

Guía de **Prevención de
Riesgos Laborales**
en el Transporte

GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TRANSPORTE



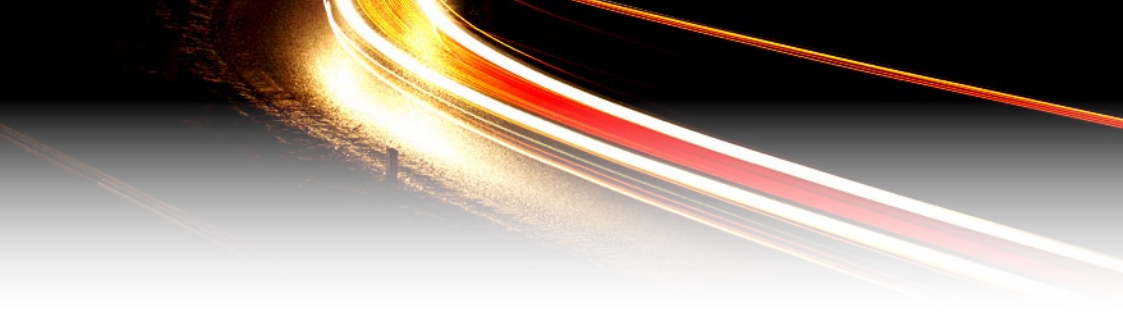
Edita: Confederación de Organizaciones Empresariales de la Comunidad Valenciana (CIERVAL)

Textos: Basados en una edición de la Federación Valenciana de Empresarios del Transporte y la Logística (FVET) con la colaboración de UMIVALE y la Conselleria de Economía, Hacienda y Empleo.)

Con la colaboración de: SERVEF-CIERVAL

Depósito Legal: V-XXXX-2011

La información contenida en ésta guía es meramente informativa, no haciéndose CIERVAL responsable de los daños, pérdidas o perjuicios que se originen como consecuencia de la utilización de la misma o de cualquier cambio o modificación que pudiera producirse.



ÍNDICE

Presentación	3
Manual de prevención por ocupaciones	5
■ 1. Oficinas	7
■ 2. Carga y descarga	11
2.1. Muelles	11
2.2. Carretillas manuales	14
2.3. Carretillas automáticas elevadoras	17
■ 3. Mantenimiento	24
■ 4. Conducción	30
■ 5. Riesgos y medidas preventivas específicas. Mudanzas	36
5.1. Conducción y mozo de carga y descarga	36
5.2. Capataz	41
■ 6. Riesgos y medidas preventivas específicas. Contenedores	45
Patologías	47



PRESENTACIÓN

La Confederación de Organizaciones Empresariales de la Comunidad Valenciana, CIERVAL, tiene entre sus objetivos prioritarios contribuir a la reducción de los índices de siniestralidad laboral y a la mejora de las condiciones de trabajo en las empresas, a través de la promoción del cumplimiento de la normativa sobre Prevención de Riesgos Laborales.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales refuerza la protección de los trabajadores y establece la integración de la prevención en el sistema general de gestión de la empresa con la finalidad de que esté presente en todas y cada una de las fases del proceso productivo y de las actividades de la empresa, y de implicar a todos los niveles jerárquicos.

La localización de los riesgos en el transporte se sitúa principalmente en los accidentes por caídas de la carga; caídas desde altura (de los conductores y personal de muelle); manipulación de maquinaria para la disposición de las mercancías; accidentes de tráfico debidos a fallo humano, intervención de terceros (como la meteorología) y circunstancias del tráfico, entre otros.

A diferencia del resto de accidentes de trabajo, el accidente laboral de tráfico no tiene lugar en el centro de trabajo, sino que se produce fuera del mismo, bien al ir o volver del trabajo (in itinere); o bien realizando el trabajo fuera del centro de trabajo (in misión), lo que condiciona la elección de las medidas para prevenir y proteger, interviniendo factores como el vehículo, las infraestructuras y las habilidades del conductor.

El transporte, en el desarrollo de la actividad, presenta los riesgos propios de una actividad industrial (oficinas, muelles, almacén, etc...) más los relacionados con la conducción, cuyo nivel de riesgo es mayor.



La difusión de Guías como ésta, se hace con la convicción de que el conocimiento por los conductores profesionales de causas como la distracción, la falta de mantenimiento del vehículo y la velocidad inadecuada entre otras, así como de sus medidas preventivas, pueden tener como resultado unas condiciones de trabajo más seguras y reducir la siniestralidad.

Según datos obtenidos por el Observatorio de lo Social, durante el año 2009 ha bajado en un 11% el número de accidentes en el que se ha visto implicado un vehículo profesional, y en un 28% las víctimas mortales.

No obstante estos resultados, al tratarse de vidas humanas y lesiones de gravedad entre otros, son siempre insuficientes hasta que, tanto la probabilidad del accidente como la consecuencia del mismo sea CERO, y produzca un aumento en la sensibilización y cultura de la prevención entre los conductores profesionales y vehículos no profesionales usuarios de las vías.

Es por ello que CIERVAL -dentro del Convenio Marco suscrito con la Consejería de Economía, Hacienda y Empleo en el que se incluye el desarrollo de actividades de información, difusión y promoción de la cultura preventiva y de salud laboral entre las empresas, trabajadores y estudiantes (futuros profesionales)- ha reeditado esta guía elaborada en su día por la Federación Valenciana de Empresarios del Transporte y la Logística (FVET), y que de una forma didáctica y práctica da a conocer los riesgos además de en la conducción, en las ocupaciones más comunes del sector transporte, así como las medidas preventivas aplicables, contribuyendo así, a que su trabajo sea más seguro y presente menos riesgos para ellos, para sus compañeros, para sus empresas, e indirectamente para todos los usuarios de las infraestructuras por las que circulan.

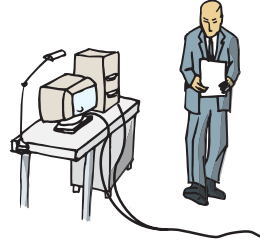


Manual de prevención por ocupaciones



1. Riesgo en las oficinas

Caídas de personas al mismo nivel



RIESGO



El pavimento debe constituir un conjunto liso y llano. Eliminar la suciedad, papeles, derrames y objetos. Delimitar los lugares de paso de los materiales fuera de las zonas de paso y señalizar los obstáculos que no puedan ser eliminados. Mantener los cables en el suelo perfectamente protegidos por regletas o bien suspendidos en el borde de las mesas.

