

Los riesgos de la actividad de transporte de mercancías por carretera son los asociados a la propia naturaleza de la actividad y por tanto a los accidentes de tráfico. Pero, además, existe todo un conjunto de riesgos relativos a las condiciones de seguridad, higiene y ergonomía, así como los derivados de factores psicosociales, que también es necesario contemplar.

Riesgos asociados a las condiciones de seguridad

1. Caídas al mismo y a distinto nivel ya sea en el mismo camión o en los muelles de carga, por ejemplo.
2. Atropellos por vehículos y/o equipos de trabajo en movimiento.
3. Caída de objetos al manipularlos.
4. Golpes, choques o aplastamientos.
5. Incendio y explosión.
6. Contactos eléctricos.

Principales medidas preventivas

- ✓ Mantener el orden y limpieza y prestar especial atención al caminar por zonas con desnivel, así como utilizar el calzado adecuado junto con el resto de los equipos de protección individual necesarios.
- ✓ Especial atención durante las tareas de carga, descarga y traslado de mercancía.
- ✓ Utilizar los equipos auxiliares necesarios para la manipulación de objetos y seguir las pautas adecuadas para la manipulación manual de cargas.
- ✓ Proteger los salientes del vehículo y mantener orden y limpieza.
- ✓ Realizar el mantenimiento adecuado del vehículo y disponer de los medios de extinción adecuados, así como de la formación e información necesaria.



AL VOLANTE ¡SIEMPRE ATENTO!



PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL TRANSPORTE DE MERCANCÍAS



MAZ | **SUMA**
LABORAL
Área de
Actividades Preventivas



[W](http://www.maz.es) www.maz.es [T](https://twitter.com/mutuamaz) @mutuamaz [in](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) /mutua-maz [You Tube](https://www.youtube.com/channel/UC...) /mutuaMAZ

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

MAZ | **SUMA**
LABORAL

LOGO

Área de Actividades Preventivas

Riesgos ASOCIADOS A LA VÍA, a las condiciones climatológicas y a los factores humanos en la conducción

1. Planificación inadecuada de la ruta.
2. Comportamientos imprudentes, especialmente en trayectos frecuentes.
3. Velocidad excesiva.
4. Consumo de alcohol, drogas o medicamentos.
5. Condiciones climatológicas adversas.



Principales medidas preventivas

- ✓ Planificación de las rutas atendiendo a las pausas adecuadas en la conducción: como mínimo, realizar una pausa cada 2 horas.
- ✓ Evitar los excesos de confianza al realizar trayectos frecuentes.
- ✓ Respetar los límites de velocidad.
- ✓ Evitar el consumo de alcohol y/o cualquier tipo de drogas al volante. Si se está tomando alguna medicación, tener en cuenta las indicaciones relacionadas con los efectos del medicamento a la hora de realizar tareas que requieren especial concentración, como la conducción de vehículos.
- ✓ Adaptar la velocidad y el tipo de conducción en todo momento a las condiciones climatológicas adversas.

Riesgos HIGIÉNICOS

1. Ruido.
2. Vibraciones.
3. Contaminantes químicos.

Principales medidas preventivas

- ✓ Insonorizar las cabinas y bajar el volumen de los aparatos de radio y emisoras de comunicación.
- ✓ Realizar un adecuado mantenimiento del vehículo y especialmente de los sistemas de amortiguación.
- ✓ Apagar el motor en lugares de escasa ventilación y mantener las emisiones de los gases de combustión del motor dentro de los límites permitidos.

Riesgos ERGONÓMICOS

1. Posturas forzadas.
2. Manipulación manual de cargas.

Principales medidas preventivas

- ✓ Adecuada colocación del asiento y de los espejos retrovisores y de la postura en la conducción, evitando ir excesivamente cómodo o relajado o demasiado tenso.
- ✓ Atender a las pautas correctas de manipulación manual de cargas: utilizar medios mecánicos de manipulación de cargas siempre que sea posible, evitar agacharse y realizar la carga manual utilizando la fuerza de las piernas, manteniendo la espalda recta y aproximando la carga lo más posible al cuerpo. Evitar movimientos que impliquen manipular cargas por encima del nivel de los hombros.

Riesgos PSICOSOCIALES

1. Fatiga mental asociada a los largos períodos de concentración en el tráfico, a la falta de descanso entre jornadas y a la necesidad de adaptación al trabajo a turnos y nocturno.
2. Estrés derivado de jornadas largas y de la dificultad para cumplir con los horarios de las rutas programadas.

Principales medidas preventivas

- ✓ Realizar una conducción segura y adoptar unos hábitos saludables, evitando las comidas copiosas y pesadas, así como mantener una buena hidratación y andar o pasear a diario, además de descansar las horas necesarias.
- ✓ Realizar una adecuada planificación de las rutas para minimizar el riesgo derivado de la dificultad de cumplir con los horarios de entrega. Identificar las principales manifestaciones y síntomas asociados al estrés como, por ejemplo, problemas gástricos, aumento del consumo de tabaco o alcohol, comida en exceso, cambios en el estado de ánimo o pérdida de memoria, entre otros y, en caso necesario, buscar ayuda psicológica.

