOCTURNO

Los riesgos más comunes para la seguridad y salud en trabajos nocturnos, así como las medidas de prevención que debes aportar para evitar estos riesgos son las siguientes:

INTRODUCCIÓN.

Legalmente en el Estatuto de los Trabajadores se considera trabajo nocturno el que tiene lugar entre las 10 de la noche y las 6 de la mañana, en el que invierte no menos de tres horas de trabajo diario o al menos una tercera parte de la jornada anual en este tipo de horario. Este tipo de trabajo puede llegar a producir una serie de perturbaciones a la salud debido a las alteraciones y desajustes en uno o varios de los "tiempos" de la vida de las personas tales como: ***el tiempo biológico, el tiempo de trabajo o laboral y el tiempo familiar o social.***

Por ello es importante tener en consideración las repercusiones que el trabajo a turnos tiene sobre la salud psicofísica de los trabajadores, a fin de organizar los turnos convenientemente y de que el trabajador conozca las repercusiones de dicho horario y las medidas que debe aportar.

POSIBLES INCONVENIENTES DEL TRABAJO NOCTURNO.

- **Alteración del equilibrio biológico:** el trabajo nocturno fuerza a la persona a invertir su ciclo circadiano normal de vigilia-sueño, obligándole a ajustar sus funciones al periodo de actividad nocturna.
- **Alteración de los hábitos alimentarios:** La disminución de la calidad de los alimentos, las comidas rápidas e hipercalóricas, cando el ritmo metabólico es más bajo, el aporte desequilibrado de elementos y el abuso de estimulante como el café, puede producir alteraciones gastrointestinales.
- **Alteraciones del sueño:** El sueño suele verse alterado, tanto en la cantidad de horas dormidas como en la calidad del sueño que tiene ligar, favoreciendo la aparición de fatiga crónica, alteraciones del sistema nervioso (cefalea, irritabilidad, depresión), digestivo y circulatorio.
- **Alteración de la vida familiar y social:** El trabajo nocturno dificulta las relaciones sociales debido a la fata de coincidencia con los demás.
- **Incidencia en la actividad profesional:** La baja actividad del organismo durante la noche puede provocar que se den una serie de repercusiones negativas sobre la realización del trabajo: acumulo de errores, dificultad de mantener la atención o de actuar con rapidez.

RECOMENDACIONES.

- Es recomendable poder descansar, después de terminar el turno de noche, varios días, bien por descanso o por tener durante el año ciclos distintos de rotación. También es recomendable disponer de descansos de fines de semana completos (al menos 1 al mes).
- La organización del trabajo nocturno, debe propiciar que haya menos carga del mismo. Se debe programar aquellas actividades que sean imprescindibles e, igualmente, evitar tareas que supongan una elevada atención entres las 3 y las 6 de la madrugada (siempre que sea posible). La baja actividad del organismo durante la noche y la acumulación de

fatiga por un sueño deficiente provocan un menor rendimiento en el trabajo. Entre dichas horas, la capacidad para la atención y para la toma de decisiones es aún más reducida. No se debe trabajar en turno de noche en solitario.

- Es aconsejable que se adopten medidas de mejor del sueño entre otras:

  - Escoger espacios oscuros y silenciosos para dormir.
  - Mantener un horario regular de comidas.
  - Evitar ingerir comidas pesadas antes de acostarnos.
  - Practicar algún tipo de ejercicio físico regularmente.
  - Evitar la cafeína (café, refrescos de cola), los estimulantes o alcohol 2 0 3 horas antes de acostarnos.

- Se deberá prever una pausa lo suficientemente larga que permita tomar al menos una comida caliente durante las horas de trabajo.
- Se recomienda la introducción de pausas muy breves para mejorar el estado funcional del organismo.

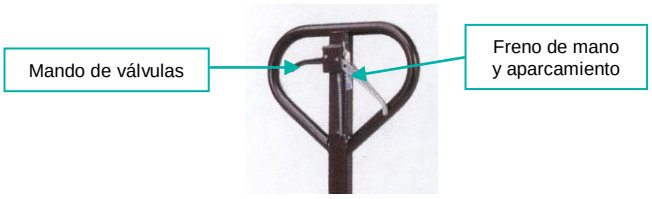
TRANSPALETA MANUAL

La transpaleta manual es un tipo de carretilla manual que constituye un equipo básico, por su sencillez y eficacia, y que tiene un uso generalizado en la manutención y traslado horizontal de cargas unitarias sobre palets, desde los lugares de operación, generalmente las máquinas, a los lugares de almacenamiento o viceversa.

