

## FATIGA Y ESTRÉS

- Realiza en la medida de lo posible, pausas cortas y frecuentes. En todo caso, cumple siempre con las pausas reglamentarias establecidas en el R.D. 2242/1996 (relativo a tiempos de conducción, descanso y uso de tocógrafo)
- Descansa cada 24 horas, como mínimo, después de cada turno de noche para poder recuperarte bien del cansancio. Intenta, en la medida de lo posible, dormir en hoteles o moteles de carretera. Tu descanso será más provechoso
- No tomes alcohol ni drogas, no te ayudarán a estar en mejores condiciones para conducir

## SOBREESFUERZOS

- Al levantar pesos sitúa la carga cerca de tu cuerpo. Evitarás dañar tu espalda y distribuir la carga de manera más uniforme
- Mantén la espalda recta al levantar pesos y flexiona las rodillas al agacharte, con la espalda recta
- No dudes en pedir ayuda a otro compañero siempre que el peso o las dimensiones del objeto que vas a transportar sean excesivas

## LA SEGURIDAD ES COSA DE TODOS

### Exige tus derechos:

PARTICIPA en la implantación de la prevención en tu empresa, también es cosa tuya.

INFÓRMATE de los planes de prevención en tu empresa, es tu derecho y su obligación

Exige la FORMACIÓN necesaria para realizar tus tareas, conocer los riesgos es poder evitarlos

Procura por tu seguridad y por la de tus compañeros

HAZ QUE LA PREVENCIÓN SEA TU MEJOR  
HERRAMIENTA DE TRABAJO

Oficina Técnica de Prevención de UGT-Aragón  
C/ Costa 1, planta entlo  
Teléfonos: 976 700 113 / 131  
FAX: 976 700 101  
E-mail: slaboral@aragon.ugt.org



FUNDACIÓN  
PARA LA  
PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES



FUNDACIÓN  
PARA LA  
PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES



Sector transporte  
por carretera



## CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

- Para acceder a lugares altos utiliza los elementos destinados a este fin (tarimas, escaleras de mano...) y en buen estado de mantenimiento
- No subas a los estribos, plataformas, trenes de enganche... de los vehículos, ni subas o bajas de los mismos si están en marcha
- Para acceder a la cabina o a la caja usa los peldaños y asideros. Procura que los peldaños estén limpios y en buen estado

## INCENDIO

- Realiza revisiones en todos los circuitos básicos de los vehículos para detectar posibles fugas
- Debes limpiar el motor periódicamente, para evitar las acumulaciones de aceite sobre el motor o cerca de éste
- No fumes al repostar combustible o cargar las baterías
- Cumple con las instrucciones del plan de emergencias y de evacuación de la empresa donde estés



## CAÍDAS AL MISMO NIVEL

- Es necesario que mantengas el orden y limpieza de tu lugar de trabajo: limpia inmediatamente los charcos de aceite y de grasa en el suelo, desechos de desembalaje, etc.
- Mantén despejados los accesos y los pasos para facilitar la circulación de personal y vehículos
- Utiliza calzado antideslizante, ya sea en tu empresa, durante el transporte o en otras zonas ajenas

## CONTACTO ELÉCTRICO

- Los conductores eléctricos estarán aislados y protegidos contra subidas de tensión mediante fusibles o interruptores automáticos
- Antes de pasar con el vehículo bajo líneas eléctricas, comprueba que el gálibo del vehículo no supera la altura de la línea, para evitar el contacto con los cables
- En las operaciones de recarga de batería sigue las instrucciones del fabricante de la misma en cuanto a tensión, tiempo,,, evitando la sobrecarga o carga insuficiente ajustado el regulador de corriente
- En la manipulación o carga de batería, toca ésta con un metal conectado a tierra y usa máquinas con tensiones de seguridad y máquinas y herramientas aisladas. No pongas en contacto herramientas metálicas con la batería del vehículo



## CAÍDAS DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO

- No permanezcas en la cabina durante la carga del camión
- Los trabajos de carga del vehículo debes realizarlos con el motor parado y calzando la caja
- Asegúrate que las eslingas, cadenas y cuerdas estén en buen estado. Reemplaza los paliers deteriorados
- Antes de manipular una carga, debes asegurarte que está bien amarrada
- Reparte uniformemente la carga en la caja del vehículo. Evita los apilamientos inseguros o con exceso de altura
- Utiliza métodos seguros de elevación de cargas en el camión

## RUIDO Y VIBRACIONES

- Realiza un mantenimiento adecuado del vehículo. Asegúrate del buen funcionamiento del silenciador del escape, del ventilador, circuitos hidráulicos, transmisión, etc.
- No conduzcas utilizando cascos o auriculares conectados a aparatos, receptores o reproductores de sonido
- Sométete a las audiometrías periódicas que debe realizar la empresa para detectar posibles pérdidas auditivas
- Realiza un mantenimiento periódico de los amortiguadores
- El asiento debe ser mullido y puede estar suspendido con un procedimiento elástico