PREVENCIÓN

Caídas de personas a distinto nivel

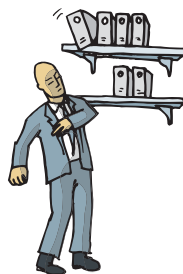


RIESGO



Las escaleras deberán mantenerse limpias y secas. Se dispondrá de taburetes estables para alcanzar las zonas altas de los archivadores. Las escaleras debidamente señalizadas e iluminadas deberán disponer de bandas antideslizantes en los peldaños y barandillas normalizadas.

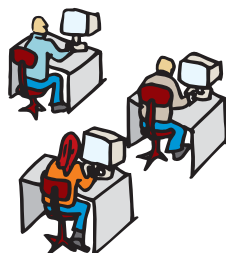
PREVENCIÓN

RIESGO**Caídas de objetos en manipulación****PREVENCIÓN**

En el almacenamiento de documentos y materiales se deben prever los espacios necesarios tanto para los almacenamientos fijos como para los eventuales del proceso productivo.

En el caso de que el almacenamiento se realice por apilamiento se deberá limitar la altura máxima de apilamiento.

La estabilidad de las estanterías debe estar garantizada y sujeta al suelo y la pared. Su estructura debe estar protegida frente a choques y ofrecer resistencia.

RIESGO**Choques contra mobiliario****PREVENCIÓN**

Mantener una correcta iluminación.

Mantener las vías de paso libres de obstáculos y situar el mobiliario de manera espaciada.

Se aconseja mobiliario carente de aristas, y en cualquier caso, dotarlo de medidas de protección.

Incendio y explosión



RIESGO



PREVENCIÓN

No fumar en las cercanías de zonas de alta inflamabilidad de los combustibles (documentos...). Disponer de extintores debidamente señalizados, colocados y revisados. Señalizar las salidas de emergencia.

Riesgo de fatiga física por posturas inadecuadas



RIESGO



PREVENCIÓN

Las sillas deberán cumplir con los criterios ergonómicos de diseños, permitiendo el apoyo firme de la espalda. Habilitar medios que permitan alternancia postural, de pie y sentado, o proporcionar tiempos de descanso en función de las necesidades del puesto. Es aconsejable la disposición de reposapiés, de apoyo estable y antideslizante, para conseguir una ligera inclinación de la espalda. Disponer de sistemas a modo de atril o porta documentos. Formación en ergonomía postural.

Fatiga ocular por uso de ordenadores



La colocación de la pantalla debe estar a una distancia entre 40 y 70 cm., y a la misma altura de los ojos aproximadamente, a ser posible disponiendo de filtros. Evitar reflejos y brillos. Se recomienda la alternancia de tareas para descansar la vista.



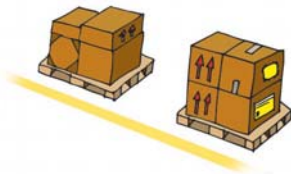
2. Riesgo durante la carga y descarga

2.1. Muelles

Caídas al mismo nivel (resbalones y tropiezos, superficies deslizantes, falta de limpieza y desorden).



RIESGO



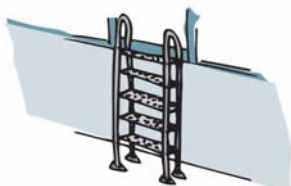
Mantener un orden y una limpieza que evite la existencia de superficies deslizantes por derrames de aceite, gasoil, restos de mercancías, etc. Utilizar calzado de seguridad apropiado. Revisar la estabilidad de la plataforma de acceso al muelle y colocar toda la mercancía dentro de los espacios delimitados y señalizados.

PREVENCIÓN

Caídas a distinto nivel (caídas al subir o bajar del vehículo o remolque, superficies deslizantes, falta de limpieza y desorden. Trabajos en altura, plegado y extensión de toldos).



RIESGO



Extremar la precaución cuando se manipule el toldo, a ser posible con medios mecánicos auxiliares para evitar tener que ascender al vehículo para colocarlo. Dotar a los vehículos de barandillas y agarraderas que faciliten el ascenso y descenso a la cabina. Las escaleras de mano deben estar dotadas de elementos antideslizantes y de seguridad que evite la abertura de la misma. En las zonas de trabajo de más de 2 m. de altura, existirán barandillas de al menos 90 cm.

PREVENCIÓN

RIESGO**Atrapamientos y golpes****PREVENCIÓN**

Procurar realizar las maniobras de carga y descarga en zonas lo más llanas posibles.
Respetar en todo momento las recomendaciones de modo de carga y descarga de las mercancías, y el uso de los distintos medios auxiliares (capacidad de aparatos elevadores etc.)
Tras una carga o descarga parcial, redistribuir la mercancía dentro del vehículo.
Cerciorarse de la estabilidad de la plataforma, dotándola de elementos de tope ante desplazamientos de la carga.
Apilar correctamente las mercancías descargadas.

RIESGO**Atrapamiento por vuelco de vehículos****PREVENCIÓN**

Respetar el límite de carga tanto de los vehículos como de los equipos de trabajo usados.
Distribuir la carga en el vehículo de un modo lo más uniforme posible y compensando los pesos.
Asegurar la sujeción del conductor ante un vuelco, usando el cinturón de seguridad.

Sobreesfuerzos



RIESGO



En manipulaciones ocasionales la carga máxima no deberá superar los 50 Kg para hombres y los 25 Kg para mujeres.

En manipulaciones habituales la carga máxima no deberá superar los 25 Kg para hombres y los 10 Kg para mujeres. No levantar nunca un peso que se considere excesivo de acuerdo con las condiciones físicas, y solicitar ayuda cuando se estime oportuno.

Empujar la carga, no tirar de ella y si es posible hacerla rodar.

Aplicar técnicas de levantamiento y seleccionar los recorridos más cortos utilizando los medios técnicos que se tengan al alcance.