La transpaleta manual es una carretilla trasladable a brazo, equipada con una horquilla formada por dos brazos paralelos horizontales unidos sólidamente a un cabezal vertical provisto de ruedas en tres puntos de apoyo sobre el suelo y que puede levantar y transportar paletas o recipientes especialmente concebidos para este uso.



ELEMENTOS DE SEGURIDAD





Empuñadura ergonómica que facilite la realización de las maniobras.



Freno de inmovilización que impide el movimiento de la transpaleta durante su transporte (por ej. en camiones de reparto).



Se recomienda proteger las ruedas directrices con algún tipo de carenado que impida el atrapamiento accidental de los pies del operario u otro que se encuentre en las proximidades.

- Deberá disponer del manual de instrucciones y seguir las indicaciones y pautas incluidas en el mismo.
- No debe utilizarse en rampas o en ciertas condiciones desfavorables como la superficie en mal estado, irregular o deslizante.
- Respetar la capacidad máxima de las transpaletas manuales indicada por el fabricante para evitar esfuerzos requeridos para arrastrar la carga.
- Se recomienda limitar la utilización de la transpaleta manual para transporte de cargas que no superen los 1500 kg. Para pesos superiores se deberán utilizar equipos de manipulación mecánica.

CONDICIONES ZONA DE TRABAJO

- La superficies de tránsito deberán ser de resistencia suficiente, llanas y libres de irregularidades.
- Los pasillos de circulación deberán estar delimitados y libres de objetos y de una anchura suficiente a la carga manipulada.

TRANSPALETA MANUAL

- Mantener en buen estado de limpieza las zonas y lugares de paso de las transpaletas para evitar el deslizamiento de las mismas o del propio operario que las maneja.

PAUTAS DE CARGA Y DESCARGA DE MATERIAL

Antes de manipular una carga se deberá comprobar que:

- el peso de la carga a manipular es el adecuado para la capacidad de carga de la transpaleta.
- los palets utilizados se encuentran en buen estado y son adecuados a la carga que debe soportar.
- las cargas están equilibradas y aseguradas para evitar los desplomes.
- la longitud de los palets es mayor que la longitud de las horquillas de la transpaleta, para evitar dañar otras cargas.
- se introducen las horquillas por la parte más estrecha del palet hasta el fondo por debajo de las cargas, asegurándose que las horquillas están bien centradas.
- no se eleva la carga con sólo un brazo de la horquilla.
- antes de efectuar la maniobra de bajada de la carga, no haya nada que pueda dañarse o desestabilizar la carga al ser depositada en el suelo. También se debe comprobar que no haya nadie en las proximidades que pudiera resultar atrapado por el palet en la operación de descenso del mismo.

NORMAS DE CONDUCCIÓN Y CIRCULACIÓN

Se deberán seguir las siguientes normas de conducción y circulación:

- Conducir la transpaleta tirando de ella por la empuñadura habiendo situado la palanca de mando en la posición neutra o punto muerto; el trabajador avanza estirando del equipo con una mano estando situado a la derecha o izquierda de la máquina indistintamente. El brazo del trabajador y la barra de tracción constituyen una línea recta durante la tracción, lo que exige suficiente espacio despejado durante el transporte.
- Mirar en la dirección de la marcha y conservar siempre una buena visibilidad del recorrido. Si el retroceso es inevitable, debe comprobarse que no haya nada en su camino que pueda provocar un incidente.
- Supervisar la carga, sobre todo en los giros y particularmente si es muy voluminosa controlando su estabilidad.
- No utilizar la transpaleta en superficies húmedas, deslizantes o desiguales.
- No manipular la transpaleta con las manos o el calzado húmedos o con restos de grasa.
- Observar las señales y reglas de circulación en vigor en el centro de trabajo, siguiendo sólo los itinerarios fijados.
- En caso de que deba descenderse una ligera pendiente, sólo se hará si se dispone de freno y situándose el trabajador siempre por detrás de la carga. La pendiente máxima a salvar aconsejable será del 5 %.

PARADA DE LA TRANSPALETA

- No estacionar la transpaleta en un lugar que entorpezca la circulación.
- Al finalizar la jornada laboral o la utilización de la transpaleta, ésta se dejará en un lugar previsto para su estacionamiento y con el freno puesto.

