

Guía Práctica de Riesgos y Medidas Preventivas para Autónomos en el Sector del Taxi:





ÍNDICE



Introducción

Página 2



Características del Sector

Página 3



Condiciones de Trabajo

Página 4



Riesgos y Medidas Preventivas

Página 6



Test de Evaluación

Página 56



INTRODUCCIÓN



Esta guía pretende ser una herramienta de apoyo para facilitarle el conocimiento acerca de los riesgos laborales propios de su actividad, así como de las medidas preventivas y de protección que se deberían adoptar.



CARACTERÍSTICAS DEL SECTOR



El sector del taxi se caracteriza por:

- ① ser un servicio público (regulado por la administración local) ofrecido por particulares,
- ① contribuir a aumentar la calidad de vida en la ciudad favoreciendo el alivio del tráfico,
- ① ofrecer servicio a situaciones de emergencia de muchos ciudadanos,
- ① descubrir el entorno a los visitantes impulsando, de esta manera, el desarrollo turístico del lugar donde ejercen su servicio.
- ① ser la mayoría de los trabajadores, trabajadores autónomos.

Según los datos aportados por el Ministerio de Fomento, a fecha 1 de enero de 2009, en España hay 64.000 licencias de taxi, de las cuales, aproximadamente el 96.8% pertenecen a trabajadores autónomos, con una única licencia.



CONDICIONES DE TRABAJO



Este sector posee unas condiciones de trabajo específicas que pueden generar diversas patologías, accidentes laborales y enfermedades profesionales.

Estos condicionantes son los siguientes:

- 👉 La necesidad de estar en un permanente estado de **concentración y tensión** debido a la conducción y circulación con el vehículo y atención continuada al cliente
- 👉 Se trata de un **trabajo en solitario**, lo que supone que en muchas ocasiones se puedan derivar efectos psicológicos y sociales como el estrés y trastornos psicosomáticos diversos.
- 👉 Es un **trabajo sedentario**, lo cual puede producir, a la larga, patologías en la columna vertebral.
- 👉 El **vehículo** es el lugar y puesto de trabajo, el cual puede provocar situaciones tanto de malestar, debido a que se trata de un espacio reducido, como de discomfort térmico por los continuos cambios de temperatura al subir y bajar viajeros.



CONDICIONES DE TRABAJO



- 👉 La **jornada de trabajo** es muy variable, siendo habitualmente superior a 8 horas diarias y dependiendo de múltiples factores como la época del año, el día de la semana e incluso la hora del día, lo cual condiciona la vida familiar y social.
- 👉 No existen **tiempos de descanso** estipulados, ya que los mismos es frecuente que se disfruten cuando el servicio lo permite y no cuando el cuerpo lo necesita.



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4

Se entiende por **riesgo laboral** la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño para su salud, como consecuencia del trabajo que realiza. Por ello, la aplicación de **medidas preventivas**, por parte del empresario, permite evitar o minimizar hasta controlar la materialización de los riesgos.



Los riesgos laborales presentes en el puesto de trabajo pueden tener diversos orígenes; no obstante, en la medida de lo posible y con objeto de hacer de nuestro trabajo un lugar seguro, deberemos identificar dichos riesgos, así como las causas que los provocan y las medidas preventivas que se deben aplicar para eliminarlos o, en su defecto, minimizarlos hasta que se encuentren controlados.



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS



En prevención de riesgos laborales, se distinguen tres disciplinas técnicas, en base a las cuales se clasifican los diferentes riesgos a los que se puede estar expuesto en el trabajo y se adoptan las debidas estrategias de control:

- **Seguridad Laboral:** Técnica cuyo objeto principal es la eliminación o disminución del riesgo de que se produzcan accidentes de trabajo.
- **Higiene Industrial:** Técnica que previene la aparición de enfermedades profesionales, mediante el estudio, valoración y modificación del medio ambiente físico, químico o biológico del trabajo.
- **Ergonomía y Psicología Aplicada:** Técnica que persigue la adecuación del trabajo a la persona y estudia los factores psicosociales y organizativos existentes en el trabajo y que pueden repercutir negativamente en la salud del trabajador.

