



### MEDIDAS PREVENTIVAS SEGURIDAD VIAL

- Adaptar siempre la **velocidad** a las condiciones ambientales de la vía.
- Planificar los **viajes** y estudiar las **rutas** antes de conducir.
- No beber **alcohol** ni sustancias que disminuyan las facultades psicofísicas durante la conducción.
- Evitar cualquier causa de **distracción** (teléfono móvil, GPS, cigarrillos, equipo de música, etc.).
- Eliminar todo **hábito inadecuado** al volante (acercarse demasiado al vehículo precedente, no señalar maniobras, cambios constantes de carril, etc.)
- Estar capacitado para realizar desplazamientos:
  - Certificado de Aptitud Profesional (**CAP**)
  - Carnet para el Transporte de Mercancías Peligrosas (**ADR**)

Su Mutua - Calidad y Servicio, 365 días al año

### SI SU EMPRESA ESTÁ INTERESADA:

El Departamento de Prevención y Desarrollo de la Cultura de la Salud de Fraternidad-Muprespa, pone a su disposición en el portal PREVIENE:

- Documentación, trípticos, cartelería, etc.
- Jornadas de divulgación.
- Apoyo técnico.

Puede ponerse en contacto con nosotros a través de nuestros Técnicos de Prevención o a través de nuestro portal Web Corporativo.

Consulte nuestros certificados en:

[www.fraternidad.com/certificados](http://www.fraternidad.com/certificados)

Ref. CEP-0455



FraternidadMuprespa @MutuaFM

[www.fraternidad.com/previene](http://www.fraternidad.com/previene)



Fraternidad  
Muprespa

POR SU SEGURIDAD Y SALUD

## TRANSPORTE POR CARRETERA



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
DIRECCIÓN GENERAL DE  
ORDENACIÓN DE LA  
SEGURIDAD SOCIAL

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2018

## TRANSPORTE POR CARRETERA

### CONDICIONES DE TRABAJO

Además de transportar la mercancía, los **transportistas** realizan distintas actividades como carga y descarga, inspección, mantenimiento y puesta a punto de los vehículos.

También pueden llevar a cabo reparaciones de urgencia, cambio de neumáticos, calzar mercancía, operaciones de limpieza del vehículo, etc. Estas actividades pueden generar **patologías y accidentes**.



Este sector presenta una serie de **condicionantes**:

- Requiere un estado permanente de **concentración y tensión** debido a la conducción.
- Es un **trabajo sedentario** y que suele realizarse en solitario.
- El **vehículo** suele ser el lugar y **puesto de trabajo**, y puede producir situaciones de malestar.
- **Jornadas de trabajo** muy cambiantes.
- Los **tiempos de permanencia y espera** son muy variables.
- Cuando se transportan mercancías peligrosas hay que sumar los daños que puede producir la **propia mercancía** a las personas, equipos o al medio ambiente.

## RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

### RIESGOS PARA LA SALUD

Los profesionales del transporte están sometidos a **riesgos** de origen variado, donde destacan:

- **Golpes, cortes y/o atrapamientos** con objetos o equipos de trabajo durante su utilización.
- **Caídas**, al subir y bajar del vehículo, por deficiencias de protección en zonas elevadas del vehículo, irregularidades u obstáculos en zonas de paso, etc.
- **Caída de objetos en manipulación**, por manejo inadecuado de la mercancía, por ser muy voluminosa o pesada, etc.
- **Vuelco del vehículo** por mal reparto de la carga, o manipulación y/o elevación de la carga.



- **Posturas forzadas, manipulación manual** de cargas.
- **Fatiga, discomfort, insatisfacción y/o estrés** causados por la monotonía, aislamiento, trabajo a turnos o nocturno, ritmo de trabajo, nivel de atención, jornada laboral prolongada, etc.
- **Contactos eléctricos**, por cables defectuosos o manipulación de baterías.
- **Quemaduras** por contacto con zonas muy calientes o muy frías, por incendios, etc.
- Exposición a **ruido y vibraciones**.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

Las principales **medidas preventivas** que se adoptarán son:

- Los vehículos dispondrán de todos los elementos de **seguridad activa y pasiva** en perfecto estado, con las inspecciones técnicas en vigor.
- Adaptar los elementos del vehículo (asiento, volante, reposacabezas) para una conducción segura.
- Respetar los **tiempos** de conducción y descanso según la legislación vigente, haciendo pausas cortas y frecuentes.
- Respetar las **señales** existentes en las zonas de circulación, carga/descarga, almacenamiento.
- La subida y bajada de la cabina de los vehículos se realizará utilizando los **estribos** y los **agarraderos** existentes. Permanecer dentro de la cabina durante la carga y descarga.
- Utilizar **equipos auxiliares** adecuados a la carga a transportar (carretillas, transpaletas) y respetar la carga máxima. Repartir la carga de manera uniforme y bien sujeta.
- Realizar un **mantenimiento preventivo** del vehículo.
- Disponer de **botiquín** de primeros auxilios y **extintor** de incendios.

