Asociación para la Prevención de Accidentes

e-PREVENGA

PRL EN EL TRANSPORTE DE MERCANCÍAS POR CARRETERA

MUTUA INTERCOMARCAL
La Mutua de las personas

Asesoramos y orientamos en la integración de la prevención de riesgos laborales

MUTUA INTERCOMARCAL

La Mutua de las personas

MUTUA INTERCOMARCAL
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 039

AENOR ER Empresa Registrada UNE-EN ISO 9001 ER-0173/1999
AENOR Gestión Ambiental UNE-EN ISO 14001 GA-2004/0552
AENOR ER Seguridad y Salud Laboral OHSAS 18001 SST-0145/2009
AENOR ER Seguridad Información UNE-ISO/IEC 27001 SI-0006/2007

Copyright propiedad de la Asociación para la Prevención de Accidentes (APA).
Portuetxe, 14 | Edificio Ibaeta - 20018 San Sebastián.
www.apaprevencion.com
Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación,
sin expresa autorización del propietario del copyright.

MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
SECRETARIA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Plan general de actividades preventivas de la Seguridad Social 2018

APC44

INTRODUCCIÓN

El transporte por carretera de mercancías constituye un sector económico estratégico para otros sectores como la industria, el comercio, etc. Su importancia es indiscutible y cada vez cobra más relevancia dentro de la actividad económica de las empresas.

El principal riesgo y de mayor gravedad en el transporte por carretera es el vinculado a los accidentes de tráfico, pero eso no quiere decir que no exista exposición a una gran diversidad de riesgos asociados a las condiciones de trabajo como son las jornadas de trabajo extensas, el trabajo en solitario, la necesidad de permanecer sentado durante largos períodos, etc.

> El riesgo de mayor gravedad en el transporte por carretera es el vinculado a los accidentes de tráfico

Además, existen otro tipo de factores asociados a la actitud y concienciación de los trabajadores:

- **Imprudencias** durante trayectos frecuentes tales como exceder la velocidad permitida, ignorar la señalización, etc.
- **Planificación inadecuada** de la ruta: desconocer información sobre el tráfico, las zonas con obras o la climatología.
- **Climatología adversa:** fuertes lluvias, viento, niebla, nieve, placas de hielo, etc.
- Ingesta de **alcohol o drogas**.
- **Distracciones** tecnológicas asociadas con el uso de dispositivos móviles, aparatos de música y navegadores.

1. RIESGOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD

Los riesgos asociados al transporte por carretera pueden vincularse, fundamentalmente,a las condiciones de los vehículos, las circunstancias de la vía y los condicionantes ergonómicos y psicosociales.

Entre los riesgos más importantes deben citarse:

> Las caídas de personas al mismo nivel es uno de los riesgos más habituales, ya se produzca dentro de la caja del camión o en el exterior

Caídas de personas al mismo nivel

Se trata de uno de los riesgos más frecuentes en el sector, ya se produzca dentro de la caja del camión o en el exterior. Las causas más habituales son: existencia de suelos sucios o resbaladizos, iluminación deficiente, condiciones climatológicas adversas, calzado inadecuado, etc.

Caídas de personas a distinto nivel

Un número no despreciable de accidentes en este sector se produce debido a la pérdida de equilibrio del trabajador al acceder a la cabina o a la caja del camión. Entre las causas más habituales que provocan una caída de este tipo hay que citar: subir y bajar sin utilizar los estribos y agarraderas existentes, realización de operaciones de toldado y destoldado, escaleras en mal estado, permanencia sobre la mercancía en operaciones de carga o descarga, etc.

Caída de objetos en manipulación

Las caídas de objetos en manipulación son frecuentes durante las tareas de carga y descarga de mercancías. Las causas más habituales son el uso de equipos de manutención de cargas inadecuados o en mal estado, la colocación incorrecta de la carga en la caja del camión, etc.

Golpes contra objetos inmóviles

Entre las principales causas de este riesgo se encuentran la falta de orden y limpieza, la existencia de materiales acopiados invadiendo zonas de paso o la falta de atención al entrar y salir del vehículo.