Formación en manejo de cargas.

PREVENCIÓN

Atropello por otros vehículos



RIESGO



Cumplir con las recomendaciones establecidas por el expedidor sobre acceso, salida y circulación de vehículos por el interior del muelle.

En maniobras de marcha atrás, conectar los avisadores acústicos, asegurarse de que nadie cruza por la zona y servirse de la ayuda de alguien que se encuentre en el exterior.

Una vez estacionado asegurarse de que el vehículo se encuentra debidamente calzado.

PREVENCIÓN

RIESGO	Exposición a temperaturas extremas	
PREVENCIÓN		Disponer de ropa de protección adecuada.

2.2. Carretillas manuales

RIESGO	Caída de carga transportada y objetos almacenados en estanterías	
PREVENCIÓN		Asegurarse de que la cargas están perfectamente equilibradas, calzadas o atadas a su soporte. Supervisar la carga sobre todo en los giros y particularmente si es muy voluminosa. Formación y adiestramientos de los operarios en la utilización de la carretilla. Mirar en la dirección de la marcha conservando buena visibilidad del recorrido.

Caídas al mismo nivel



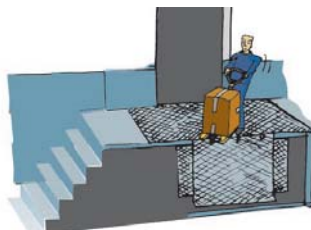
RIESGO



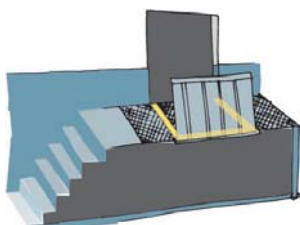
No utilizar la transpaleta en superficies húmedas, deslizantes o desiguales.
En el descenso de rampas colocarse siempre detrás de la carga. Pendiente máxima aconsejada el 5 %. Mantener en buen estado de limpieza las zonas y lugares de paso, para evitar deslizamientos de la transpaleta y del propio operario.

PREVENCIÓN

Caídas a distinto nivel



RIESGO



Constitución de apilados estables de altura razonable, sobre suelo horizontal y resistente. Estanterías bien adaptadas.
La zona de maniobra debe disponer de señalización y medios de protección adecuados en los bordes.

PREVENCIÓN

RIESGO	Sobreesfuerzos	
PREVENCIÓN		Evitar el transporte de cargas demasiado pesadas y voluminosas. Examinar las ruedas directrices o porteadoras eliminando cualquier objeto o material que pueda bloquearlas (plástico enrollado, cuerda, etc.) Para pesos superiores al establecido como capacidad máxima a transportar en todo caso, para los que superen los 1500 Kg, se recomienda utilizar transpaletas dotadas de un motor eléctrico.

RIESGO	Atrapamientos y golpes	
PREVENCIÓN		Proteger las ruedas directrices mediante algún tipo de carenado que impida el atrapamiento accidental de los pies del operario o de otro que se encuentre en las proximidades.

RIESGO

- Colisiones-choques**
- Con estructuras fijas
 - Circulando
 - Con obstáculos en el suelo
 - Con otros vehículos

**PREVENCIÓN**

Mantener la máxima visibilidad a pesar de ir cargado.
Buena iluminación, evitando deslumbramientos y contrastes exagerados.
Suelos limpios no deslizantes.
Circular prudentemente y con las horquillas a 0,15 m por encima del suelo.
Al estacionar la carretilla dejar el freno de mano puesto.
Pasillos de circulación delimitados y libres de objetos, diseñados de forma racional y de anchura suficiente.

2.3. Carretillas automáticas elevadoras

- Caída de carga transportada**
- Inestabilidad

**RIESGO**

Constituir correctamente las cargas, paletas, elementos bien solidarizados mediante flejado o recubrimiento en vacío.
Ubicación correcta de la carga.
Evitar el enganche, el choque con estanterías, etc.
Buena visibilidad e iluminación.

PREVENCIÓN

RIESGO

**Caída de elementos
grandes**
- Inestabilidad



PREVENCIÓN



Existencia de protege-conductor o techo protector

RIESGO

**Caída de objetos
almacenados**
- Inestabilidad



PREVENCIÓN



Constitución de pilados estables de altura
razonable.
Estanterías bien adaptadas y fijadas al suelo.
No empujar las bases de las pilas con carretilla.

Caída del conductor

- Al subir o bajar
- En circulación



RIESGO



Estribo correcto, antiderrapante.
Empuñadura vertical, a lo largo del mástil.
Utilización de cinturón de seguridad.

PREVENCIÓN

Caída o basculamiento de la carretilla



RIESGO



Pasadizos de circulación sólidos, lisos, horizontales y bien delimitados.
Verificar el bloqueo de los vehículos y camiones antes de introducirse ellos.

PREVENCIÓN

RIESGO**Polución de la atmósfera****PREVENCIÓN**

Aireación en locales con carretillas térmicas.

RIESGO**Colisiones y choques****PREVENCIÓN**

Carretilla con máxima visibilidad.
Conducir prudentemente.
Mantener la máxima visibilidad a pesar de ir cargado.
Circuitos de circulación sin obstáculos.
Delimitar o señalizar las vías de circulación para las carretillas.
Anchura suficiente de circuitos, sobre todo los de doble circulación.
Reducir el número de intersecciones, prever stops, sentidos únicos y buena señalización.
Limitación de velocidad.
Utilizar alarma sonora.

Caída de una persona transportada



RIESGO



PREVENCIÓN

Prohibición formal de transportar a otra persona, salvo si el aparato está especialmente adaptado (asiento) pero con las mismas seguridades que el carretillero.

Prohibición máxima de transportar personas sobre la horquilla.

Vuelco de la carretilla

- Circulando
- En apilado/desapilado



RIESGO



PREVENCIÓN

Evitar cambios de dirección bruscos, virajes con poco radio, a velocidad exagerada o en la parte baja de un descenso rápido.

Respetar las indicaciones de la placa de carga y la altura aconsejada.

Descender lentamente las cargas demasiado pesadas.

