

# “CONDUCCIÓN DE” MERCANCÍAS POR CARRETERA

El trabajo de conducción de mercancías por carretera requiere estar en constante concentración y atención a la carretera y a los vehículos que circulan junto a ellos.

Las jornadas de trabajo suelen ser muy extensas con poco tiempo para el descanso y/o desconexión tanto física como mental. El poco tiempo de descanso que poseen las personas trabajadoras no es eficaz ya que el propio cansancio acumulado les impide realizar un descanso adecuado.



## NORMATIVA

**Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales** establece: el empresario deberá garantizar que cada persona trabajadora reciba formación teórica y práctica, suficiente y adecuada en materia preventiva.

**Art.6 del RD 487/1997** establece: el empresario tiene la obligación de garantizar el derecho de las personas trabajadoras a una vigilancia de la salud adecuada al riesgo de exposición.

**Convenios Colectivos provinciales del Transporte de Mercancías por carretera (Cáceres y Badajoz).**

## INFORMACIÓN Y CONTACTO

*GABINETE DE ASISTENCIA  
TÉCNICA EN PREVENCIÓN  
DE RIESGOS LABORALES  
DE UGT EXTREMADURA*

### MÉRIDA

C/La Legua, 17 - 06800

Tfn. 924 485 370 / 633 759 762

### ZAFRA

C/Gloria Arcos Fernández, s/n - 06300

Tfn. 924 551 854 / 623 286 815

### CÁCERES

C/Abilio Rodríguez Rosillo, 17, Bajo 5 -  
10001

Tfn. 927 24 13 50 / 622 514 560

## TRASTORNOS MUSCULO- ESQUELÉTICOS (TIME) EN EL SECTOR DEL TRANSPORTE DE MERCANCÍAS POR CARRETERA



## FACTORES DE RIESGO:

### FÍSICOS

- Posturas estáticas y/o estáticas
- Vibraciones
- Ruido
- Movimientos repetitivos
- Manipulación manual de carga
- Iluminación insuficiente
- Accidente de tráfico
- Edad de la persona trabajadora
- Factores climatológicos adversos

### PSICOSOCIALES

- Sobrecarga de trabajo
- Ritmos de trabajo
- Horarios
- Aislamiento social
- Estrés

- Habilitar más vías de descanso y acondicionarlas.
- Control de los tiempos de trabajo y de descanso.
- Renovar la flota de vehículos profesionales que no reúnan las condiciones ergonómicas adecuadas, aportando vehículos profesionales de mayor confort y comodidad para las personas trabajadoras.
- Organizar el trabajo, evitando sobrecargas.

## CONSECUENCIAS:

- Dolores crónicos
- Rigidez muscular
- Obesidad
- Diabetes
- Hernias
- Tendinitis
- Accidentes
- Ansiedad
- Depresión
- Traumas emocionales

## MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Respetar las horas máximas de conducción.
- Realizar ejercicio físico de forma periódica.
- Buena alimentación y variada.
- Realizar pausas durante la conducción.
- Beber mucha agua.
- Hacer estiramientos en las pausas.

## ESTIRAMIENTOS PARA PREVENIR LOS TME:

