

Medidas Generales De Seguridad Vial

- Ten siempre presente el código de circulación
- Familiarízate con el vehículo que utilices y estudia las rutas antes de partir
- Adapta la velocidad a las condiciones ambientales y de la vía
- Evita toda causa de distracción (teléfono móvil, cigarrillo, cambio de emisoras, etc.)
- Elimina todo hábito agresivo (acercarse demasiado al vehículo precedente, cambiar constantemente de carril, no señalar maniobras, etc.)



Certificado de Aptitud Profesional (CAP) para los profesionales del transporte

El certificado de aptitud profesional acredita que el conductor ha obtenido la cualificación inicial y, cada 5 años, realiza los cursos de formación continua.

CAPACITACIÓN PROFESIONAL (Certificado de aptitud Profesional - CAP)	Cualificación INICIAL - Obtención del CAP (No es necesario permiso de conducción previo)	Condiciones para la habilitación	
		Edad	Clase Vehículo
		Ordinaria (Curso 280 horas)	
Acelerada (Curso 140 horas)		21	D o D+E
		18	C1 o C1+E
		21	C o C+E D1 o D1+E D o D+E (máximo 50 Km. de recorrido en transporte de viajeros)
		23	D o D+E
Formación CONTINUA (Es necesario permiso de Conducción y Certificación de aptitud profesional previo)			Curso de 35 horas cada cinco años

- El CAP no tiene plazo de validez predeterminado, pero sí la tarjeta de cualificación que se expide junto a él (máximo de cinco años)
- La expedición de la tarjeta de cualificación profesional del conductor dará lugar a su inscripción en el Registro General de Transportistas y de Empresas de Actividades Auxiliares y Complementarias del Transporte
- La tarjeta deberá ir siempre a bordo del vehículo

Transporte de Mercancías por Carretera



Línea de Información y Colaboración en Prevención de Riesgos Laborales de la Consejería de Empleo:

900 851 212

Servicio de Gestión del Transporte de la Consejería de Obras Públicas y Transporte

955 05 74 23



Transporte de Mercancías por Carretera



Transporte de Mercancías por Carretera

El transporte por carretera de mercancías abarca un amplio abanico de modalidades, en función de:

El vehículo

Tipo (camión, cisterna, furgoneta, automóvil, etc.),

Capacidad de carga, etc.

El producto que transporta

Altamente perecederos / urgentes (pescado fresco, prensa, etc.)

Especiales (grandes transformadores, vigas, etc.)

Mercancías peligrosas (explosivos, radioactivos, etc.)

El recorrido que realiza (provincial, nacional, internacional)

Otros



Riesgos para la salud en el transporte de mercancías por carretera

- Caída de objetos en manipulación, por manipulación inadecuada de la mercancía, o por ser éstas muy voluminosas o pesadas, por trabajar con prisas, etc.
- Golpes, choques, cortes y/o atrapamientos con objetos o equipos de trabajo durante su utilización



- Caídas, al subir y bajar del vehículo, por deficiencia de protección en zonas elevadas del vehículo (Ej. cisternas), irregularidades u obstáculos en zonas de paso, etc.
- Contacto y/o inhalación de sustancias químicas, durante la manipulación de baterías y/o de mercancías, en el repostaje, etc.

- Lesiones por proyección de líquidos, durante la comprobación de niveles, lavado a presión, descarga de mercancías, etc.



- Pérdidas auditivas, por exposición al ruido del motor, en la carga/descarga, en el oído izquierdo debido a la ventanilla abierta, etc.

- Trastornos musculoesqueléticos, por posturas forzadas y/o inadecuadas, manipulación manual de cargas, etc.

- Alteraciones causadas por exposición continuada a vibraciones de cuerpo completo

- Fatiga, disconfort, insatisfacción y/o estrés causados por la monotonía, aislamiento, trabajo a turnos o nocturno, ritmo de trabajo, jornada laboral prolongada, salario, nivel de atención, etc.

- Contactos Eléctricos por cables defectuosos, manipulación de baterías, etc.

- Estrés térmico durante la carga y descarga en el interior de cámaras frigoríficas de mercancías perecederas

- Quemaduras por contacto con zonas muy calientes (motor, aceite) o muy frías (mercancía congelada), por incendios, etc.



4.0

Transporte de Mercancías por Carretera

- Deficiencias nutricionales, por comidas rápidas y fuera del domicilio en largas jornadas de trabajo
- Vuelco del vehículo, por mal reparto de la carga o manipulación/elevación de la misma, etc.



Medidas preventivas

- Capacítate para realizar desplazamientos (Certificado de Aptitud Profesional – CAP y Carnet para el Transporte de Mercancías Peligrosas – ADR)
- Solicita a tu empresa la evaluación de riesgos de tu puesto de trabajo y las medidas preventivas

- Solicita una formación adecuada (Seguridad vial, relajación y control del estrés, atención al público, actuación ante incendios o emergencias, primeros auxilios, escuela de espalda, etc.)

- Solicita los equipos de protección necesarios (calzado, guantes, ropa, etc.) con su marcado CE y nivel de protección adecuados a los riesgos evaluados



- Solicita o propón una adecuada organización del trabajo (turnos, duración o planificación de recorridos, etc.) de forma que se reduzca al mínimo los efectos negativos de estos factores



- Adquiere hábitos saludables y seguros (alimenticios, posturales, de comportamiento, etc.)

- Adapta los elementos del vehículo (asiento, reposacabezas, volante) a tus características personales

- Respeta los tiempos de conducción y de descanso, haciendo pausas cortas y frecuentes

- Realiza un mantenimiento preventivo de los vehículos

- Realiza un reparto de la mercancía adecuado, y asegura la estabilidad de la misma durante todo el trayecto

- Acuérdate de llevar y revisar periódicamente un botiquín de primeros auxilios y los extintores que sean adecuados al transporte, al menos uno.

- Solicita la Vigilancia de tu salud



Todo ello repercute en la aparición o no de ciertos riesgos.

En este tríptico queremos centrarnos en los riesgos para la salud debidos a la actividad del transporte de mercancías por carretera, no entrando en los ya conocidos riesgos relacionados con la seguridad vial.