



**INFORMACIÓN DE RIESGOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN:
TRANSPORTISTAS**

RIESGOS MAS FRECUENTES DEL PUESTO DE TRABAJO

- **Caídas de personas al mismo nivel:** Por falta de orden y limpieza en la zona de trabajo. Durante el transporte de cargas a mano. Al subir y bajar de la cabina del vehículo saltando.
- **Atrapamiento por ó entre objetos:** Atrapamiento por deslizamiento de los coches o de las carretillas durante la carga y descarga.
- **Sobreesfuerzos:** por manipulación manual de cargas de forma incorrecta o con excesivo peso.
- **Atropellamiento y/o golpes contra vehículos:** Al aparcar en vías de circulación de vehículos.
- **Accidentes de tránsito:** Por falta de mantenimiento del vehículo, al no adoptar las medidas de prevención durante la conducción.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Normas durante la carga y descarga

- Antes de efectuar cualquier trabajo, inspeccione la zona donde ubicar el camión, Intentando en todo momento encontrar una ubicación lo más adecuada posible. No se puede aparcar en las zonas destinadas a minusválidos o en las de carga y descarga.
- Debe acceder al camión sin prisas y de una forma adecuada, para evitar caídas y lesiones. Igualmente, los accesos a la cabina del camión estarán totalmente despejados de objetos para evitar los riesgos de caídas.
- Las plataformas fijas, utilizadas en muelles de carga, deberán fijarse o asentarse sobre el suelo de modo que no puedan desplazarse durante su uso.
- Durante las maniobras de carga y descarga, se debe impedir que otras personas se sitúen en la trayectoria de una posible caída del vehículo.
- En caso de tener dudas sobre la seguridad, detenga el trabajo, y revise los mecanismos de nuevo.
- Antes de comenzar la marcha, revise que las cargas están perfectamente distribuidas y fijadas de modo que no puedan desplazarse durante el viaje.

Normas durante la conducción

- Durante el viaje se tendrán presentes en todo momento las normas de circulación. En especial, debe limitar la velocidad y conducir "a la defensiva", previendo las maniobras de otros conductores.
- Tenga especial precaución al bajar y subir del vehículo cuando esté aparcado cerca de vías de circulación. Es obligatorio vestir indumentaria con franjas reflectantes y bien visibles.



- No conduzca durante más de 4 horas sin interrupción. No exceda de 9 horas diarias ni de 48 h semanales de conducción (Convenio de la OIT).
- Coloque los triángulos de señalización en caso de avería o parada prolongada.
- Recuerde que la velocidad máxima dentro del campus universitario es de 30 Km/h, en carretera es de 100 Km/h, y dentro de las ciudades es de 50 Km/h.
- Debe llevar en todo momento el cinturón de seguridad puesto.

Mantenimiento del vehículo

- Mantenga los suelos del vehículo limpios.
- Conduzca siempre con la máxima visibilidad. Sustituya los retrovisores defectuosos, y si es necesario, instale retrovisores adicionales.
- Vigile cada día el funcionamiento de los frenos, dirección, nivel de aceite y agua, estado y presión de los neumáticos, luces, bocina y señal acústica. Compruebe que el vehículo no pierde aceite.
- Procure llevar un extintor y un botiquín en el vehículo.

Normas generales sobre almacenamiento

- Debe evitar que los bultos oculten la señalización u obstaculicen el acceso a las puertas, vías de evacuación, extintores, etc.
- Debe respetarse la señalización que separa los pasillos de la zona de almacenamiento.
- Si es posible, apile las cajas de modo que cada caja repose sobre la cuarta parte de la situada debajo. Si son de cartón, se deberán apilar sobre plataformas para protegerlas de la humedad. Las cajas con productos muy pesados no deben almacenarse en pilas elevadas.
- Debe respetarse la prohibición de fumar.
- Evitar los apilamientos excesivos o inestables de productos. En caso de detectar que un estante cede, se procederá a descargarlo de productos y dar aviso para su reparación o sustitución.
- Se almacenarán los productos de uso habitual en los estantes intermedios. En general, se tenderá a almacenar los productos más pesados en las zonas inferiores de las estanterías.
- Deben mantener las zonas de paso y apertura de puertas libres de obstáculos, sin dejar mercancías en ellos. Debe existir espacio suficiente en los almacenes para coger cualquier mercancía.