De manera general, en el siguiente cuadro se exponen los principales riesgos a los que un taxista se encuentra expuesto:



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4

RIESGOS ASOCIADOS A LA SEGURIDAD	
<ul style="list-style-type: none">• Atropellos y colisiones – accidentes de tráfico• Atracos y actos violentos• Caídas de personas al mismo nivel• Cortes, golpes y proyecciones• Caída de objetos en manipulación• Contactos eléctricos• Atrapamientos• Incendios y explosiones	
RIESGOS HIGIÉNICOS	RIESGOS ERGONÓMICOS
<ul style="list-style-type: none">• Exposición a agentes físicos: ruido• Exposición a agentes físicos: vibraciones• Discomfort térmico• Exposición a contaminantes químicos	<ul style="list-style-type: none">• Sobreesfuerzos• Posturas forzadas
RIESGOS PSICOSOCIALES	
<ul style="list-style-type: none">• Carga mental: estrés• Carga mental: fatiga mental• Alteraciones del ciclo circadiano: trabajo nocturno	



**FICHAS INFORMATIVAS DE
RIESGOS LABORALES DEL
TRABAJADOR AUTÓNOMO EN
EL SECTOR TRANSPORTE**



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



RIESGOS ASOCIADOS A LA SEGURIDAD

ATROPELLOS Y COLISIONES - ACCIDENTES DE TRÁFICO



Existen distintas causas que pueden provocar un accidente de tráfico:

- ❌ Pavimento en mal estado
- ❌ Fallo en los elementos de seguridad y aviso del vehículo (frenos, luces, claxon)
- ❌ Mala visibilidad o escasa iluminación
- ❌ Velocidad inadecuada al tipo de vía
- ❌ Distracción con elementos ajenos a la conducción:
 - 👉 Uso de teléfono móvil, GPS, emisoras durante la conducción
 - 👉 Anuncios y objetos circundantes al vehículo
- ❌ Consumo de alcohol o ciertos fármacos
- ❌ Cansancio y somnolencia debido al exceso de horas al volante



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



- ❌ Acondicionamiento inadecuado del vehículo (asiento, volante, espejos)
- ❌ Aparición de fatiga, estrés, ansiedad, sueño, desmotivación por factores diversos, etc.
- ❌ Tránsito de personas u otros vehículos en las zonas reservadas al taxi
- ❌ Deslumbramientos provocados por luminarias de la calzada, el sol u otros vehículos



Las consecuencias derivadas de un accidente de tráfico son muy diversas, desde hematomas a la propia muerte, e implican no sólo secuelas físicas, si no también de carácter emocional (estados de shock, ansiedad, depresión, etc.).



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



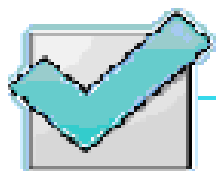
Algunas normas básicas para evitar los atropellos y accidentes de tráfico son:

- Mantener una velocidad adecuada en todo momento a la vía por la que se transita
- Realizar las revisiones periódicas establecidas para el vehículo
- Respetar todas las normas de tráfico establecidas en el Código de Circulación
- Utilizar el cinturón de seguridad siempre que se circule fuera del casco urbano, siendo muy recomendable su uso en los trayectos urbanos
- Evitar cualquier tipo de distracción al volante, no utilizando sistemas de comunicación con el vehículo en marcha, salvo los estrictamente imprescindibles
- No ingerir bebidas alcohólicas, por muy pequeña que sea la cantidad, tampoco comidas copiosas.



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



- ✓ Leer las instrucciones de los medicamentos evitando, siempre que sea posible, la ingesta de aquellos que provoquen somnolencia
- ✓ Comprobar, antes de arrancar el vehículo el adecuado estado y posición de espejos, volante, asiento, así como de los elementos de seguridad y aviso (luces, frenos, claxon)
- ✓ Establecer pautas de descanso apropiadas, realizando los descansos necesarios durante la conducción
- ✓ Realizar paradas sólo en aquellas zonas autorizadas
- ✓ En caso de avería, utilizar los dispositivos de señalización de emergencia: luces de "warning", triángulo, chaleco reflectante
- ✓ Utilizar los parasoles del coche, gafas de sol y regular adecuadamente el espejo retrovisor interior para evitar, en la medida de lo posible, los deslumbramientos



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4

ATRACOS Y ACTOS VIOLENTOS

En la actualidad, los atracos y acciones violentas en el sector del taxi, se han convertido en una de las principales preocupaciones.



Las causas que pueden provocar un atraco o acción violenta son:

- Robo
- Discusiones con otros conductores
- Mayor presencia de colectivos problemáticos durante la noche





RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



Al igual que en el caso de los accidentes de tráfico, las consecuencias derivadas de un atraco o acto violento son muy diversas, desde hematomas a la propia muerte, e implican no sólo secuelas físicas, si no también de carácter emocional (estados de shock, ansiedad, depresión, estrés traumático v post-traumático, etc.).



