

## La Urgencia del Servicio

Este colectivo, suele verse muy influido por las urgencias de entrega tanto de documentos pendientes de una firma, paquetes con tiempo límite de entrega y cada vez mas servicios de reparto de productos perecederos y comidas calientes.



Para facilitar el normal desarrollo de la actividad, y disminuir el estrés y la tensión que determinadas entregas pueden llevar asociadas, las organizaciones deberían establecer una buena planificación de las rutas y entregas.



Contemplar e incluir márgenes de tiempos suficientes, de manera que los trabajadores no se vean obligados a acelerar en su estilo de conducción.

## Precauciones Conducción

- Prever las maniobras de los de más usuarios, asegurarse de que los demás usuarios se han percatado de las más
- Tener especial cuidado con los baches, boquetes y pequeños obstáculos en la calzada
- Percibir rápidamente la presencia de aceite, gravilla, arena, etc. en el pavimento **¡Hazte ver!**
- Use siempre casco e indumentaria de colores claros
- No circule en ángulos muertos de los otros conductores
- Señalizar siempre para advertir a los demás usuarios de nuestras maniobras
- Lleva la luz de cruce siempre encendida
- No Conducir bajo los efectos del alcohol u otras drogas
- No llevar una conducción agresiva y temeraria

## Vigilancia de la Salud

Es muy importante trabajar en óptimas condiciones físicas y psicológicas al conducir todo tipo de vehículos. El consumo de fármacos, la ingesta de alcohol, todo tipo de drogas, pueden afectar al tiempo de reacción, detección, y manejo del vehículo, ocasionando daños y creando situaciones de riesgo en la conducción. Problemas derivados del sueño, un descanso deficitario,    afectarán la conducción, poniendo en riesgo la seguridad.



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2019

## NO TE OLVIDES QUE...

**El 40% de los accidentes laborales son de tráfico**

*La fatiga, el sueño, el exceso de velocidad y las distracciones al volante, siguen siendo los principales agentes causantes de la siniestralidad al conducir*



**La seguridad vial es tan importante como lo es tu vida**

**Gran parte de los accidentes al conducir, son mortales**

**FÓRMATE EN SEGURIDAD VIAL**

**MAZ**   
Área de  
Actividades Preventivas



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

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11



LOGO

# MENSAJERÍA Y DISTRIBUCIÓN DE PAQUETERÍA SEGURIDAD VIAL



**Área de Actividades Preventivas**

## Introducción

*Casi el 95% del transporte de mercancías en España, se realiza por carretera.*

*Los hábitos de consumo, y el estilo de vida actual ha transformado al sector de mensajería y transporte de mercancías, en un servicio emergente.*

*El creciente número de pedidos, unido a una política empresarial que antepone la rapidez a otro tipo de políticas donde prevalezca la seguridad y salud, señalan al sector como uno en donde se concentran el mayor número de accidentes laborales de circulación.*

## Trabajadores sensibles

El sector atrae a muchos jóvenes como forma de acceso a un primer empleo, con contratos eventuales.

Los problemas de movilidad, hacen que motocicletas, ciclomotores y bicicletas, vehículos que mayoritariamente utilizan estos trabajadores para acceder a zonas urbanas y periurbanas.

Los accidentes de vehículos de dos ruedas generan lesiones a su ocupante y precisan de mayor atención al tráfico que los conductores de vehículos de cuatro ruedas.

Es un trabajo que se realiza en solitario, que puede contemplar franjas nocturnas y está sujeto a las inclemencias del tiempo. Al tráfico circundante y la carga de trabajo preestablecida sin posibilidad de autonomía.

Tanto si el vehículo con el que se presta el servicio es propio como privado, requerirá de un óptimo estado de mantenimiento y funcionamiento, al igual que de los correspondientes permisos y licencias en vigor. Los vehículos deberían renovarse ante antigüedades promedio de entre 5 y 7 años. Difícil de cumplir para los jóvenes, máxime si son autónomos.