RIESGO	Contactos con órganos móviles de la carretilla	
PREVENCIÓN		Protectores de órganos mecánicos en movimiento (parrilla o pantallas transparentes). Revisión periódica de la carretilla.

RIESGO	Condiciones climáticas	
PREVENCIÓN		Conductor debidamente equipado con ropa de trabajo. Techo de protección contra la lluvia o el sol que no impida la visibilidad.

Vibraciones del vehículo



RIESGO



Asiento diseñado ergonómicamente, regulable en altura y en alejamiento.
Adecuada sujeción de la carga.

PREVENCIÓN

Incendios y explosiones



RIESGO



Dotar de extintor a las carretillas.
No fumar en las operaciones de carga y descarga de mercancías y repostando combustible.

PREVENCIÓN



3. Riesgo en las operaciones de mantenimiento

RIESGO	Contacto con sustancias nocivas	
PREVENCIÓN		Comprobar que el tapón del depósito está correctamente asegurado. Verificar que los mecanismos de sujeción del camión funcionan adecuadamente. Utilizar herramientas adecuadas y en perfecto estado. Si no existe foso de trabajo, asegurar la estabilidad del vehículo o equipo bajo el que se trabaja (gato hidráulico, etc.). Uso de los EPI adecuados a cada tarea, en especial cuando se trate de residuos o productos peligrosos.

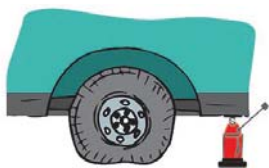
RIESGO	Proyecciones	
PREVENCIÓN		Utilización de los EPI durante el uso de las distintas máquinas del taller (taladro, soldadura, etc.). Utilizar equipos de trabajo con protecciones adecuadas (adecuación al RD 1215/97 o marcado CE).

Golpes o atrapamientos

- Durante el acceso de compartimiento del motor
- Trabajos bajo vehículos o equipos
- Utilización de equipos de trabajo
- Uso de herramientas



RIESGO



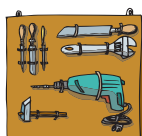
Comprobar que la varilla que sujeta el capo está puesta correctamente.
Verificar que los mecanismos de sujeción del camión funcionan adecuadamente.
Utilizar herramienta adecuada en todo momento y en perfecto estado.
Si no existe foso de trabajo, asegurar la estabilidad del vehículo o equipo bajo el que se trabaja con calzos adecuados y estables en todo momento.
Utilizar equipos de trabajo con las protecciones adecuadas según RD 1225 / 97.
Uso de los EPI .

PREVENCIÓN

Cortes y pinchazos



RIESGO

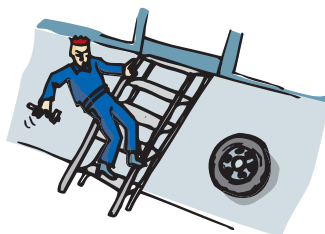
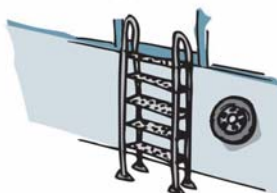


Utilización de guantes de protección durante la manipulación del motor.
Utilizar la herramienta adecuada para cada tarea y mantenerla en buen estado.
Guardar las herramientas en lugares destinados para ello.
Evitar la manipulación del motor con colgantes, pulseras... que puedan quedar atrapados.

PREVENCIÓN

RIESGO**Incendio y explosión****PREVENCIÓN**

Disponer de extintores.
En soldadura oxiacetilénica disponer de botellas de gases con válvula de corte protegida frente a golpes, soldar con las botellas en posición vertical, transportadas en carros destinados a ello. Utilizar equipos con válvulas anti-retorno en boquillas y manómetros, evitar el uso de accesorios de cobre en equipos de acetileno. Para apagar la llama, cortar primero el flujo de combustible y luego el del oxígeno.

RIESGO**Caídas a distinto nivel****PREVENCIÓN**

Ascender y descender por escaleras manuales, sin objetos en la mano, apoyadas de modo estable y dotadas de agarraderas antideslizantes. Señalización adecuada de los desniveles (foso) y barandillas abatibles o plataformas metálicas.

Caídas al mismo nivel



RIESGO



Mantener el orden y la limpieza en el taller.
Utilizar calzado de seguridad.

PREVENCIÓN

Contactos eléctricos



RIESGO



Extremar las precauciones durante la manipulación de baterías, usando los EPI correspondientes. Los equipos de trabajo alimentados eléctricamente deben disponer de protección frente a contactos eléctricos directos e indirectos. Comprobar el buen estado de las tomas de corriente así como el correcto aislamiento y cableado de los vehículos.

PREVENCIÓN

RIESGO	Sobreesfuerzos	
PREVENCIÓN		No adoptar posturas forzadas. Utilizar medios mecánicos auxiliares, si es posible, como palancas, gatos, etc. Aplicar técnicas de levantamiento y transportes de cargas. Siempre que sea necesario, solicitar la ayuda de algún compañero para realizar la manipulación de una carga. Formación en levantamiento de cargas.

RIESGO	Quemaduras	
PREVENCIÓN		Utilizar los EPI adecuados. Realizar las operaciones con el motor parado y frío. No abrir nunca la tapa del llenado del circuito de refrigeración con el motor caliente. Los circuitos de enfriamiento están en presión y el líquido caliente puede ocasionar quemaduras. Además, el sistema de enfriamiento contiene bases, cuyo contacto con los ojos y la piel debe evitarse. Las reparaciones del aire acondicionado deben realizarse en el taller especializado debido al riesgo de quemaduras por congelación con el líquido frigorígeno. Usar todos los EPI (gafas, mandil de cuero, etc.) pertinentes si se realizan trabajos de soldadura.

Reventón de neumáticos



RIESGO



Vehículos con presiones elevadas en neumáticos. Los neumáticos deben hincharse con el operario de pie, utilizando una manguera de extensión y manteniéndose lejos de la rueda, nunca frente a ésta. Para cambiar los mismos, utilizar siempre herramientas y procedimientos preceptuados, empleándose siempre un sistema protector. El inflado del neumático debe hacerse siempre con comprobadores y limitadores de presión.