Algunas normas básicas para prevenir, en la medida de lo posible, los atracos y actos violentos son:

- Instalar una mampara de seguridad que separe físicamente el espacio del conductor del de los viajeros u otras medidas de control visual de pasajeros.
- Mantener los seguros echados y las ventanillas subidas, sobre todo durante el turno de noche
- Mantener el motor en marcha cuando se suba o baje algún cliente en una zona poco conocida
- Mantener la calma y nunca perder el control. Ser previsor ante situaciones críticas.
- Instalar un dispositivo GPS con dispositivo de alerta al 112 o policía para poder ser localizados lo antes posible en caso de agresión o atraco



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4

CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

Las caídas al mismo nivel se producen cuando una persona se cae en la misma superficie por la que se transita.



Las causas que pueden dar lugar a una caída al mismo nivel son:

- ❌ Pavimento en mal estado
- ❌ Tropezamiento con objetos situados en la acera o calzada
- ❌ Escasa iluminación y/o señalización
- ❌ Resbalones con sustancias derramadas en la acera o calzada (aceite, agua, hielo)



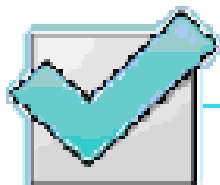


RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



Como consecuencia de una caída, se pueden sufrir lesiones de diversa consideración, como hematomas, heridas, esguinces, fracturas.



Algunas normas básicas para evitar este tipo de accidentes son:

- Tener precaución a la hora de transitar por zonas de pavimento desigual, prestando especial atención a la posible existencia de obstáculos
- Respetar las señales existentes en las zonas de circulación
- Evitar, o en la medida de lo posible, eliminar los vertidos ya que pueden provocar resbalones



CORTES, GOLPES Y PROYECCIONES



Las causas que pueden provocar estos accidentes son:

- ❑ Falta de atención al entrar o salir del vehículo
- ❑ Inadecuada manipulación del equipaje o de herramientas tales como destornillador o alicates para realizar pequeñas reparaciones
- ❑ Rotura de cristales por la proyección de piedras sueltas en la calzada
- ❑ Proyección de barro, arena, etc. durante el lavado del vehículo con agua a presión
- ❑ Proyección de líquidos (aceite, líquido de frenos, etc.) durante el proceso de comprobación o reposición de niveles

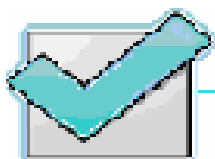


RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



Las consecuencias derivadas de este tipo de accidentes suelen ser lesiones de tipo físico de carácter diverso, como hematomas, fisuras, aplastamiento de miembros, lesiones oculares, quemaduras, etc.



Algunas normas básicas para evitar los cortes, golpes y proyecciones son:

- Prestar atención para entrar y salir del vehículo
- Prestar especial atención al estado de la calzada (existencia de piedras o gravilla) evitando circular en paralelo con otros vehículos en el caso de que se den las circunstancias anteriores
- Aumentar la distancia de seguridad en el caso de que el vehículo delantero desprenda piedras u otros objetos que puedan colisionar con las lunas de nuestro vehículo

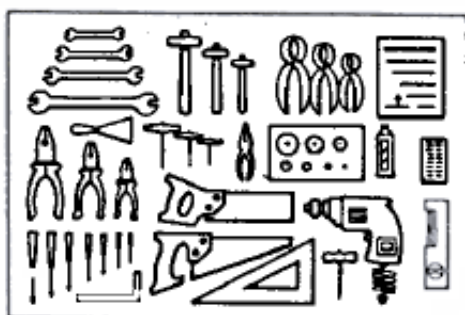


RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



- ✓ Utilizar gafas de protección a la hora de revisar o reponer los niveles de líquidos del vehículo
- ✓ Utilizar las herramientas adecuadas al tipo de reparación a realizar, asegurando el correcto estado de las mismas y utilizando guantes para evitar cortes





RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4

CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN



Las causas que pueden provocar la caída de cargas y/o bultos durante su manipulación son:

- Manipulación no adecuada de los mismos, bien por sus dimensiones o por el peso de los mismos
- Colocación incorrecta en el maletero y/o baca del vehículo



Al igual que en el caso de las caídas, las consecuencias derivadas de estos accidentes suelen ser lesiones de tipo físico de carácter diverso, normalmente leve, como heridas, contusiones, fisuras, etc.



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



Algunas normas básicas para evitar las caídas de objetos durante su manipulación son:

- ☑ Realizar un adecuado manejo de la carga, siguiendo las siguientes recomendaciones:
 - ☞ Examinar las dimensiones de la misma, con objeto de localizar las zonas de mejor agarre
 - ☞ Flexionar las piernas manteniendo la espalda recta
- ☑ Sujetar la carga con ambas manos, frente al cuerpo, cerca del mismo y a la altura de las caderas





RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



- ✓ Si la carga es muy voluminosa o pesada, de manera que el manejo sea difícil, es preferible solicitar la ayuda de otra persona para su manipulación
- ✓ Almacenar adecuadamente los bultos o cargas en el maletero o baca, de forma que se encuentren colocados de forma estable, utilizando, en su caso, los elementos auxiliares necesarios para sujetarlos adecuadamente





RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4

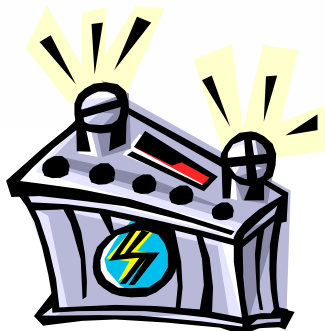
CONTACTOS ELÉCTRICOS

Estos tipos de accidentes no suelen ser frecuentes, aunque no hay que olvidar la existencia de partes eléctricas en los vehículos que pueden llegar a manipularse en un momento dado.

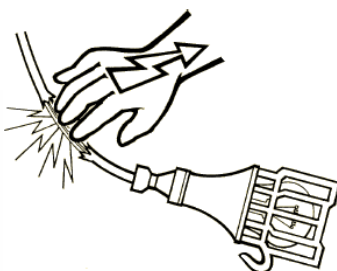


Las causas que pueden provocar este tipo de accidente son:

- Manipulación no adecuada de las baterías



- Manipulación de cables pelados





RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



- ❌ Manipulación de equipos eléctricos en zonas húmedas o con manos y/o ropa mojada
- ❌ Uso de herramientas no apropiadas (sin aislamiento)



Las consecuencias derivadas de un contacto eléctrico son muy variables, dependiendo del tipo de contacto y del valor de la corriente que llegue a circular por nuestro cuerpo, pudiendo llegar a provocar la muerte.



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



Algunas normas básicas para prevenir, en la medida de lo posible, un contacto eléctrico son:

- ✓ Realizar todas las revisiones eléctricas de carácter periódico que le correspondan al vehículo
- ✓ Extremar la precaución a la hora de manipular equipos eléctricos, comprobando que no existen cables y/o conexiones en mal estado y que no se manipulan en zonas húmedas o con las manos y/o ropa mojadas





RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



- Cortar el suministro eléctrico ante cualquier avería del vehículo
- No utilizar ni manipular cables en mal estado (pelados)
- Utilizar herramientas con aislamiento adecuado de protección frente a contactos eléctricos
- No apagar con agua un fuego de origen eléctrico





RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4

ATRAPAMIENTOS

Los atrapamientos se producen cuando una parte de nuestro cuerpo queda enganchada, pillada o apresada por algún componente del vehículo o entre objetos del mismo.



Las causas que pueden provocar este tipo de accidente son:

- Manipulación inadecuada de herramientas (gato) al cambiar una rueda
- Atrapamiento con órganos móviles del vehículo



Las consecuencias derivadas de este tipo de accidentes suelen ser lesiones de tipo físico de carácter diverso, como hematomas, aplastamiento de miembros, amputaciones, etc.



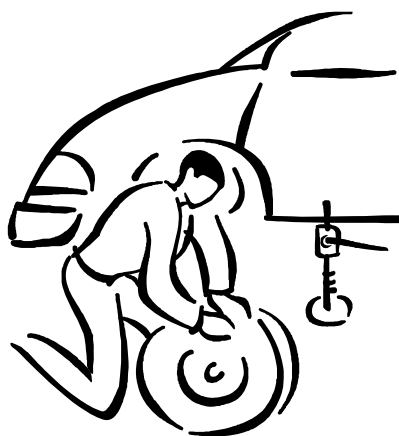
RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



Algunas normas básicas para evitar los atrapamientos son:

- ✓ Revisar el correcto estado de las herramientas a la hora de cambiar una rueda, así como utilizar las herramientas adecuadas para realizar dicha operación



- ✓ Extremar la precaución a la hora de subir ventanillas, cerrar puertas, coger o dejar bultos, etc. cerciorándose de que no se producen atrapamientos
- ✓ Evitar, en la medida de lo posible, llevar prendas holgadas cuando se esté manipulando alguna parte mecánica móvil del vehículo



