

EN CASO DE ACCIDENTE

PROTEGER
AVISAR
SOCORRER

PAS

Proteger

- Asegura la zona del accidente:
- Sitúa tu vehículo en un lugar seguro y pon las luces.
- Antes de salir del vehículo pon el chaleco reflector.
- Coloca los triángulos de emergencia de forma que sean fácilmente visibles, por lo menos a 50 m.
- Cuando llegues al otro vehículo trata de inmovilizarlo y apagarlo.

Avisar

- A los servicios de emergencia. Debes marcar el 112. Te preguntarán por el lugar del accidente, número de heridos y estado...

Socorrer

- Atiende a los heridos según tus conocimientos.
- Como regla general no muevas a las víctimas a menos que su vida corra peligro (parada cardíaca, fuego ...).
- No dejes sola a la víctima, tranquilízala y asegúrate de que no se duerme.
- No le quites el casco a un motorista accidentado.
- Abrega al herido si está inconsciente o tiene frío.
- No retires objetos que pudieran estar clavados para no provocar una hemorragia.
- Espera a que lleguen los servicios de emergencia.



galego



ISSGA.XUNTA.GAL

Prevención de riesgos laborales para
Conductores profesionales

Edita: **Issga** - Instituto de Seguridade e Saúde Laboral de Galicia - DL: C 2172-2017



Prevención de riesgos laborales para

Conductores profesionales

ISSGA - Instituto de Seguridade e Saúde Laboral de Galicia



SEGURIDAD VIARIA

Los accidentes laborales relacionados con el tráfico son uno de los riesgos más importantes a los que están sometidos los conductores profesionales, pudiendo producir no solo consecuencias físicas sino también psicológicas. Por eso todos nosotros, y muy especialmente los conductores profesionales, debemos implicarnos con el fin de disminuir el número y gravedad de los accidentes de tráfico.

Las distracciones y el quedarse dormido son causas frecuentes de accidentes por cambios de carril, salidas de vía y colisiones.

El incremento de la velocidad disminuye la capacidad de reacción, aumenta la dificultad para controlar el vehículo y se agravan las consecuencias de los accidentes.

[Medidas preventivas]

Estado y mantenimiento del vehículo

- Estate atento al dibujo y presión de los neumáticos, verifica el funcionamiento de las luces, su altura de iluminación y lleva lámparas de repuesto.
- Revisa los niveles de los líquidos de frenos, aceite, refrigerante y limpiaparabrisas.
- Estate atento a las revisiones periódicas del vehículo así como a cuándo debe pasar la ITV. En su caso, informa a tu empresa de los defectos que encuentres en el vehículo.
- Para reducir los riesgos y sus consecuencias compra vehículos con elementos de seguridad activa (frenos con ABS, sistemas de control de estabilidad) y pasiva (airbag, cinturones de seguridad, reposacabezas, etc.).

Las distracciones al volante, la fatiga y el sueño

- Evita la manipulación de aparatos electrónicos mientras conduces. Procura tener a mano los objetos que puedas necesitar. Planifica la ruta y procura hacer los ajustes necesarios mientras estás parado. Evita hablar por teléfono, utiliza el manos libres. No desvíes tu atención mirando carteles o vallas publicitarias.
- Evita fumar, beber y comer mientras conduces. No consumas alcohol ni drogas. No hagas comidas copiosas antes de conducir. Si tienes que tomar algún medicamento consulta cómo puede influir sobre la conducción.
- Programa bien los viajes, ten en cuenta las características del tráfico, la meteorología, el estado de las carreteras. Mantén bien ventilado el vehículo y con una temperatura confortable.
- Respeta los períodos de descanso. Si no tienes períodos de parada obligatorios procura parar cada 2 horas. Durante las paradas camina un poco y toma alguna bebida para hidratarte.
- No adoptes posturas demasiado cómodas al volante. Al menor síntoma de cansancio o falta de atención para y descansa.

El exceso de velocidad

- Respeta los límites de velocidad establecidos. Reduce la velocidad con tráfico denso, vía en mal estado o carretera con muchas curvas.
- La lluvia, el viento fuerte, la niebla o el hielo dificultan la conducción, por lo que debes circular con mayor prudencia.

SEGURIDAD EN LOS LUGARES DE TRABAJO

Con frecuencia se producen accidentes por caídas de personas, objetos, aprisionamientos o atropellos o por incendio o explosión.

{ Medidas preventivas }

Caídas al mismo nivel

- Procura mantener el orden y la limpieza en las zonas de carga y descarga y en las cajas de los vehículos.

- Presta atención al estado del suelo. Evita los vertidos (aceite, gasóleo, restos de mercancías). En el caso de que se produzcan, límpialos lo antes posible.
- Respeta la señalización en las zonas de circulación, carga descarga y almacenamiento.
- Utiliza calzado adecuado con sujeción segura del pie y suela antideslizante.