PREVENCIÓN

Exposición al ruido y explosión del compresor



RIESGO



Para evitar el ruido y su posible explosión, los compresores estarán situados en el exterior del centro de trabajo o en un recinto aislado.

El cuarto o recinto donde se encuentre el compresor se limpiará periódicamente manteniéndolo exento de manchas de aceite, grasa, etc. no debiendo habilitarse para almacenar objetos.

Debe realizarse el mantenimiento periódico del compresor e instalación de aire comprimido, revisando los manómetros, válvulas de seguridad, filtros, tuberías conductoras, etc.

Los compresores se retimirarán cada 10 años, sometiéndolos a las pruebas de presión hidrostática que realizará la Entidad colaboradora de ésta, debidamente autorizada.

PREVENCIÓN



4. Riesgo durante la conducción

RIESGO

Condiciones climatológicas adversas:

- Fuertes vientos, tormentas, lluvia
- Hielo, nieve



PREVENCIÓN



Antes de comenzar la ruta se debe revisar el estado de los neumáticos, de las lámparas, etc.

Ante condiciones muy adversas la mejor opción es la detención del vehículo.

Durante la marcha mantenerse informado sobre el estado de las carreteras y la evolución climatológica.

En caso de nieve es preferible conducir sobre nieve virgen que sobre rodadas de otros vehículos, empleando marchas cortas, realizar las maniobras con suavidad y lentitud, no pisar el freno.

Ante fuertes vientos: no estacionar el vehículo próximo a muros, árboles, etc. por si se precipitan sobre él, y buscar la protección de accidentes naturales.

Con firme mojado debe reducirse la velocidad y encenderse las luces.

En caso de tormenta con importante aparato eléctrico detener el vehículo, desconectar el encendido y permanecer en el interior. No estacionar en las proximidades de cables aéreos, alambradas o vías férreas, etc.

No es recomendable cruzar una zona inundada, y mucho menos cuando se trata de puentes ocultos por la crecida de un río o torrente.

Falta de visibilidad.
Existencia de materiales
que interfieren en el
campo de visión del
conductor



RIESGO

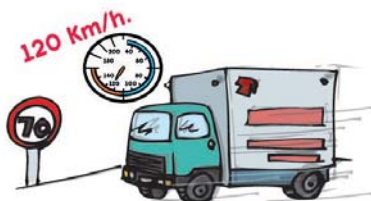


Mantener limpios los cristales de la cabina y retrovisores.
Colocar la carga en los vehículos de manera que el campo de visión por los retrovisores del vehículo quede despejado.
Utilizar elementos que impidan los deslumbramientos en días soleados: gafas de sol, parasoles, etc.
Se recomienda disponer de espejos retrovisores exteriores adaptados para reducir lo máximo posible los ángulos “muertos” de visión.
Utilizar las señales acústicas del vehículo en los tramos de vías en los que se reduce la visibilidad: curvas cerradas, desniveles, etc.

PREVENCIÓN

Relacionados con decisiones y estado del conductor

Velocidad inadecuada,
prisas, distracción, ignorar
las señales.



RIESGO

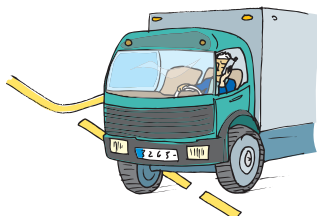


Respetar y cumplir las prescripciones descritas de las normas de circulación.
Adecuar la velocidad a las características tanto del vehículo como del estado de la carretera.
Adaptar el tiempo establecido para la ejecución del transporte a las características de la ruta (distancia a recorrer, tiempos de descanso, etc.)
En vehículos de transporte pesados se recomienda disponer del sistema de frenado eléctrico.

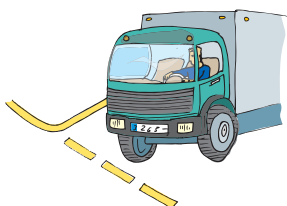
PREVENCIÓN

RIESGO

Realizar maniobras imprudentes. Incumplimiento de las normas. Distracciones. Ignorar la señalización.



PREVENCIÓN



Advertir previamente a la realización de maniobras. Extremar la precaución al realizar adelantamientos y facilitar las maniobras de adelantamiento de otros conductores a su propio vehículo. Respetar las prioridades de paso. Respetar la señalización del resto de usuarios. No emplear el móvil durante la conducción.

RIESGO

Disminución de reflejos. Consumo de alcohol, consumo de estupefacientes, sueño, ingestión de comidas copiosas



PREVENCIÓN



No consumir alcohol ni drogas, ni fármacos contraindicados cuando se va a iniciar un período de circulación ni durante la marcha. La ingestión de café no afecta los efectos del alcohol. No ingerir comidas copiosas, puede ocasionar somnolencia. Durante la conducción prolongada respetar los tiempos de descanso estipulados.

El vehículo

Rotura de piezas,
reventón de neumáticos,
pérdida de líquido de
frenos.



RIESGO



Establecer un plan de revisiones periódicas de los vehículos.

Revisión periódica de los niveles de agua, aceite, líquido de frenos, etc.

ITV en regla.

Sustitución periódica de las piezas o elementos deteriorados por desgaste (pastillas de freno, etc.)

PREVENCIÓN

Vibraciones



RIESGO

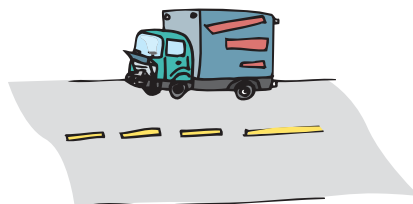


Disponer de asientos adecuados (sistema de suspensión, etc.) que mitiguen eficazmente las vibraciones que puedan transmitirse al conductor. Llevar a cabo un buen mantenimiento del sistema de amortiguación del vehículo.

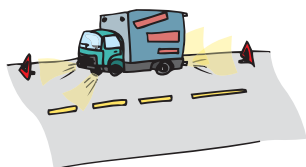
PREVENCIÓN

RIESGO

Vehículo averiado parado en carretera. Colisión con otros vehículos. Peligro de atropello por otros vehículos.