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4

INCENDIOS Y EXPLOSIONES



Las causas que pueden provocar este tipo de accidente son:

- Mantenimiento inadecuado del vehículo (circuito eléctrico, motor, fugas de combustible, partes que puedan dar lugar a chispas o llamas)
- Existencia de cigarrillos mal apagados

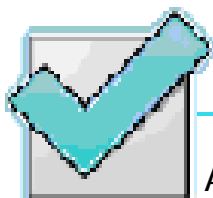


Las principales consecuencias de este tipo de riesgo son quemaduras de distinta consideración, en función del grado de avance del incendio.



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



Algunas normas básicas para evitar los incendios y explosiones son:

- Realizar un adecuado mantenimiento inicial y periódico del vehículo
- Si se realiza algún tipo de revisión del motor, circuito eléctrico o parte del vehículo susceptible de producir llamas o chispas por parte del usuario, procurar llevar a cabo las mismas en lugares con una ventilación adecuada





RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



- Llevar un extintor de incendios, de polvo, de categoría 13A 55B C, y peso de 3 kg, en el vehículo



- No fumar en el vehículo; en caso contrario, asegurarse que los cigarrillos se encuentran perfectamente apagados





RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



RIESGOS HIGIÉNICOS

EXPOSICIÓN A AGENTES FÍSICOS: RUIDO

El ruido es producido por la existencia de uno o varios sonidos molestos.



Existen distintas causas que pueden provocar este tipo de riesgo, generador en nuestro caso más bien de molestias que sordera:

- ❑ Existencia de ruido ambiental: producido por el propio motor del vehículo, generado en las calles, por existencia de obras, resto del tráfico rodado (claxon, camiones, etc.)
- ❑ Aparatos de radio, emisoras a un volumen excesivamente alto



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



Las consecuencias derivadas de la exposición continuada a niveles elevados de ruido se traducen en fatiga, molestias y en último caso, pérdidas de la capacidad auditiva, de diversa consideración, pudiendo, incluso, provocar una enfermedad profesional (sordera o hipoacusia).



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



Algunas normas básicas para disminuir lo máximo posible, la exposición a niveles altos de ruido, son:

- ✓ Realizar un adecuado mantenimiento periódico del vehículo
- ✓ Bajar el volumen de los aparatos de radio y emisoras de comunicación
- ✓ Cuando se transite por calles donde existan obras, tráfico muy denso, etc. procurar subir las ventanillas del vehículo con objeto de disminuir la exposición al ruido ambiental





RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4

EXPOSICIÓN A AGENTES FÍSICOS: VIBRACIONES

Las vibraciones generadas por el vehículo pueden dar lugar a enfermedades profesionales.



Las causas que pueden provocar este tipo de riesgo son:

- Mantenimiento inadecuado de los sistemas de amortiguación del vehículo, asientos no ergonómicos o en mal estado, etc.
- Vibraciones transmitidas a través del asiento del vehículo



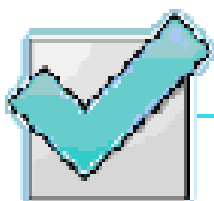


RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



Las consecuencias derivadas de la exposición continuada a vibraciones de cuerpo entero tienen diversa consideración, pudiendo afectar al sistema digestivo (úlceras), espalda y huesos, de forma más general.



Algunas normas básicas para disminuir lo máximo posible la exposición a vibraciones son:

- Realizar un adecuado mantenimiento periódico de los sistemas de amortiguación del vehículo
- Los asientos del vehículo serán adecuados al tamaño del cuerpo y estarán en buen estado de conservación. Serán ergonómicos y adaptables



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS



DISCONFORT TÉRMICO

El disconfort térmico se produce cuando la persona se expone a temperaturas muy elevadas o muy bajas en el puesto de trabajo.



Las causas que pueden provocar este tipo de riesgo son:

- ❑ Cambio brusco de la temperatura del habitáculo:
 - ☞ Al entrar o salir un cliente del vehículo
 - ☞ en función de la hora del día
 - ☞ al subir o bajar el conductor del vehículo
- ❑ Funcionamiento inadecuado del sistema de climatización del vehículo



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



Las consecuencias derivadas del cambio brusco de temperaturas a lo largo de la jornada laboral provocan golpes de calor (alteraciones en la visión, vómitos, desmayos) y enfermedades del tracto respiratorio que pueden ir desde simples catarros a neumonías o pulmonías.

