

## 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.