

EVITA SIEMPRE:

- LA FATIGA
- LA FALTA DE ATENCIÓN
- EL ESTRÉS
- EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS



Planifica los viajes con antelación



Mantén una buena hidratación



Realiza pausas en el trabajo a intervalos regulares de tiempo



Mantén la vigilancia en la conducción



Procura establecer un equilibrio entre la vida laboral y personal

Adopta un estilo de vida saludable:

- Duerme las horas necesarias
- Lleva una dieta equilibrada
- Realiza ejercicio físico



ISSGA.XUNTA.GAL

Conductores profesionales
El factor humano en la seguridad laboral vial

Edita: Issga - Instituto de Seguridade e Saúde Laboral de Galicia - DL: C 2374-2018



Conductores profesionales

El factor humano en la seguridad laboral vial

ISSGA - Instituto de Seguridade e Saúde Laboral de Galicia



XUNTA DE GALICIA

Los **conductores profesionales** utilizan el vehículo como centro de trabajo: transportistas, mensajeros, conductores de servicios de transportes, etc. Son los que más accidentes de tráfico sufren, ya que a pesar de su profesionalidad están constantemente expuestos al riesgo.

Los factores de riesgo son múltiples aunque se puede hablar de tres ámbitos: la organización, el vehículo y la persona. En la mayor parte de los casos está presente el factor humano.

Asociados a este factor se incluyen el propio estado de salud o la velocidad, que debe adaptarse a las condiciones ambientales y de la vía. Pero además de considerar éstos y de respetar todas las normas establecidas en el Código de Tráfico y Seguridad Vial, debemos tener en cuenta otros factores de riesgo:



— FATIGA
— ATENCIÓN
— ESTRÉS
— ALCOHOL Y DROGAS

FATIGA

Es un riesgo importante debido a las intensas jornadas de trabajo y/o la adaptación del trabajo a turnos y/o nocturno. Depende de dos factores fundamentales:

- La sobrecarga física debida a la fatiga muscular por mantener la misma postura de forma prolongada.
- La sobrecarga mental debida a un estado de alerta o atención constante.

Recomendaciones

- Presta atención a los síntomas de fatiga: picor de ojos, hipersensibilidad a ruidos, dolor o tensión muscular, disminución de los reflejos y aumento del tiempo de reacción, dificultad para concentrarse o modificaciones de la percepción.
- Planifica adecuadamente las rutas teniendo en cuenta las características del tráfico, la meteorología y evita trabajar con márgenes de tiempo ajustados.
- Respeta los periodos de conducción establecidos y realiza pausas en el trabajo a intervalos regulares de tiempo.
- Reduce, en la medida de lo posible, la carga de trabajo durante la noche.
- Evita la adopción de posturas inadecuadas y coloca adecuadamente el asiento y los espejos retrovisores.



- Mantente bien hidratado ya que ayuda a reducir los niveles de fatiga.
- Adopta un estilo de vida saludable: descansa y duerme las horas necesarias, lleva una dieta equilibrada respetando el horario de las comidas y realiza ejercicio físico con regularidad.
- Y recuerda, en caso de malestar general, somnolencia, cansancio o cualquier otra causa que pueda influir en la conducción, para el vehículo.

ATENCIÓN

En muchas ocasiones la monotonía de la tarea y la realización de trayectos frecuentes, ya conocidos, disminuyen la percepción del riesgo originando distracciones y excesos de confianza en la conducción.

Recomendaciones

- No utilices el teléfono móvil al volante y evita el uso inadecuado de navegadores GPS.
- Ten especial precaución cuando haya una excesiva concentración de señales en las vías.
- Evita también otras acciones con el vehículo en marcha, como sintonizar la radio, fumar, buscar algo en la guantera, consultar papeles, discutir con otros ocupantes, consultar algún dato, etc.
- Mantén una temperatura adecuada en el interior del vehículo que te ayude a mantener la vigilancia en la conducción.



PREVÉ LA FATIGA



PRESTA SIEMPRE ATENCIÓN

IDENTIFICA LAS SEÑALES ESTRÉS



NO CONDUZCAS BAJO EL EFECTO DE ALCOHOL Y/O DROGAS



ESTRÉS

Puede aparecer cuando se percibe un desequilibrio entre las exigencias o presiones laborales y los recursos disponibles para afrontarlas. Las jornadas extremadamente largas, la dificultad para cumplir con los horarios de las rutas programadas, la adaptación continua al estado del tráfico o la dificultad para conciliar la vida familiar y laboral pueden causar situaciones de estrés que a su vez pueden llevar a respuestas inadecuadas en la conducción: velocidad excesiva, maniobras bruscas, cambios continuos de carril, comportamientos agresivos con otros conductores, etc.

Recomendaciones

- Identifica las situaciones y tus propias señales de estrés:

EMOCIONALES

Irritabilidad, ansiedad, desánimo o apatía, tendencia a la introversión, fatiga, relaciones problemáticas...

CONDUCTUALES

Hábitos nerviosos como morder las uñas, abusar del tabaco, alcohol o drogas, comer compulsivamente, problemas de sueño, conductas violentas o agresivas, de torpeza o negligencia, tendencia a retraerse...

COGNITIVOS

Dificultades para concentrarse, recordar información, aprender cosas nuevas o tomar decisiones, pensamiento negativo...

FISIOLÓGICOS

Problemas gástricos o de digestión, dolor en el pecho, tensión muscular, dolor de cabeza, mayor sudoración, mareos, falta de aire...

SEÑALES DE ESTRÉS



ALCOHOL Y DROGAS

Su consumo es uno de los mayores factores de riesgo e incrementa sensiblemente la probabilidad de sufrir o provocar un accidente y sus consecuencias. Influye en la capacidad para conducir, deteriorando las capacidades psicomotoras y alterando la conducta: produce somnolencia, pérdida de control, dificulta la coordinación, distorsiona la atención, alarga el tiempo de reacción, etc.

Recomendaciones

- No conduzcas bajo los efectos de las drogas o del alcohol.
- No permitas que otra persona que esté bajo sus efectos coja el vehículo.
- Recuerda que incluso consumos de alcohol por debajo del límite legal pueden alterar la capacidad para conducir y aumentar el riesgo de accidente.
- Consulta a tu médico antes de tomar medicamentos que puedan afectar a la conducción.