Asimismo, también pueden tener efectos psicológicos como aumento de la fatiga o distracciones que desemboquen en accidentes de tráfico.





RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS



Algunas normas básicas para evitar, en la medida de lo posible, el disconfort térmico son:

- ☑ Instalar sistemas de climatización en la cabina del vehículo o mantener periódicamente el existente
 - ☞ Se recomienda establecer una temperatura en el interior del vehículo entre 23 - 26 °C en verano y 20 – 24 °C en invierno, así se reducen los cambios bruscos de temperatura al salir del vehículo
- ☑ Instalar una mampara de separación entre los asientos delanteros y traseros con objeto de disminuir los cambios bruscos de temperatura cuando suban y bajen los clientes
- ☑ No beber alcohol ni bebidas con cafeína, ya que favorecen la deshidratación
- ☑ Evitar la ingesta de alimentos grasos y comidas copiosas



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS



EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS

Los contaminantes químicos son aquellos productos químicos que pueden resultar nocivos para la salud cuando el ser humano se expone a los mismos en unas determinadas condiciones.



La exposición a contaminantes tóxicos puede ser debida a:

- ❌ Realización de mantenimiento básico del vehículo:
 - 👉 Reposición del electrolito de la batería
 - 👉 Engrase de los elementos del vehículo
 - 👉 Reposición de niveles de líquidos: anticongelante, aceite, etc.
- ❌ Exposición a gases de combustión procedentes del propio vehículo como de la polución ambiental



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



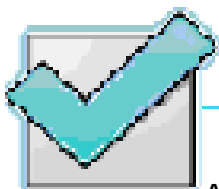
Las consecuencias de esta exposición pueden dar lugar principalmente a irritaciones de la piel y alergias en el caso de contacto directo con productos químicos y a mareos, náuseas e incluso pérdidas de conocimiento, en el caso de la exposición a gases.





RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



Algunas normas básicas para evitar, en la medida de lo posible, este riesgo son:

- ✓ Realizar las operaciones de mantenimiento básico según lo indicado en las instrucciones del fabricante de cada producto químico y siguiendo las instrucciones de la etiqueta
- ✓ Emplear, en caso necesario, guantes, mascarilla y gafas para evitar el contacto con la piel y mucosas de los productos químicos
- ✓ En lugares con escasa ventilación procurar mantener apagado el motor del vehículo
- ✓ No comer, fumar o beber mientras se manipulen productos químicos y lavarse las manos después de cada manipulación





RIESGOS ERGONÓMICOS

SOBRESFUERZOS

Un sobreesfuerzo tiene lugar cuando se realiza un esfuerzo físico adicional, superior a lo normal, para realizar una actividad.



Las causas que pueden dar lugar a este tipo de riesgo son:

- Manipulación manual de cargas de forma no adecuada
- Manipulación manual de cargas pesadas o voluminosas



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



Las consecuencias derivadas de este riesgo son fundamentalmente lesiones dorso-lumbares de diversa consideración, como lumbalgias o hernias discales.

NO



SI











RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



Algunas normas básicas para evitar los sobreesfuerzos son:

- Realizar una adecuada manipulación manual de cargas:
 -  Examinar la carga antes de manipularla con objeto de decidir el punto de agarre más adecuado
 -  Separar los pies hasta lograr una postura estable
 -  Doblar las rodillas, nunca la cintura
 -  Aproximar, lo máximo posible, la carga al cuerpo
 -  Levantar la carga gradualmente, sin girar el tronco, ayudándose de la fuerza de las piernas
 -  Situar la carga a la altura de la cadera para realizar desplazamientos con la misma
- Si la carga es muy pesada o voluminosa, manejarla entre dos personas o fraccionarla en unidades más pequeñas si fuera posible



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4

POSTURAS FORZADAS

Se entiende como postura forzada, aquella posición del cuerpo “antinatural”, que mantenida en el tiempo, puede dar lugar a algún tipo de lesión.



Las causas que pueden dar lugar a este tipo de riesgo son:

- ❑ El elevado número de horas que se permanece en posición sentada
- ❑ La adopción de posturas inadecuadas, bien por “comodidad” como por mal ajuste del asiento y espejos o falta de espacio en el puesto del conductor que permita variar la posición de las piernas

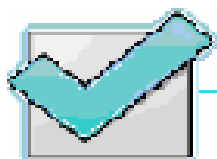


RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



Las consecuencias derivadas de este riesgo son principalmente dolores articulares diversos, problemas de espalda (dolores en cervicales, lumbalgias, etc.), hormigueos en las extremidades, problemas circulatorios, como varices.