PREVENCIÓN



Activar los sistemas de freno.
Desconectar el encendido del motor.
Si funciona el sistema eléctrico dejar las luces de advertencia encendidas.
Colocar los dispositivos de preseñalización de peligro (triángulos) delante y detrás del vehículo detenido a una distancia de menos de 50 m y que sean visibles a 100 m.
Utilizar elementos fácilmente visibles por el resto de conductores (chaleco reflectante, etc.)

RIESGO

Inhalación de gases
- Intoxicación por monóxido de carbono
- Penetración de gases en cabina a través del sistema de climatización



PREVENCIÓN



Apagar el motor siempre que se estacione en lugares cerrados.
Revisar el sistema de climatización del vehículo.
En caso de estar parado por la nieve vigilar que el tubo de escape no quede bloqueado por ésta, para evitar que los humos del escape lleguen al interior de la cabina.

Incendios y explosiones



RIESGO



Considerar que los combustibles, la mayoría de los lubricantes y algunas mezclas de refrigerantes, son inflamables.

No fume cuando esté repostando combustible, ni en zonas donde se carguen baterías o almacenen mercancías peligrosas.

Evite tener trapos impregnados con grasa u otros materiales inflamables dentro de la cabina.

Limpiar los derrames de aceite o de combustible, no permita la acumulación de materiales inflamables en el vehículo.

Disponer de un equipo de extinción adecuado en el vehículo (exterior).

PREVENCIÓN



5. Riesgos y medidas preventivas específicas. Mudanzas

5.1. Conducción y mozo de carga y descarga

RIESGO

Caídas al mismo nivel
- Falta de orden y limpieza en las zonas de paso



PREVENCIÓN



Mantener el máximo orden y limpieza, utilizar arnés de seguridad, comprobando que tenga todos los elementos de seguridad.

RIESGO

Caídas de objetos en manipulación
- Manipulación de objetos pesados



PREVENCIÓN



Utilización de elementos auxiliares (carritos, transpaletas, etc.) siempre que sea posible. Asegurar las cargas antes de manipularlas. Utilizar calzado de seguridad.

Caídas a distinto nivel.

- Acceso a zonas elevadas, estanterías y zonas de almacenamiento mediante elementos inestables o inadecuados.
- Trabajos en altura.



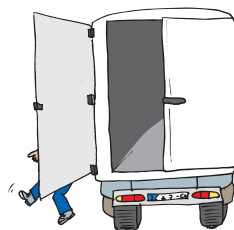
RIESGO



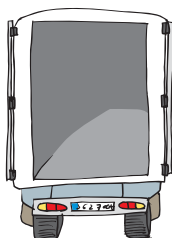
Utilizar los elementos auxiliares adecuados, como escaleras de mano, etc.
Comprobar que el elemento auxiliar es de la altura adecuada para alcanzar el objeto deseado.
Comprobar el perfecto estado de estos elementos antes de utilizarlos (zapatas antideslizantes o ganchos de sujeción, peldaños bien ensamblados, largueros de una sola pieza, etc.)
Utilizar barandillas o pasamanos cuando se acceda a plataformas de trabajo elevadas.
No subir ni bajar de las escaleras con prisas, ni de modo despistado.
En altura, en ausencia de medidas colectivas, utilizar arnés de seguridad, comprobando que tenga todos los elementos de seguridad.

PREVENCIÓN

Caída de objetos desprendidos.



RIESGO



No dejar herramientas en lugares o plataformas elevadas.
Entregar las herramientas mano a mano sin arrojarlas.
Utilizar caja con cinturones para transportarlas.
Segura fijación de las puertas a los laterales, cuando se precise acceder al vehículo.

PREVENCIÓN

RIESGO

Sobreesfuerzos.
- Manipulación manual de cargas



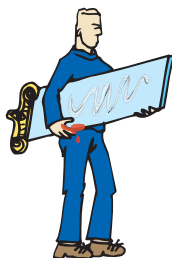
PREVENCIÓN



Siempre que sea posible, utilizar los medios auxiliares para manipular cargas pesadas.
Realizar la manipulación de cargas de acuerdo con las instrucciones ergonómicas.

RIESGO

Cortes por objetos

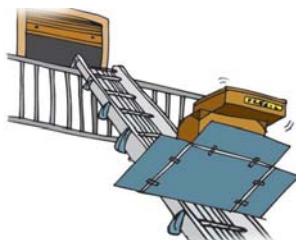


PREVENCIÓN



No arrojar objetos peligrosos a la papelera (cristales, colillas, etc.).
Utilización de guantes de manejo de cargas, cuando se manipulen cargas pesadas agresivas.
Utilización de gafas antiproyecciones en todas las operaciones en las que se proyecten fragmentos o partículas.

Caídas de objetos en suspensión o posicionados. Carga/descarga con equipos de elevación. Mal estado de los elementos de izar



RIESGO



No dejar nunca la carga en posición inestable. No situarse en el radio de acción de las cargas suspendidas. Comprobar la existencia del pestillo de seguridad, así como revisar el estado de conservación de las eslingas.

PREVENCIÓN

Atrapamiento por o entre objetos



RIESGO



Comprobar la estabilidad de los elementos de seguridad (eslingas, etc.) de las mercancías dispuestas en los vehículos tanto en la carga como descarga.

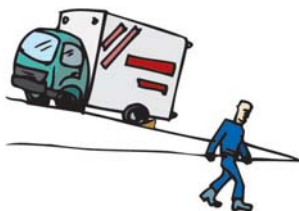
PREVENCIÓN

RIESGO

Atrapamiento por vuelco de máquinas, vehículos etc.



PREVENCIÓN



En paradas en rampa, el vehículo deberá quedar, además de frenado, calzado con topes (máximo 12% de pendiente en tramos cortos y máximo 8% de pendiente en tramos curvos). El ancho mínimo de las rampas deberá ser de 4,5 m ensanchándose en las curvas.

RIESGO

Contactos térmicos



PREVENCIÓN



Emplear guantes de protección específicos durante la manipulación de elementos con temperaturas extremas.

Incendios

- Combustible / Comburente /Energía de activación



RIESGO



Disponer de extintores de incendios en lugar visible y accesible, comprobar periódicamente su estado y sus revisiones.
Cerrar bien el tapón del depósito.
No fumar, durante la operación de cargar combustible.