Atropellos por vehículos o equipos de manutención de cargas

La presencia en las zonas de trabajo de otros vehículos y de equipos para la manipulación mecánica de mercancías (carretillas elevadoras, transpaletas, etc.) incrementa las posibilidades de sufrir un atropello. Otras causas asociadas a este riesgo son:

- Circulación en espacios reducidos, con señalización insuficiente, deficientemente iluminados, etc.
- Ausencia de dispositivos de alerta de la existencia de vehículos en las proximidades (avisadores acústicos de marcha atrás, bocina, girofaros, etc.)
- Ausencia de elementos que aumenten la visibilidad: espejos retrovisores, espejos en esquinas, …
- Ausencia de delimitación de zonas de carga y descarga, vías de circulación y accesos para peatones.

Incendio y explosión

Entre las causas que pueden provocar un incendio o una explosión deben considerarse: el mantenimiento deficiente del vehículo, repostar con el motor en marcha, transporte de materiales combustibles o fácilmente inflamables, electricidad estática, etc.

Vuelco de vehículos

El riesgo de vuelco está asociado, en muchas ocasiones, a un mal uso de los vehículos: velocidad excesiva, distracciones de los conductores, uso de teléfonos móviles, etc. Además, la realización de maniobras en zonas con pendiente pronunciada, la estiba incorrecta de la carga o la existencia de condiciones climatológicas adversas aumentan el riesgo de sufrir un vuelco.

Exposición a ruido

Los conductores están expuestos al ruido generado por el propio vehículo y por la circulación exterior, además, también pueden verse expuestos a este riesgo si las operaciones de carga y descarga se realizan en ambientes ruidosos.

Exposición a vibraciones

La transmisión de vibraciones desde el asiento o respaldo del vehículo al cuerpo del conductor puede provocar lumbalgias y lesiones de la columna vertebral. Las causas que más inciden en la generación de vibraciones son:

- Deficiencias en los sistemas de amortiguación del vehículo.
- Asientos no ergonómicos.
- Vías de circulación en mal estado: con baches, resaltes de velocidad, etc.

Exposición a sustancias químicas

La exposición a los gases de combustión procedentes del vehículo, a los vapores tóxicos procedentes de los surtidores de combustibles y a otros productos como disolventes o decapantes puede provocar irritaciones de la piel, alergias, mareos, náuseas e incluso, desvanecimientos en el caso de la exposición a gases.

Posturas forzadas

Entre los conductores es frecuente la aparición de dolores articulares, problemas de espalda, circulatorios, etc. asociados a la adopción de posturas forzadas y al elevado número de horas que pasan sentados. Este riesgo se ve agravado si el asiento se encuentra deteriorado o no se regula correctamente, así como si es necesario adoptar posturas forzadas porque los espejos retrovisores no se encuentran correctamente ajustados.

Fatiga mental

La fatiga mental, asociada a la necesidad de mantener un estado de atención y alerta constante, es un riesgo importante en este sector ya que puede provocar el aumento del tiempo de reacción, además de somnolencia y dificultad para concentrarse. La fatiga aumenta si no se respetan los descansos entre jornadas, si el trabajador tiene dificultades para adaptarse a los turnos de trabajo, etc.

Accidentes de tráfico

El riesgo de sufrir accidentes de tráfico se encuentra muy presente en este sector, entre otras causas se pueden producir por:

- Uso de sistemas de telecomunicaciones en el interior del vehículo.
- Mal estado de la vía, condiciones climatológicas adversas o fallos en los vehículos.
- Exceso de velocidad.
- Fatiga.

2. MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR

A continuación, se relacionan las recomendaciones y medidas preventivas a adoptar para controlar o minimizar los riesgos anteriormente analizados.

Para evitar caídas al mismo nivel

- El espacio de trabajo ya sea en el interior o en el exterior del vehículo, debe mantenerse limpio y en orden.
- En caso de producirse un derrame (aceite, gasoil, etc.), se limpiará lo más rápido posible.
- Se extremarán las precauciones en las zonas de repostaje de combustible, puesto que es posible que existan restos de carburante que hagan el pavimento resbaladizo.
- Se prestará especial atención al caminar sobre la caja del camión, así como entre la carga o alrededor de ella, ya que puede haber brechas o espacios vacíos.
- Se verificará la estabilidad de la plataforma de acceso al muelle.
- Todas las mercancías se ubicarán dentro de las zonas delimitadas y señalizadas para ello.
- Se extremarán las precauciones en caso de lluvia o helada.
- Se utilizará calzado adecuado: con suela antideslizante, sujeción segura del pie y resistente a la penetración y absorción de agua.