Algunas normas básicas para evitar este tipo de riesgo son:

- Introducir descansos a intervalos regulares de tiempo, de forma que se permita alternar la postura sentada con otras. Complementar con ejercicio físico
- Evitar la adopción de posturas inadecuadas y colocar adecuadamente el asiento y los espejos retrovisores
- Evitar colocar elementos fuera del alcance de la mano cuando se esté sentado



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



RIESGOS PSICOSOCIALES

CARGA MENTAL: ESTRÉS

El estrés es toda aquella tensión provocada por situaciones agobiantes, por las cuales las personas se ven sobrepasadas.

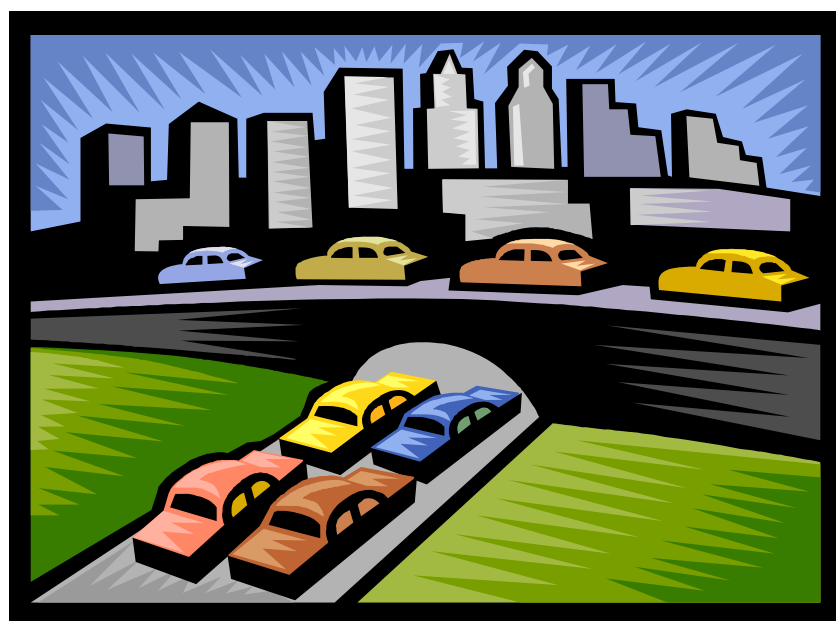


La aparición de estrés puede ser debida a:

- ❑ Elevada presión laboral y/o baja remuneración personal y/o económica
- ❑ Elevadas demandas emocionales asociadas al trabajo, por la exposición social que implica el mismo
- ❑ Equilibrio inestable entre la vida laboral y la personal
- ❑ Elevado grado de atención que se ha de mantener durante la conducción



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS



Las consecuencias derivadas de este riesgo son fundamentalmente de tipo psicológico, pudiendo llegar a materializarse estados de ansiedad y depresiones. No obstante, también existen consecuencias de carácter fisiológico como aparición de taquicardias, úlceras de estómago, etc.



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



Algunas normas básicas para evitar este riesgo son:

- ✓ Evitar, en la medida de lo posible permanecer durante periodos largos de tiempo en soledad, aprovechando las paradas prolongadas para hablar e intercambiar experiencias con los compañeros
- ✓ Procurar establecer un equilibrio entre la vida laboral y personal, compaginando la familia y amistades con el trabajo
- ✓ Mantener un buen estado físico, realizando ejercicio de manera habitual



- ✓ Reducir la ingesta de productos excitantes. Cuidar el peso
- ✓ Realizar técnicas de control de la respiración y relajación física y mental



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

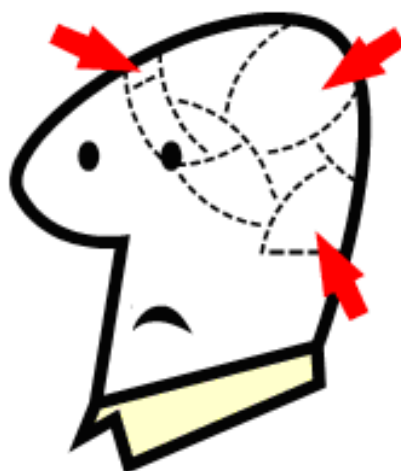
4

CARGA MENTAL: FATIGA



La aparición de fatiga, también denominada agotamiento o cansancio mental, puede ser debida a:

- ❑ Largas jornadas de trabajo
- ❑ Realización de un esfuerzo mental mantenido a lo largo de la jornada laboral debido a la concentración continuada por el estado del tráfico, conducción, conflictos con clientes, etc.





RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



Las consecuencias derivadas de la fatiga por carga mental son muy diversas, desde dolores musculares, fotofobia y cambios de estados de ánimo, hasta problemas de memoria y depresión.



Algunas normas básicas para evitar este riesgo son:

- Se pueden aplicar las mismas medidas que las descritas para el estrés
- Realizar pausas en el trabajo a intervalos regulares de tiempo
- Procurar mantener una dieta equilibrada, respetando en la medida de lo posible los horarios de las comidas



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4

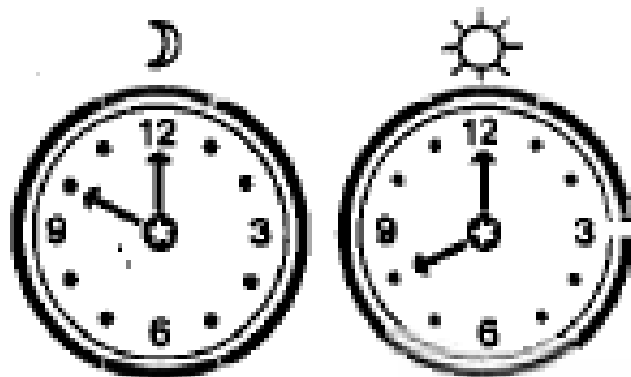
TRABAJO NOCTURNO: ALTERACIÓN DEL CICLO CIRCADIANO

La alteración del ritmo biológico (ciclo circadiano) viene provocada cuando la realización de trabajo nocturno se prolonga en el tiempo.



Las causas que provocan dicha alteración son:

- Cambio en los horarios y ritmos naturales del cuerpo
- Distorsión cíclica del sueño





RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



Las consecuencias derivadas de la alteración del ciclo circadiano se traducen en trastornos del sueño, trastornos nerviosos y trastornos gastrointestinales.

Asimismo, debido al aumento de la fatiga, aumentan también las probabilidades de tener un accidente de tráfico y hay que tener en cuenta que durante las horas nocturnas aumentan los casos de atracos y actos violentos.





RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

4



Algunas recomendaciones generales para disminuir en la medida de lo posible la alteración del ciclo circadiano son:

- Reducir, en la medida de lo posible, la carga de trabajo durante la noche
- Procurar mantener una dieta equilibrada, respetando en la medida de lo posible los horarios de las comidas
- Evitar la ingesta de bebidas estimulantes
- Procurar mantener el mismo horario cada vez que se realiza el turno nocturno



TEST DE EVALUACIÓN

5

1.- El principal objetivo de la disciplina técnica de “Seguridad en el Trabajo” es:

- a) Prevenir la aparición de accidentes laborales
- b) Prevenir la aparición de enfermedades profesionales
- c) Adaptar el trabajo a la persona
- d) Estudiar los factores psicosociales y organizativos del trabajo que pueden repercutir negativamente en la salud

2.- Una de las principales causas de accidentes de tráfico es:

- a) Discusión con otros conductores
- b) Distracción con elementos ajenos a la conducción (GPS, teléfono móvil, etc.)
- c) Equilibrio inestable entre la vida laboral y la personal
- d) Todas son correctas

3.- Para evitar realizar sobreesfuerzos con el equipaje de los clientes:

- a) Deben ser los propios clientes los que metan el equipaje en el maletero
- b) Lo meto yo en el maletero de cualquier manera, con tal de darme prisa para poder hacer más viajes



TEST DE EVALUACIÓN

5

- c) Examino la carga y después doblo la espalda para cogerla y meterla en el maletero
- d) Examino la carga para ver el punto de agarre más adecuado, doblo las rodillas para elevarla y la desplazo lo más próxima a la cadera hasta meterla en el maletero

4.- Para disminuir lo máximo posible la exposición a niveles altos de ruido:

- a) Subo el volumen de la radio de mi vehículo hasta no escuchar el ruido producido por otros vehículos y la calle en general.
- b) Procuero bajar el volumen de la radio y emisora
- c) Realizo un adecuado mantenimiento periódico de los sistemas de amortiguación del vehículo
- d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta

5.- El estrés es un riesgo de tipo:

- a) Higiénico
- b) Ergonómico
- c) Psicosocial
- d) Menor. Todo el mundo tiene estrés en mayor o menor medida.