Caídas a distinto nivel

- Haz uso de las escaleras o escalones, de los estribos y pasamanos para subir y bajar del vehículo.
- Utiliza los medios de seguridad adecuados para subir y circular por la parte superior de las cisternas (líneas de vida, arneses, barandillas, etc.).
- Asegúrate de que las escaleras estén en buen estado, sean antideslizantes y estén dispuestas de forma estable.
- Utiliza medios auxiliares para el toldado y destoldado de los camiones. Si es posible procura no tener que hacerlo de forma manual.

- Utiliza equipos de protección individual (arnés, guantes, botas de seguridad...) siempre que sea preciso.
- En los muelles de carga sitúa el vehículo de manera que no queden huecos entre el vehículo y el muelle por lo que se pueden producir caídas e inmovilízalo correctamente.
- Extrema las precauciones en el caso de que existan desniveles sin proteger.

Caídas de objetos en manipulación

- Utiliza equipos de mantenimiento y medios auxiliares adecuados a la carga que manejes (transpaletas, carretas, etc.).
- Coloca de forma estable las cargas en la caja del vehículo. Si es necesario utiliza elementos auxiliares para sujetarlas adecuadamente (cinchas, cadenas...).
- Revisa periódicamente el estado de los elementos de elevación y sujeción de las cargas.
- Antes de mover la carga asegúrate de que no haya personas en el radio de acción de las cargas suspendidas o transportadas.

Aprisionamientos, esmagamientos o atropellos por máquinas o vehículos

- Utiliza herramientas adecuadas y en buen estado en las operaciones de mantenimiento.
- Circula a la velocidad adecuada en las zonas de carga y descarga evitando giros bruscos.
- Reparte la carga de manera adecuada y llévala bien sujeta para evitar que vuelque durante la carga.
- En los muelles de carga procura dejar las mercancías en las zonas habilitadas, evita ocupar zonas de tránsito.
- Si no participas en las operaciones de carga y descarga sitúate en las zonas habilitadas para peatones.
- Mantén los elementos móviles del vehículo protegidos y evita acceder a puntos peligrosos.

Incendio y explosión

- Realiza periódicamente un mantenimiento adecuado del vehículo.
- Si haces alguna reparación o mantenimiento extrema las precauciones para evitar que aparezcan chispas o se viertan líquidos.
- Asegúrate de que llevas extintores revisados en el vehículo.

RIESGOS HIGIÉNICOS

En tu trabajo puedes estar expuesto a ruidos, vibraciones y contaminantes químicos.

{ Medidas preventivas }

Ruidos y vibraciones

- Asegúrate de que se mantienen en buen estado los silenciadores, tubos de escape etc.
- Mantén bajo el volumen del aparato de radio, emisoras, etc.
- Haz un mantenimiento adecuado de los amortiguadores del vehículo.
- Procura que el asiento disponga de amortiguador y mantenlo en buen estado.

Contaminantes químicos

- Apaga el motor cuando estés en sitios con poca ventilación.
- Si haces el mantenimiento del vehículo sigue las instrucciones de las fichas de seguridad y de las etiquetas de los productos que utilices.

- Cuando los datos del producto lo indiquen usa guantes, máscara o lentes para evitar el contacto de la piel y de las mucosas con los productos.
- No comas ni bebas mientras manipules los productos químicos y después lava las manos.

RIESGOS ERGONÓMICOS Y PSICOFISIOLÓGICOS

Puedes sufrir trastornos musculoesqueléticos, fatiga mental o estrés, por mantener la postura durante mucho tiempo conduciendo o en el manejo de cargas o bien por la presión de los plazos y horarios, o las compliaciones del tráfico.

{ Medidas preventivas }

Trastornos musculoesqueléticos

- Mantente en forma: procura hacer ejercicio físico.
- Procura mantener una posición corporal correcta: espalda recta. Ajusta el asiento y los espejos del vehículo a tí.

- Regula la posición de los asientos del vehículo y de los equipos en función de tus características.
- Levanta la carga doblando las rodillas y mantenla cerca de tí, siempre que puedas utiliza medios auxiliares.

Fatiga mental y estrés

- Antes de salir planifica la ruta, respeta los períodos de descanso y duerme el tiempo suficiente.
- Evita el consumo de productos excitantes. Cuida el peso.
- Evita en lo posible estar solo durante largos períodos de tiempo, aprovecha las paradas para hablar e intercambiar experiencias.
- Procura establecer un equilibrio entre la vida laboral y familiar, compaginando la familia y las amistades con el trabajo.
- Asume las complicaciones del tráfico, concéntrate en la conducción e ignora a los conductores agresivos.