Para evitar caídas a distinto nivel

- Las cabinas de los vehículos deben disponer de estribos y agarraderos que faciliten el ascenso y descenso de la misma.
- Se ascenderá y descenderá del vehículo utilizando los medios disponibles, se evitará saltar desde la cabina.
- Siempre que sea posible, se utilizará la escalera para acceder a la caja del camión.
- Durante la realización de operaciones como toldado y destoldado o carga de cisternas será necesario hacer uso de las protecciones colectivas disponibles y, si no fuesen suficientes, se empleará un arnés anclado a un punto fijo.
- No se trepará por las estructuras del camión ni sobre la propia carga.

Para limitar la caída de objetos en manipulación

- La carga debe colocarse de forma estable sobre la caja del camión. Si fuese necesario, se emplearán elementos auxiliares que permitan sujetarla adecuadamente.
- Se verificará que las cargas transportadas no puedan deslizarse ni caerse.
- Antes de realizar cualquier movimiento con la mercancía, se comprobará que no existe ningún trabajador bajo el radio de acción de las cargas suspendidas.
- Se revisarán periódicamente el estado de los elementos de elevación y de sujeción de las cargas: eslingas, cadenas, ganchos, grilletes, etc.
- Se seleccionarán equipos auxiliares adecuados a la carga a manipular (grúas, carretillas, transpaletas, etc.). Los equipos deben encontrarse en buen estado de conservación y dispondrán de todos los elementos de seguridad.
- No se realizará el guiado manual de la carga, salvo si se utilizan medios auxiliares adecuados.

Para reducir golpes contra objetos inmóviles

- Se delimitarán las vías de circulación y las zonas de almacenaje, manteniendo el orden y la limpieza.
- Se mantendrá un nivel de iluminación adecuado y suficiente.
- La mercancía descargada se apilará correctamente, de forma que se encuentre estabilizada.

Para evitar atropellos por vehículos o equipos de manutención de cargas

- Los vehículos y equipos de trabajo dispondrán de avisadores acústicos o luminosos que adviertan de su presencia durante la realización de maniobras. Se comprobará periódicamente que funcionan correctamente.
- No se llevarán elementos en la cabina que puedan dificultar la visibilidad durante la conducción.
- Deberá establecerse un adecuado procedimiento de carga y descarga que garantice que no existirán trabajadores no implicados en los trabajos en las zonas de maniobra de vehículos y equipos de manutención de cargas. Los conductores deberán respetar las instrucciones facilitadas por la empresa en cuanto a lugares de permanencia y descanso, mientras se llevan a cabo las labores de carga o descarga.
- Las vías de circulación se encontrarán delimitadas y señalizadas, existiendo pasillos específicos para el tránsito de peatones.
- Se instalarán elementos auxiliares de visión indirecta (pantallas de visión, espejos, etc.) en las zonas que lo requieran: cruces, zonas con visibilidad reducida, …
- Si no se dispone de una adecuada visibilidad, se requerirá la ayuda de otro trabajador para la realización de maniobras.
- El vehículo será sometido a un programa periódico de mantenimiento conforme a lo indicado por el fabricante.

Para prevenir incendios y explosiones

- Las operaciones de repostaje se realizarán respetando todas las consignas de seguridad suministradas: motor apagado, luces apagadas, etc.
- Los trapos y papeles impregnados en sustancias combustibles: pinturas, aceites, grasas, etc. se desecharán en recipientes específicos.
- Para la comprobación del estado de las baterías nunca se empleará un mechero ni ningún elemento susceptible de provocar chispas.
- Se llevará a cabo el mantenimiento periódico del vehículo conforme a lo establecido por el fabricante.
- El vehículo dispondrá de medios de extinción suficientes y adecuados al tipo de carga que se transporta.
- Los trabajadores recibirán formación sobre consignas de actuación en la prevención y lucha contra incendios.
- Tanto en las zonas de carga y descarga como de aparcamiento no se estacionará el vehículo ni se acopiará mercancía invadiendo los recorridos y salidas de evacuación ni el acceso a los extintores y bocas de incendio.

Para evitar el vuelco de vehículos

- No se realizarán maniobras o giros bruscos con el vehículo cargado.
- Para la realización de maniobras complejas o con escasa visibilidad, se solicitará la ayuda de un compañero.
- A ser posible, no se realizarán maniobras en zonas con pendientes pronunciadas.
- Nunca se superará el límite de carga tanto de los vehículos como de los equipos de trabajo utilizados.
- Los equipos de trabajo solo se emplearán para los trabajos para los que han sido diseñados.
- Se verificará que la distribución de la carga dentro del vehículo es la correcta y se asegurará la misma.
- Se planificarán adecuadamente los trayectos, evitando la circulación por vías de difícil tránsito.
- Se adaptará la velocidad a las condiciones climatológicas existentes.