PREVENCIÓN

5.2. Capataz

Caídas a distinto nivel

- Acceso a zonas elevadas, estanterías y zonas de almacenamiento mediante elementos inestables o inadecuados.
- Trabajos en altura



RIESGO



Utilizar los elementos auxiliares adecuados, como escaleras de mano, etc.
Comprobar que el elemento auxiliar es de la altura adecuada para alcanzar el objeto deseado.
Comprobar el perfecto estado de estos elementos antes de utilizarlos (zapatas antideslizantes o ganchos de sujeción, peldaños bien ensamblados, largueros de una sola pieza, etc.).
Utilizar barandillas o pasamanos cuando se acceda a plataformas de trabajo elevadas.
No subir ni bajar de las escaleras con prisas, ni de modo despistado.
En altura, en ausencia de medidas colectivas, utilizar arnés de seguridad, comprobando que tenga todos los elementos de seguridad.

PREVENCIÓN

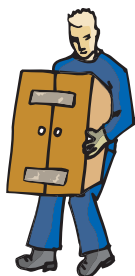
RIESGO	Cortes por herramientas - Utilización indebida de herramientas	
PREVENCIÓN		Elección de la herramienta adecuada para la realización del trabajo. Comprobación del perfecto estado de las herramientas antes de utilizarlas. Si alguna herramienta se encuentra en malas condiciones no emplearla. Guardar las herramientas una vez utilizadas, en lugar seguro, no depositándolas sobre armarios o estanterías. Transportar las herramientas en fundas o cajas adecuadas, nunca en los bolsillos. No exponer partes del cuerpo al recorrido de la herramienta.

RIESGO	Caída de objetos desprendidos	
PREVENCIÓN		No dejar herramientas en lugares o plataformas elevadas. Entrega de las herramientas mano a mano sin arrojarlas. Utilizar caja con cinturones para transportarlas.

Caídas de objetos en manipulación



RIESGO



Utilización de elementos auxiliares (carritos, transpaletas, etc.) siempre que sea posible. Asegurar las cargas antes de manipularlas. Utilizar calzado de seguridad.

PREVENCIÓN

Cortes por máquinas herramientas - Operaciones de mantenimiento



RIESGO



Utilización de los equipos de protección individual. No eliminar las protecciones de las máquinas. Fijar las piezas a la mesa, siempre que sea posible y no intentar mantenerlas únicamente con las manos. No dejar en movimiento una máquina herramienta. Utilización de las máquinas de acuerdo con el manual de instrucciones.

PREVENCIÓN

Proyección de fragmentos o partículas

- Operaciones de mantenimiento (radial, taladradora, etc.)



Utilización de gafas antiproyecciones en todas las operaciones en las que se proyecten fragmentos o partículas.



6. Riesgos y medidas preventivas específicas. Contenedores

RIESGO

Desplome de objetos pesados

- Cargas
- Elementos de la máquina
- La propia máquina



PREVENCIÓN



Los ganchos serán forjados y de una sola pieza. Deberán llevar marcada la carga de trabajo.

El puente-grúa dispondrá de limitadores de sobrecarga y limitador de par si la carga admisible varía con el alcance. También deberá contar con limitadores de recorrido de traslación del puente y el del recorrido del carro, dispositivos anticollisiones para detectar la presencia de otro puente-grúa con antelación y producir la parada.

Levantar siempre verticalmente las cargas.

Si la carga, después de izada, se comprueba que no está correctamente situada debe bajarse despacio.

Si la carga es peligrosa se avisará la operación con tiempo suficiente.

No debe abandonarse el mando de la máquina mientras penda una carga del gancho.

Debe observarse la carga durante la traslación.

Se debe evitar que la carga sobrevuele a las personas.

Revisión diaria de los frenos. Se llevará a cabo un reglaje periódico de los frenos.

Revisión semanal del funcionamiento del pestillo de seguridad del gancho.

Revisiones de los cables :

- Para determinar roturas de hilos y desgarres.
- Examinar los puntos de amarre.
- Investigar las deformaciones causadas por una carga intermitente.

Patologías

El trabajo y la salud: enfermedades profesionales y accidentes de trabajo

Introducción

El trabajador, debido a su actividad profesional, está expuesto a contraer enfermedades y sufrir accidentes, que a corto o largo plazo afectarán su salud. Tanto los accidentes como las enfermedades, son provocadas por los factores ambientales propios de este trabajo, y producen las mismas consecuencias: la lesión, que podrá dar lugar a molestia, incapacidad temporal o crónica, e incluso, la muerte del trabajador.

Para diferenciar entre qué se entiende por accidente, y qué por enfermedad, se establece que **“los accidentes”** tienen relación con el trabajo que realiza, pero no son debidos a que éste sea nocivo para la salud, sino a circunstancias externas al mismo, mientras que las **“enfermedades profesionales”** resultan como consecuencia directa de las modificaciones ambientales provocadas por el propio trabajo.

Tanto el uso de medios de protección individual como el desarrollo del trabajo según comportamientos preventivos, son determinantes para reducir las lesiones, aminorar las consecuencias de un accidente, o bien evitar que a largo plazo se padezca una enfermedad profesional.

Enfermedades relacionadas con el sector del transporte

El RD 1/94 de 20 de Junio por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General de Seguridad Social (BoE 29.6.94) define la **enfermedad profesional** de la siguiente forma :

Art .116 “La contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifican en el cuadro que se apruebe por las disposiciones de aplicación y desarrollo de esta Ley, y que esté provocada por la acción de elementos o sustancias que en dicho cuadro se indiquen para enfermedad profesional”.

Las enfermedades no incluidas en dicho artículo y que contraiga el trabajador con motivo de la realización de su trabajo, siempre que se pruebe que la enfermedad

tuvo como causa exclusiva la ejecución del mismo, se contempla como accidente de trabajo. Por ejemplo, por trabajar a la intemperie en tiempos de lluvia y frío, etc.

Las causas derivadas del medio ambiente laboral, productoras de **enfermedades profesionales o accidentes**, pueden clasificarse en :

- Agresores químicos (polvo, humo, niebla, gases, etc.)
- Agresores físicos (ruido, vibraciones, radiaciones, etc.)
- Agresores biológicos (virus, bacterias, etc.)
- Agresores psicológicos y sociales (promoción, salarios, etc.)
- Agresores ergonómicos (monotonía, fatiga física o mental, etc.)