Normas generales sobre el uso de carretillas de mano

- Está prohibido transportar pasajeros en las carretillas.
- Si se tiene que dejar una carretilla parada, aunque sea por muy poco tiempo, aparcarla en un lugar seguro, apartada del pasillo y zonas de paso.
- No debe sobrecargar las carretillas. Es conveniente fijar la carga mediante tiras elásticas o similar.

- El material se debe colocar de forma que siempre se tenga suficiente visibilidad.
- Al empujar, prestar atención dónde se colocan las manos, ya que al pasar cerca de una pared u objeto, pueden chocar los dedos y producirse lesiones.

Sobreesfuerzos

La manipulación de cargas a mano puede provocar una lesión instantánea, pero también puede provocar enfermedades a la larga. Por ello, es muy importante la postura y no intentar cargar pesos excesivos. Además, hay que tener en cuenta que el frío, los movimientos bruscos y otros factores favorecen la aparición de lesiones musculoesqueléticas.

Para manipular las cargas a mano de forma segura debe:

- Utilizar siempre que sea posible un medio auxiliar (carretilla, etc.), en lugar de transportar a mano.
- Evite manipular a mano cargas superiores a 25 kg. Si es necesario busque ayuda.
- Hay que hacer suficientes pausas y descansos en el trabajo.
- Hay que utilizar el propio peso de nuestro cuerpo para reducir el esfuerzo que se vaya a realizar al coger y al dejar una carga.
- Conviene preparar la carga antes de efectuar ninguna maniobra, estudiando antes cual es la forma más segura para cogerla.
- Aspirar en el momento de iniciar el esfuerzo.
- Al transportar o mover cargas, aproxime la carga hacia usted, disponga los pies separados y ligeramente adelantados uno respecto del otro, doble las rodillas al agacharse o empujar objetos, manteniendo la espalda en todo momento recta y alineada y los brazos extendidos.
- Los recorridos una vez cogida la carga serán lo más cortos posibles, y llevando la carga al nivel de la cintura. Si es posible, hay que repartir el peso en las dos manos.
- Debe utilizar en todo momento guantes y calzado con puntera reforzada para proteger las manos y los pies de la caída de objetos.
- Elija siempre la postura menos forzada para realizar trabajos en zonas poco accesibles.
- Haga ejercicio de forma habitual para mantener el cuerpo en forma.





Medios auxiliares en la manipulación de cargas: son herramientas, ya sea manuales o mecánicas, que se utilizan para reducir el riesgo asociado a levantamientos, empujes, tracciones y desplazamientos de objetos, facilitando el trabajo y protegiendo la salud del trabajador. Estos medios pueden incluir desde simples carretillas y carros hasta sistemas más complejos como transpaletas, cintas transportadoras y grúas, tanto manuales como motorizadas.

a) Medios Auxiliares Manuales

Estos medios requieren la fuerza humana para su operación, pero asisten en la carga.

- Carretillas y carros: permiten transportar cargas pesadas o voluminosas con menos esfuerzo, usando el principio de palanca para levantar y mover el objeto.
- Caballetes y mesas de trabajo: ayudan a mantener las cargas a una altura ergonómica, evitando la necesidad de agacharse o levantarse constantemente.
- Cintas y correas de sujeción: se utilizan para asegurar y sujetar cargas, facilitando su transporte y evitando que se deslicen o caigan.

b) Medios Auxiliares Mecánicos

Estos medios utilizan energía para realizar la manipulación, reduciendo o eliminando el esfuerzo físico del trabajador.

- Transpaletas y carretillas elevadoras: son equipos que, con su sistema hidráulico, permiten levantar y transportar cargas paletizadas.
- Cintas transportadoras: ideales para mover cargas de forma continua y a una altura constante, minimizando el transporte manual en distancias cortas.
- Grúas y polipastos: se emplean para levantar y mover cargas muy pesadas o en lugares de difícil acceso, actuando como una gran ayuda mecánica.

Importancia del uso de medios auxiliares

- Reducción del riesgo físico: al no depender únicamente de la fuerza del trabajador, se minimiza el esfuerzo y el riesgo de sufrir lesiones dorsolumbares.
- Mejora de la ergonomía: permiten trabajar con las cargas en posturas más seguras y eficientes, cercanas al cuerpo y a una altura adecuada.
- Mayor eficiencia: facilitan el trabajo, aumentando la velocidad y la capacidad de mover cargas.
- Prevención de sobreesfuerzos: el uso adecuado de estos medios es un principio básico para evitar la manipulación manual de cargas en condiciones inadecuadas.