- El vehículo será sometido a un programa periódico de mantenimiento conforme a lo indicado por el fabricante.
- El conductor siempre hará uso del cinturón de seguridad con el fin de garantizar su permanencia en el interior de la cabina en caso de vuelco.

Para limitar la exposición a ruido

- Periódicamente se revisará el ensamblaje del tubo de escape y el silenciador del vehículo.
- Las cabinas deben encontrarse insonorizadas para evitar la exposición al ruido producido por la circulación exterior.
- La radio y las emisoras de comunicación se llevarán al volumen más bajo posible que pueda ser percibido por el conductor.
- Si en las empresas clientes se dispone de lugares de descanso, se utilizarán estos durante las tareas de carga y descarga para evitar estar expuesto al ruido que pueda existir en las instalaciones.
- Si fuese necesario, deberán emplearse equipos de protección auditiva para acceder o permanecer en zonas ruidosas. El uso de estos equipos de protección individual está terminantemente prohibido durante la conducción.

Para limitar la exposición a vibraciones

- Los sistemas de amortiguación de los vehículos deben someterse a revisiones periódicas para verificar su perfecto estado de conservación.
- El asiento debe poder adaptarse a las dimensiones del trabajador.
- Se planificarán los trayectos seleccionando vías donde el firme presente menos irregularidades. En la medida de lo posible, se evitará circular por carreteras en mal estado.
- Durante las paradas, es recomendable la realización de ejercicios físicos de recuperación.

Para evitar la exposición a sustancias químicas

- No se trasvasarán productos químicos a envases no etiquetados correctamente y, nunca, a botellas de bebida.
- No se comerá, beberá ni fumará mientras se manipulan productos químicos. Después de cada manipulación, deben lavarse las manos y la cara.
- En los lugares deficientemente ventilados se mantendrá el motor del vehículo apagado.
- Para la realización de las operaciones de mantenimiento se utilizarán equipos de protección individual adecuados: guante, gafas de protección y mascarilla si fuese necesario.
- En caso de accidente con un producto químico, deberá consultarse inmediatamente la ficha de seguridad del mismo para actuar correctamente. En general, nunca se vomitará, para evitar daños adicionales.
- Las emisiones de gases de combustión del motor deben mantenerse dentro de los límites permitidos.

Para evitar la adopción de posturas forzadas

- Se regularán correctamente el asiento y los espejos retrovisores para evitar la adopción de posturas inadecuadas.
- Se procurará mantener una postura correcta con la espalda recta.
- Se realizarán pausas a intervalos regulares. Durante estas pausas se efectuarán movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- La cabina se mantendrá aislada para evitar el calor generado por el motor. La exposición a temperaturas altas unida al mantenimiento prolongado de la postura favorece la aparición de varices.
- Se formará a los trabajadores sobre las posturas correctas a adoptar para la realización de cada tarea. Se informará de la conveniencia de realizar ejercicio físico moderado con regularidad.

Para reducir la fatiga mental

- Se respetarán los períodos de conducción establecidos.
- Se descansará y dormirá las horas necesarias.
- Se planificará una conducción segura, teniendo en cuenta la ruta a realizar, las características del tráfico, las condiciones meteorológicas, etc.
- Si se percibe malestar general, somnolencia, cansancio o cualquier otra causa que pueda influir en la conducción, debe detenerse el vehículo.
- Siempre que sea posible, se intentará adaptar el ritmo de vida a los turnos de trabajo para descansar adecuadamente y conciliar la vida familiar y social.
- Debe mantenerse una alimentación saludable y equilibrada, respetando un horario fijo de comidas y no ingiriendo alcohol ni drogas.
- Mantener un adecuado nivel de hidratación durante la conducción contribuye a reducir la fatiga.

Para evitar accidentes de tráfico

- Se instalarán sistemas de comunicación de manos libres. Nunca se usará el teléfono móvil durante la conducción si no existen dichos sistemas.
- Se ajustará la velocidad del vehículo a las condiciones de la vía, circulación del tráfico y climatología existente en ese momento. No se sobrepasarán nunca los límites de velocidad establecidos en el Reglamento General de Circulación.
- Se respetarán las pausas legalmente establecidas y no se excederá la jornada de trabajo habitual.