NORMAS DE MANTENIMIENTO

Se deberán seguir siempre las normas de mantenimiento indicadas por el fabricante en lo referente al funcionamiento del sistema hidráulico, barra de tracción y ruedas.

Si detecta un fallo o deficiencia, deberá comunicarlo al responsable, así como dejar fuera de uso la transpaleta mediante un cartel avisador.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Calzado de seguridad (con suela antideslizante)		Guantes de Seguridad: específicamente para la manipulación de la transpaleta no son necesarios; deben disponerse de un par para posibles emergencias o manipulaciones durante el trabajo, que sean resistentes y flexibles para no dificultar la conducción de la transpaleta.	

USO DE HERRAMIENTAS MANUALES

RIESGOS
Golpes o cortes. Proyección de fragmentos o partículas.

CAUSAS
Utilización de las herramientas en trabajos para los que no han sido concebidas y uso incorrecto. Mantenimiento deficiente. Incorrecto almacenamiento y transporte.





- Elegir la herramienta apropiada para cada trabajo. No utilizar las herramientas para fines distintos de los previstos, ni sobrepasar las prestaciones para las que están diseñadas.
- Utilizar herramientas de buena calidad.
- Utilizar herramientas aisladas o aislantes en trabajos eléctricos.
- Utilizar herramientas antichispas en atmósferas potencialmente explosivas y/o inflamables, aunque sea temporal.
- Se recomienda el uso de guantes de seguridad en caso de riesgo de golpes y/o cortes (uso de cincel, cuchillo, punzón, pico, tijeras, etc.).
- Se recomienda el uso de gafas de seguridad en caso de riesgo proyecciones (uso de cincel, cuchillo, punzón, martillo, pico, tijeras, etc.)

MANTENIMIENTO DE LAS HERRAMIENTAS

- Desechar aquellas herramientas que presenten cabezas en mal estado, aplastadas, con fisuras o rebabas, o los mangos deteriorados, no debiéndose utilizar aquellos que estén rajados o sujetos con alambre.
- Mantener limpias las herramientas (mangos limpios y libres de sustancias resbaladizas).
- Mantener las articulaciones engrasadas para evitar su oxidación.
- En herramientas con mangos de madera, éstos deben estar limpios y nunca pintados, pues la pintura puede ocultar defectos como astillamientos, nudos, etc. Comprobar que el mango está bien encajado en la cabeza.
- Realizar un mantenimiento periódico, comprobando el estado de las herramientas (mangos, recubrimientos aislantes, afilado, etc.).
- Realizar las operaciones de revisión, siempre que sea preciso, por personal especializado, evitando en todo caso efectuar reparaciones provisionales.

MEDIDAS PREVENTIVAS DURANTE EL TRANSPORTE



- No trasladarlas en los bolsillos: utilizar cinturones, bolsas o cajas portaherramientas.
- Para las herramientas cortantes o punzantes, utilizar fundas adecuadas.
- Al subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, llevar las herramientas de forma que las manos queden libres (bandolera, bolsa portaherramientas, etc.

ALMACENAMIENTO



- Guardar las herramientas en el lugar previsto para ello, perfectamente ordenadas en cajas, paneles o estantes adecuados.
- No abandonar las herramientas en lugares al exterior donde las inclemencias climatológicas o la posible presencia de sustancias químicas pudieran afectarlas; tampoco se dejaran detrás o encima de órganos móviles de equipos, ni en lugares situados en altura.

VIBRACIONES CUERPO ENTERO

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD ANTE VIBRACIONES CUERPO ENTERO



¿Qué es una vibración?

Una vibración es un movimiento oscilatorio de un cuerpo rígido. Físicamente una vibración es una energía que se transmite a través de la materia formando ondas.

Al transmitirse a través de un medio sólido es recibida en el organismo a través de la parte del mismo en contacto con el medio que la transmite.

Intensidad de la vibración

Se entiende por intensidad de la vibración la fuerza con la que se percibe la misma.

La intensidad de la vibración se puede medir según tres parámetros distintos; el **desplazamiento** que es la distancia que se desplaza la masa desde el punto de equilibrio y se mide en metros; la **velocidad** con que se produce el movimiento de las partículas, que se mide en metros por segundo; y la **aceleración** que nos indica la rapidez con la que varía la velocidad y se mide en metros por segundo al cuadrado.

Normalmente se utiliza la aceleración como parámetro de medida. Los valores de referencia de la aceleración ponderada para 8 horas al día, conforme a la normativa española (RD 1311/2005) son: valor de exposición que da lugar a una acción: 0,5 m/s^2; valor límite: 1,15 m/s^2.