Seguridad e higiene en la manipulación de productos químicos y botellas de gases a presión

El personal que trabaja con productos químicos debe conocer los riesgos y aplicar las medidas de prevención adecuadas, en especial ante la exposición la a:

- Productos químicos corrosivos, tóxicos y inflamables
- Gases comprimidos y licuados.

El personal debe asegurarse que su trabajo no supone un riesgo para sí mismos o para otras personas. Para cada tarea que haga, debe preguntarse cuáles son los riesgos y qué necesita per minimizar el riesgo (equipos de protección, etc.).

Normas de higiene personal:

- Debe lavarse las manos siempre cuando acabe de trabajar con productos químico, antes de comer o fumar.
- Lleve la ropa siempre abrochada. No lleve colgantes o mangas anchas que puedan engancharse en las máquinas o objetos. No puede llevar pantalón corto ni ir descamisado.
- Está prohibido fumar, beber o comer en el lugar de trabajo. Está prohibido beber alcohol durante la jornada laboral.

Orden y limpieza:

- Debe mantener el lugar de trabajo ordenado y limpio, evitando dejar materiales y objetos en zonas de paso de personas.
- No acumule de forma desordenada materiales y botellas de productos químicos en los almacenes.
- Debe recoger y limpiar inmediatamente cualquier vertido de líquidos o de productos químicos.

Aparatos y materiales:

- Debe familiarizarse con las instrucciones de prevención de los aparatos y máquinas que utilice, así como con los procedimientos de trabajo.
- No use un aparato o instalación si no conoce perfectamente su funcionamiento.
- Debe inspeccionar los equipos antes de usarlos. Una vez usados, debe dejarlos en condiciones seguras (limpios y sin riesgos).
- Los trabajos de reparación sólo pueden hacerlos el personal autorizado.
- Los materiales cortantes o punzantes (vidrio, metal, etc.), deben eliminarse inmediatamente o protegerse. Nunca los tire a las papeleras, sino a los contenedores especiales. No lleve materiales cortantes o punzantes en su ropa.

Señalización de seguridad:

- Los recipientes de los productos químicos deben llevar una etiqueta que incluya información sobre los riesgos. Podemos encontrar los siguientes símbolos:



Tóxicos (T, T+)



Nocivos (Xn)
Irritantes (Xi)



Corrosivos
(C)



Inflamables
(F, F+)



Comburentes
(O)



Explosivos
(E)



- A parte de la etiqueta, también debe consultar la **ficha de seguridad química** de los productos químicos que utilice. Estas fichas contienen más información (qué hacer en caso de vertido, qué equipos de protección utilizar, etc.), y son básicas para trabajar de una forma segura.

Almacenamiento de productos químicos:

- Las botellas de productos químicos y de gases comprimidos deben almacenarse separando los productos que sean incompatibles. Si dos productos químicos incompatibles se mezclan por error o accidente, las consecuencias pueden ser muy graves (incendio, explosión, etc.).

Líquidos criogénicos:

Son líquidos con una temperatura muy baja (por debajo de -73°C). El nitrógeno líquido, el oxígeno líquido y el dióxido de carbono son los más comunes. Los riesgos son los mismos que en las bombonas de gases, pero además existe el riesgo de quemaduras por congelación (el frío quema). Se deben manipular y transportar siempre con mucho cuidado para evitar salpicaduras que nos queman la piel o los ojos, y llevar puestos los equipos de protección necesarios.

CUANDO SE DETECTE UN RIESGO O OCURRA UN ACCIDENTE, DEBE COMUNICARLO INMEDIATAMENTE A SU SUPERIOR Y AL SERVICIO DE PREVENCIÓN

EQUIPOS DE PROTECCION INDIVIDUAL DE USO OBLIGATORIO

- **Calzado con suela antideslizante y puntera reforzada**, cómodo, y que sujete bien el pie.
- **Guantes resistentes contra agresiones mecánicas**, a utilizar durante la manipulación de cargas.
- **Ropa cómoda y ajustada, que cubra todo el cuerpo.**
- **Chaleco reflectante**, durante los trabajos de carga y descarga en vías de circulación.