3. SEGURIDAD VIAL

En la seguridad vial influyen un importante número de factores:

- El estado de la carretera, referido tanto a sus condiciones físicas (trazado, amplitud…) y de conservación, como al tráfico que soporta.
- Comportamientos imprudentes por parte de los conductores.
- Planificación inadecuada de la ruta.
- Velocidad excesiva o inadecuada.
- Consumo de alcohol, drogas, etc...
- Conducir bajo estas condiciones climatológicas adversas disminuye el agarre del vehículo, reduce la visibilidad y aumenta la fatiga por la tensión.

Entre los comportamientos a respetar al volante para garantizar una conducción segura deben considerarse:

- No se debe despreciar el riesgo existente en todos los desplazamientos por carretera, aunque se trate de trayectos cortos.
- Deben planificarse las rutas, seleccionando carreteras que ofrezcan mayores niveles de seguridad y previendo la realización de paradas o descansos.
- Algunos vehículos disponen de un tacógrafo que permite registrar de manera automática datos acerca de la marcha del vehículo y de determinadas actividades de los conductores. Los discos diagrama (tacógrafo analógico) y la tarjeta de conductor (tacógrafo digital) son personales de cada conductor, por lo tanto, acompañarán a éste y no al vehículo. Los conductores deberán saber manejar perfectamente los tacógrafos.
- Se adaptará la velocidad a las circunstancias de la vía, del vehículo, del tráfico, de la carga y de su naturaleza.
- No se conducirá bajo los efectos de las drogas o del alcohol. Su ingesta influye en la capacidad para conducir, deteriodando las capacidades psicomotoras y alterando la conducta y la capacidad de reacción.

- Se respetarán las normas de circulación y se prestará la máxima atención al tráfico.
- Se respetarán los límites de velocidad de la vía.
- Se mantendrá la distancia de seguridad entre vehículos, aumentándola en caso de condiciones climatológicas adversas.
- No se utilizará el teléfono móvil y se evitará la manipulación del navegador o de cualquier otro equipo que pueda distraer la atención sobre la conducción.
- Cuando sea necesario, utilizar gafas de sol adecuadas para disminuir el riesgo de accidente por deslumbramiento.
- Antes de tomar cualquier medicamento, se consultará con el médico si pueden afectar a la conducción.

Para ilustrar mejor todo lo anteriormente descrito se propone ver los siguientes vídeos sobre la prevención de riesgos en el sector del transporte por carretera:

https://www.napofilm.net/es/napos-films/napo-road-safety

https://www.youtube.com/watch?v=EokWMVJek9A

Nivel de aceite y líquido refrigerante correctos

https://www.youtube.com/watch?v=9bMKpF0eZyI

MATERIAL DIVULGATIVO

Cartel

Infografía

ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2018

Te lo ponemos fácil y te garantizamos resultados

Nos comprometemos con la prevención y mejora de las condiciones de salud y trabajo poniendo a tu alcance un equipo técnico que te facilite la integración de la prevención de riesgos laborales.

Con la voluntad de ofrecer a nuestras empresas un asesoramiento y sensibilización en materia preventiva de la máxima calidad, disponemos de un equipo de técnicos superiores en prevención de riesgos laborales que te ayudarán en la reducción efectiva de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales. Todo caracterizado por el rigor y un trato personalizado, ético y profesional.

Consulta las actividades preventivas disponibles.

PREVENCIÓN10.es

Prevencion10 es un servicio público gratuito de asesoramiento en materia de prevención de riesgos laborales para microempresas y trabajadores autónomos.

El Ministerio de Empleo y Seguridad Social ha desarrollado esta herramienta para ayudar a los empresarios y trabajadores autónomos a saber lo que deben hacer para prevenir los riesgos laborales y cumplir con la Ley de Prevención de Riesgos laborales.

Accede a Prevencion10 aquí.

PCAE

El Programa de Coordinación de Actividades Empresariales para la Prevención de Riesgos Laborales (PCAE) es un canal de comunicación común para empresarios, gratuito, organizado, accesible, universal y útil, puesto a disposición de los empresarios para ayudarles en la organización y gestión de la Prevención de Riesgos Laborales cuando concurran con otros empresarios o autónomos en un mismo Centro de Trabajo.

Puedes acceder a PCAE haciendo click aquí.

MUTUA INTERCOMARCAL

La Mutua de las personas

MUTUA
INTERCOMARCAL

La Mutua de las personas