Frecuencia de la vibración

La segunda propiedad de las ondas que consideramos es la frecuencia, que es el número de veces que la vibración se produce por segundo. Su unidad de medida es el hercio “Hz” (ciclos por segundo).

En las vibraciones de cuerpo entero sólo se consideran las vibraciones con frecuencias entre 0,5 y 80 Hz (Hz = Hercio).

Penetración en el organismo

Las vibraciones penetran en el organismo por el punto de contacto entre el medio material que vibra y el cuerpo del operario.

Básicamente cuando un operario está situado sobre una estructura que vibra el punto de penetración son los pies si el trabajador está de pie o las nalgas, caderas y espalda si el operario está sentado y dan lugar a las denominadas **vibraciones de cuerpo entero.**

Ejes de vibración

La materia sólida puede oscilar sobre su punto de equilibrio según tres direcciones que podemos hacer corresponder con los tres ejes del espacio. El eje longitudinal (delante - atrás) que denominaremos eje X. El eje transversal (izquierda - derecha) que denominaremos eje Y. El eje vertical (abajo - arriba) que denominaremos eje Z.

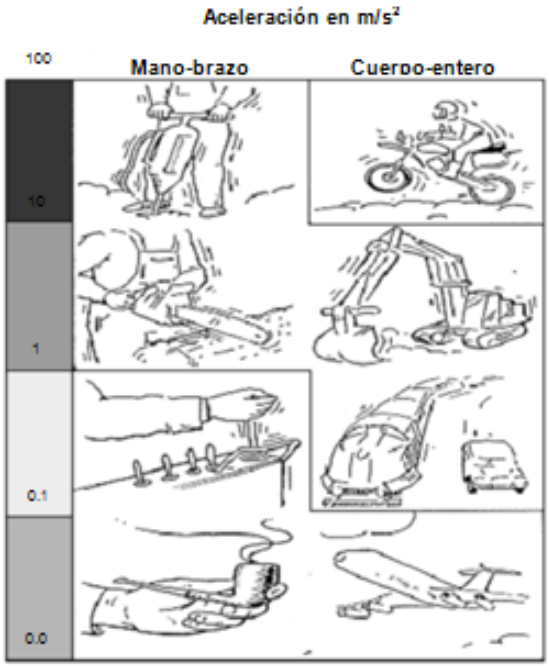
Cuando las vibraciones se producen en el eje vertical, las frecuencias más dañinas son las comprendidas entre 4 y 8 hercios, mientras que en el caso de las vibraciones que llegan según los ejes horizontales (longitudinal y transversal) las frecuencias consideradas más dañinas son las que están entre 1 y 2 hercios.

VIBRACIONES CUERPO ENTERO

Efectos sobre el organismo

Los efectos producidos por las vibraciones son muy variados, y se producen sobre órganos muy dispares.

Los efectos originados son fundamentalmente dolores lumbares y abdominales, afecciones del sistema circulatorio y urológico, insomnio, vacilaciones, sensación de fatiga. Muchos de estos efectos tienen carácter temporal y desaparecen tras un periodo de descanso, mientras que otros, originados después de años de exposición, adquieren un carácter permanente.



Control del riesgo

Una vez determinada la existencia de un riesgo no aceptable, es necesario tomar medidas preventivas para la disminución del riesgo:

- Para disminuir el nivel de vibración de las máquinas se debe en primer lugar evitar que se produzcan atendiendo a la existencia de desgastes, holguras, cojinetes dañados, giros de ejes desequilibrados. Para ello se tiene que establecer un programa de mantenimiento preventivo.
- Para evitar la transmisión de vibraciones entre elementos o con el operario deben evitarse las estructuras rígidas. En el caso de que se disponga de asiento debe estar diseñado para la amortiguación de las vibraciones.
- Reducir el tiempo de exposición, alternando el trabajo con tareas en las que no exista exposición o mediante la rotación de personal.

Medidas preventivas específicas para **conductores de vehículos**:

- Mantener la presión de las ruedas de los vehículos en el nivel recomendado.
- Los suelos por donde circulan los vehículos en el interior de la propia empresa deben mantenerse sin baches ni irregularidades.
- Evitar realizar esfuerzos inmediatamente después de conducir.
- Cambiar de postura con frecuencia mientras se conduce.
- Tanto el respaldo como la base del asiento deben ser ajustable, de forma que se proteja la región lumbar y se tenga una sensación de confort.