Las patologías más frecuentes del sector del transporte, son las patologías de las articulaciones producidas por la vibración y sobrecargas por esfuerzo, es decir, patologías ergonómicas, aunque también influenciadas por otras como puede ser el ruido, los horarios, etc.

Las causas desencadenantes de las enfermedades y cómo aminorarlas podrían diferenciarse en:

- a) Derivadas de las vibraciones** a las que se somete durante la conducción. Dependiendo de su intensidad pueden causar desde las más leves como molestias en el oído, trastornos del sistema nervioso central, mareos y vómitos, a lumbalgias, hernias, pinzamientos, lumbociáticas, agravar lesiones raquídeas menores y las provocadas por malas posturas, hasta incluso, dificultad de equilibrio, variación del ritmo cerebral o trastornos de visión.

Las medidas para aminorar estos efectos de la vibración pasan por dotar a los vehículos de un aislamiento de estas vibraciones, mediante la suspensión del asiento y/o de la cabina respecto al vehículo, y asegurar una correcta suspensión entre ruedas y bastidor en los vehículos.

- b) Derivadas de las sobrecargas por esfuerzos**

Los músculos son fibras resistentes y contráctiles que permiten al cuerpo realizar los distintos movimientos. La musculatura abdominal actuaría como una faja natural que permite, cuando se encuentra en buenas condiciones, sostener y mantener una buena postura. Patologías como las tan conocidas ciáticas, lumbago agudo, hernia discal, etc.

La persona que coge una carga del suelo sin usar sus rodillas, está levantando un promedio de un 70 % de su peso corporal, lo que conlleva a una sobrecarga y desgaste articular a largo plazo.

- c) **Derivadas de los horarios**, como son los trastornos digestivos consecuencia de las exigencias de comer fuera de su residencia habitual, o trastornos del sueño por la variabilidad del horario de trabajo o distinto lugar de descanso, derivando todo ello también en cefaleas occipito-frontales por stress y/o tensión mantenida.

A todas estas conductas, deberá además añadirse los factores personales que las agravan como son el sedentarismo, la obesidad, otros traumatismos no laborales, la tensión muscular, etc.

En términos médicos las patologías más frecuentes serían :

- Patologías de columna lumbar, dolores articulares de miembros superiores e inferiores.
- Lumbalgia por protusión discal.
- Predisposición a fracturas de cadera.
- Patologías tumorales
- Comprensión vascular en miembros inferiores.
- Dorsalgia.
- Cervicalgia por stress o miembros superiores mantenidos sin apoyo.

Accidentes de trabajo

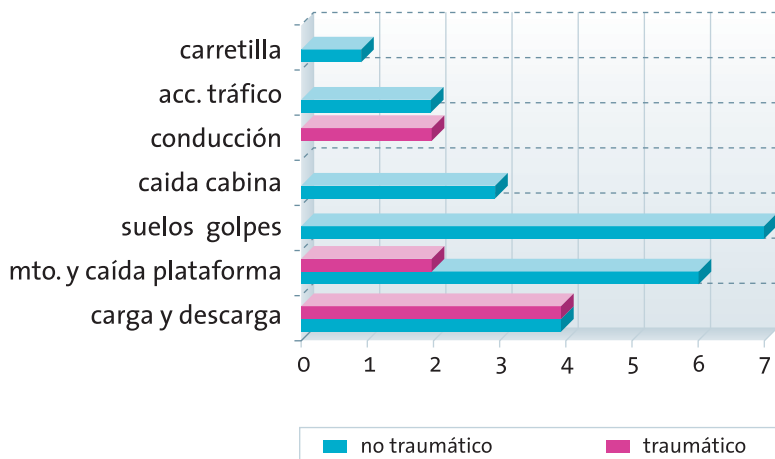
Se entiende por **accidente de trabajo** cuando en el desarrollo del mismo, se produce un suceso imprevisto, que lo interrumpe, y supone un daño a las personas o a la propiedad. Desde el punto de vista médico, se considerará accidente cuando exista lesión.

De entre las lesiones producidas en un accidente, alrededor del 74% de ellas son traumatismos o golpes y el 26 % restante son osteomusculares, no traumáticas. Las no traumáticas, aunque en apariencia menos “escandalosas”, con el tiempo pueden convertirse en una patología crónica.

Dentro de todas las tareas propias del sector del transporte se puede establecer, partiendo de datos estadísticos, que de todos los que tienen lugar, un 25% de las veces se producen accidentes derivados del manejo de cargas, 25 % del mantenimiento del vehículo, 25% golpes y resbalones, y el 25 % restante se reparte entre trastornos propios de la conducción, bajada de la cabina, accidentes de tráfico y uso de carretillas elevadoras.

Ver gráfico de distribución.

DISTRIBUCIÓN EN TAREAS QUE REFLEJA TANTO LA CANTIDAD DE ACCIDENTES, COMO LA NATURALEZA DE SUS LESIONES, EN TRAUMÁTICAS (GOLPES) O NO TRAUMÁTICAS



De todos estos datos y de la visión del gráfico, se deriva que gran parte de los accidentes, podría evitarse aplicando una conducta preventiva cuya **norma** general sería:

- Ser activo en el cumplimiento de las reglas y prácticas seguras, recibiendo para ello formación adecuada sobre posturas, conducción preventiva, etc.
- Ser conscientes del significado de proteger nuestras vidas.
- Alertar sobre los peligros que nos rodean.

La FVET (Federación Valenciana de Empresarios del Transporte y la Logística) desea agradecer la participación e inestimable colaboración en la elaboración de la Guía de Prevención de Riesgos Laborales a los Técnicos Superiores en Prevención de Riesgos Laborales Manuel José Collado Gimeno, M^a Carmen Ciges Sancho y Aurora Costa Vicente.

CIERVAL



CIERVAL

ECC
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS
DE CASTELLÓN



 **COEPA**
CONFEDERACIÓN EMPRESARIAL
DE LA PROVINCIA DE ALICANTE