Los empleadores deberán garantizar una adecuada y eficaz formación e información en seguridad vial, así como en prevención de riesgos laborales, para trabajar con mayor seguridad.

## Riesgos generales

### RUIDO AMBIENTAL

*La exposición constante a mas de 87 dBA genera hipoacusia*

Los repartidores y mensajeros realizan la totalidad de su jornada trabajando en el exterior y soportan tanto el ruido ambiental del entorno, como el producido por su vehículo.

El oído izquierdo recibe directamente el ruido del exterior, por lo que suele ser el que puede verse más afectado por estar recibiendo directamente la exposición.



### VIBRACIONES

Durante la conducción, sobre todo los mensajeros al conducir vehículos de dos ruedas, están expuestos a vibraciones de cuerpo completo, ya que se encuentran sostenidos por una superficie vibrante. A largo plazo este riesgo puede derivar en problemas de espalda, sobre todo en la zona lumbar.

### FATIGA FÍSICA POR CONDUCCIÓN NOCTURNA



Uno de los principales riesgos en la distribución de paquetería de larga distancia por carretera, consiste en circular por vías y carreteras en furgonetas por la noche.

A la atención especial añadida que requiere la conducción nocturna, se le suma la fatiga producida por el mantenimiento de posturas estáticas prolongadas. La urgencia de ciertas entregas involucrará además al peligro de la velocidad en carretera. Siempre se deberá respetar la normativa de circulación.

Tanto los hábitos de vida como las actitudes responsables, influirán notablemente en las condiciones de conducción de los repartidores.

### CARGA DE TRABAJO

El repartir paquetes comporta una serie de tareas adicionales como son cargar y descargar el vehículo, ordenar la carga, controlar albaranes, facturar mediante el uso de sistemas telemáticos, lectores de códigos, llevar cierta contabilidad, etc.

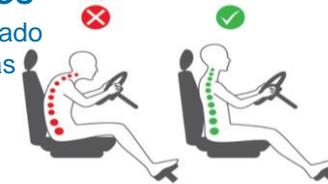
La conducción de tráfico intenso en grandes ciudades, lo ajustado del tiempo y la dificultad para establecer descansos, influirán tanto en el ritmo de trabajo, como en la carga física y fatiga mental añadidas.

## RIESGOS QUÍMICOS Y BIOLÓGICOS

Según el tipo de mercancía transportada, sustancias peligrosas, transporte de animales, etc., pueden darse otro tipo de riesgos añadidos, que requerirán del uso de equipos de protección individual, y de la formación e información correspondiente.

## RIESGOS ERGONÓMICOS

El estatisimo postural originado por la conducción, las largas jornadas de trabajo, el acomodarse a diferentes vehículos, subir y bajar.



El reparto y la manipulación de diferentes paquetes con volúmenes y tamaños variables obliga a múltiples movimientos de muñecas, giros de tronco e inclinaciones constantemente de los mismos, para las diferentes operaciones de carga y



descarga, obligando a adoptar todo tipo de posturas y movimientos repetitivos que sobrecargan el sistema musculoesquelético.



Las rodillas, y en general los pies, también se resienten al conducir.

A esto se le añade la dificultad en ocasiones para poder estacionar, lo que puede llevarles a caminar distancias improvisadas, espacios angostos, ausencia de ascensor, obstáculos variados que se suman al peso a desplazar para efectuar las entregas.

## Estrés

La presión de tiempo, la climatología adversa, los problemas de somnolencia, la atención a asuntos administrativos relacionado con el transporte durante la conducción o mientras realizan sus descansos, la escasa o nula autonomía para decidir pausas, las altas responsabilidades en vigilar las mercancías transportadas, el alto nivel de concentración que deber ser mantenido durante una gran parte de su jornada laboral, e incluso en ocasiones pernoctar fuera del hogar son algunos de los estresores que afectan a este colectivo.

