

EN CASO DE ACCIDENTE

PROTEXER
AVISAR
SOCORRER

PAS

Protexer

- Asegura a zona do accidente:
- Sitúa o teu vehículo nun lugar seguro e pon as luces
- Antes de saír do vehículo pon o chaleco reflector
- Coloca os triángulos de emerxencia de forma que sexan facilmente visibles, polo menos a 50 m
- Cando chegues ao outro vehículo trata de inmovilizalo e apagalo.

Avisar

- Aos servizos de emerxencia. Debes marcar o 112. Preguntarache polo lugar do accidente, número de feridos e estado...

Socorrer

- Atende os feridos segundo os teus coñecementos.
- Como regra xeral non movas as vítimas a menos que a súa vida corra perigo (parada cardíaca, lume...).
- Non deixes soa a vítima, tranquilízala e asegúrate de que non dorme.
- Non lle quites o casco a un motorista accidentado.
- Abriga o ferido se está inconsciente ou ten frío.
- Non retires obxectos que puideran estar cravados para non provocar unha hemorraxia.
- Espera a que cheguen os servizos de emerxencia.

ISSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

galicia



ISSGA.XUNTA.GAL

Prevención de riscos laborais para
Condutores profesionais

Edita: Issga - Instituto de Seguridade e Saúde Laboral de Galicia - DL: C 2171-2017



XUNTA
DE GALICIA

Prevención de riscos laborais para Condutores profesionais

ISSGA - Instituto de Seguridade e Saúde Laboral de Galicia



XUNTA DE GALICIA

SEGURIDADE VIARIA

Os accidentes laborais relacionados co tráfico son un dos riscos máis importantes aos que están sometidos os condutores profesionais, podendo producir non só consecuencias físicas senón tamén psicolóxicas. Por iso todos nós, e moi especialmente os condutores profesionais, debemos implicarnos co fin de diminuír o número e gravidade dos accidentes de tráfico.

As distraccións e o quedar durmido son frecuentemente causa de accidentes por cambios de carril, saídas de vía e colisións.

O incremento da velocidade diminúe a capacidade de reacción, aumenta a dificultade para controlar o vehículo e agrávanse as consecuencias dos accidentes.

[Medidas preventivas]

Estado e mantemento do vehículo

- Estate atento ao debuxo e presión dos pneumáticos, verifica o funcionamento das luces, a súa altura de iluminación e leva lámpadas de reposto.
- Revisa os niveis dos líquidos de freos, aceite, refrixerante e limpaparabrisas.
- Estate atento ás revisións periódicas do vehículo así como a cando debe pasar a ITV. Se é o caso, informa a túa empresa dos defectos que atopes no vehículo.
- Para reducir os riscos e as súas consecuencias merca vehículos con elementos de seguridade activa (freos con ABS, sistemas de control de estabilidade) e pasiva (airbag, cintos de seguridade, repousacabezas, etc.).

As distraccións ao volante, a fatiga e o sono

- Evita a manipulación de aparatos electrónicos mentres conduces. Procura ter á man os obxectos que poidas necesitar. Planifica a ruta e procura facer os axustes necesarios mentres estás parado. Evita falar por teléfono, utiliza o mans libres. Non desvíes a túa atención mirando carteis ou valos publicitarios.
- Evita fumar, beber e comer mentres conduces. Non consumas alcohol nin drogas. Non fagas comidas copiosas antes de conducir. Se tes que tomar algún medicamento consulta como pode influír sobre a conducción.
- Programa ben as viaxes, ten en conta as características do tráfico, a meteoroloxía, o estado das estradas. Mantén ben ventilado o vehículo e cunha temperatura comfortable.
- Respecta os períodos de descanso. Se non tes períodos de parada obrigatorios procura parar cada 2 horas. Durante as paradas camiña un pouco e toma algunha bebida para hidratarte.
- Non adoptes posturas demasiado cómodas ao volante. Ao menor síntoma de cansazo ou falla de atención para e descansa.

O exceso de velocidade

- Respecta os límites de velocidade establecidos. Reduce a velocidade con tráfico denso, vía en mal estado ou estrada con moitas curvas.
- A chuvia, o vento forte, a néboa ou o xeo dificultan a conducción, polo que debes circular con maior prudencia.

SEGURIDADE NOS LUGARES DE TRABAJO

Con frecuencia prodúcense accidentes por caídas de persoas, obxectos, entalamentos ou atropelos ou por incendio ou explosión.

{ Medidas preventivas }

Caídas ao mesmo nivel

- Procura manter a orde e a limpeza nas zonas de carga e descarga e nas caixas dos vehículos.

- Presta atención ao estado do chan. Evita as verteduras (aceite, gasóleo, restos de mercadorías). No caso de que se produzan, límpaas o antes posible.
- Respecta a sinalización nas zonas de circulación, carga descarga e almacenamento.
- Utiliza calzado adecuado con suxeición segura do pé e sola antiescorregadiza.

Caídas a distinto nivel

- Fai uso das escadas ou chanzos, dos estribos e agarradoiras para subir e baixar do vehículo.
- Utiliza os medios de seguridade axeitados para subir e circular pola parte superior das cisternas (liñas de vida, arneses, varandas, etc.).
- Asegúrate de que as escadas estean en bo estado, sexan antiesvaradías e estean dispostas de forma estable.
- Utiliza medios auxiliares para o toldado e destoldado dos camións. Se é posible procura que non ter que facelo de forma manual.

- Utiliza equipos de protección individual (arnés, guante, botas de seguridade...) sempre que sexa preciso.
- Nos peiraos de carga sitúa o vehículo de maneira que non queden ocos entre o vehículo e o molle polo que se poidan producir caídas e inmovilización correctamente.
- Extrema as precaucións no caso de que existan desniveis sen protexer.

Caídas de obxectos en manipulación

- Utiliza equipos de manutención e medios auxiliares adecuados á carga que manexes (transpaletas, carretas, etc.).
- Coloca de forma estable as cargas na caixa do vehículo. Se é necesario utiliza elementos auxiliares para suxeitalas adecuadamente (cinchas, cadeas...)
- Revisa periodicamente o estado dos elementos de elevación e suxeición das cargas.
- Antes de mover a carga asegúrate de que non haxa persoas no raio de acción das cargas suspendidas ou transportadas.

Entalamentos, esmagamentos ou atropelos por máquinas ou vehículos

- Utiliza ferramentas axeitadas e en bo estado nas operacións de mantemento.
- Circula á velocidade axeitada nas zonas de carga e descarga evitando xiros bruscos.
- Reparte a carga de maneira adecuada e lévaa ben suxeita para evitar que enororque durante a descarga.
- Nos molles de carga procura deixar as mercadorías nas zonas habilitadas, evita ocupar zonas de tránsito.
- Se non participas nas operacións de carga e descarga sitúate nas zonas habilitadas para peóns.
- Mantén os elementos móbiles do vehículo protexidos e evita acceder a puntos perigosos.

Incendio e explosión

- Realiza periodicamente un mantemento axeitado do vehículo.
- Se fas algunha reparación ou mantemento extrema as precaucións para evitar que aparezan charamuzas ou se vertan líquidos.
- Asegúrate de que levas extintores revisados no vehículo.

RISCOS HIXIÉNICOS

No teu traballo podes estar exposto a ruídos, vibracións e contaminantes químicos.

{ Medidas preventivas }

Ruído e vibracións

- Asegúrate de que se manteñen en bo estado os silenciadores, tubos de escape etc.
- Mantén baixo o volume do aparato de radio, emisoras, etc.
- Fai un mantemento adecuado dos amortecedores do vehículo.
- Procura que o asento dispoña de amortecedor e manteno en bo estado.

Contaminantes químicos

- Apaga o motor cando esteas en sitios con pouca ventilación.
- Se fas o mantemento do vehículo segue as instrucións das fichas de seguridade e das etiquetas dos produtos que utilices.

- Cando os datos do produto o indiquen usa luvas, máscara ou lentes para evitar o contacto da pel e das mucosas cos produtos.
- Non comas nin bebas mentres manipules os produtos químicos e logo lava as mans.

RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOFISIOLÓXICOS

Podes sufrir trastornos musculoesqueléticos, fatiga mental ou estrés, por manter a postura durante moito tempo conducindo ou no manexo de cargas ou ben pola presión dos prazos e horarios, ou as complicacións do tráfico.

{ Medidas preventivas }

Trastornos musculoesqueléticos

- Mantente en forma: procura facer exercicio físico.
- Procura manter unha posición corporal correcta: lombo recto. Axusta o asento e os espellos do vehículo a ti.

- Regula a posición dos asentos do vehículo e dos equipos en función das túas características.
- Levanta a carga dobrando os xeonllos e mantena cerca de ti, sempre que poidas utiliza medios auxiliares.

Fatiga mental e estrés

- Antes de saír planifica a ruta, respecta os períodos de descanso e durme o tempo suficiente.
- Evita o consumo de produtos excitantes. Coida o peso.
- Evita no posible estar só durante longos períodos de tempo, aproveita as paradas para falar e intercambiar experiencias.
- Procura establecer un equilibrio entre a vida laboral e familiar, compaxinando a familia e as amizades co traballo.
- Asume as complicacións do tráfico, concéntrate na conducción e ignora os condutores agresivos.

