

# taxista

RECOMENDACIONES  
PARA TRABAJAR SEGURO



CON LA FINANCIACIÓN DE LA  
FUNDACIÓN  
PARA LA  
PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES

PON LUZ VERDE A TU SALUD: LA CARRERA MÁS SEGURA.





## introducción

El origen de la necesidad de realizar este Cuadernillo sobre Normas de Trabajo Seguro, se debe a las compromisos e inquietudes, tanto por parte de la patronal como por parte de los representantes de los trabajadores, para conocer la realidad de este sector en materia de prevención de riesgos laborales.

Todos ellos esperan, aclarar la situación que en materia preventiva tiene el sector, para que sea conocida por los propios trabajadores, la administración y la sociedad en general, con el fin de mejorar las condiciones de trabajo de este colectivo adoptando las medidas pertinentes en materia preventiva y contribuir a que los trabajadores del sector conozcan mejor los riesgos presentes en este tipo de trabajo de una manera sencilla y fácil.

La mejora de la prevención, exige la de la cultura preventiva y, a la vez, un instrumento importante para mejorarla es propiciar la extensión de las actitudes positivas de los trabajadores y empresarios. En la prevención, como en otros aspectos de la vida, el efecto de la concienciación contribuye a sensibilizar al individuo en aquello que debe de hacer para evitar que se materialicen los riesgos.

## objetivos

- Que los trabajadores/as del sector del taxi conozcan cuales son los riesgos laborales de su puesto de trabajo, a través de informarles de una manera pedagógica e instructiva, sobre los factores presentes en su entorno laboral que pueden desencadenar accidentes de trabajo y enfermedades o patologías relacionadas con sus condiciones laborales.
- Cambiar los posibles hábitos incorrectos y actuaciones peligrosas que pueden sucederse, concienciándoles sobre las medidas preventivas a adoptar.

## participantes

- Confederación del Taxi en España (CTE)
- Unión Nacional de Asociaciones Libres de Autopatronos y Empresarios del Taxi (UNALT)
- Unión de Pequeños Autónomos del Transporte las Comunicaciones y Mar (UNIATRACM)
- Federación Estatal de Comunicación y Transporte de CCOO
- Federación de Transporte, Comunicación y Mar de UGT (FCTM-UGT).

## riesgos y medidas preventivas asociados al puesto de trabajo del taxista

- Carga Mental y Psíquica
- Climatización defectuosa o insuficiente. Condiciones Termo-higrométricas deficientes
- Reflejos sobre el plano de trabajo
- Ruido Ambiental
- Exposición a Vibraciones
- Adopción de Posturas Forzadas
- Carga y Descarga de Materiales
- Atropellos, golpes o choques contra vehículos/Accidentes de tráfico
- Acciones violentas o atracos
- Incendios



## carga mental

### ¿QUÉ PUEDE PRODUCIRMELO?

- El ritmo de trabajo diario.
- El nivel de atención por el tráfico de la ciudad.
- La fatiga mental o cansancio.
- La fatiga visual por los esfuerzos de fijación continuados.
- El horario de trabajo nocturno desde las 22 h a las 6 h.

### ¿QUÉ MEDIDAS PUEDO LLEVAR A CABO?

- Mantener un buen estado físico de salud.
- Hacer ejercicios regularmente.
- Mantener una dieta saludable.
- Evitar consumir cantidades excesivas de café.
- Evitar fumar.
- No tomar bebidas alcohólicas mientras trabaja.
- En caso de cansancio es recomendable parar y descansar.
- Si le pican los ojos debe evitar frotárselos fuertemente, ya que ello podría favorecer la infección con la consiguiente aparición de una conjuntivitis.
- Para el caso del trabajo nocturno se debería reducir, en la medida de lo posible, la carga de trabajo a lo largo de la noche, y realizar un descanso adecuado después de la jornada, además durante ese horario nocturno se debería evitar tomar comidas pesadas, alcohol, cafeína y estimulantes en general.
- Hacerse revisiones médicas periódicamente a fin de conocer si afectan las condiciones del trabajo diario a su salud.
- Las trabajadoras en período de gestación no deben realizar trabajos nocturnos: desde las 22 h a las 6 h.
- Las trabajadoras en período de gestación no realizarán trabajos superiores a 10 horas diarias en las primeras 12 semanas del embarazo.

## carga psíquica

### ¿QUE PUEDE PRODUCIRMELO?

- La atención al público que llevo en el vehículo.
- La falta de relaciones personales y sociales por el tipo de trabajo.
- La necesidad de retribución mínima diaria.

### ¿QUE MEDIDAS PUEDO LLEVAR A CABO?

- En la medida de lo posible, debe realizar un horario de trabajo que le permita mantener una vida familiar y social adecuada.
- Mantener una actitud positiva ante la vida, ayuda a afrontar el estrés y otras manifestaciones psíquicas.



**PON LUZ VERDE A TU SALUD:  
LA CARRERA MÁS SEGURA.**



## climatización defectuosa o insuficiente condiciones termo-higrométricas deficientes

### ¿QUE PUEDE PRODUCIRMELO?

- El estar toda la jornada o largos periodos con climatización en el vehículo, o en caso contrario su falta, ante temperaturas externas que requieren poner dicha climatización (verano/invierno).
- La constante entrada y salida de personas, o los deseos del usuario de modificar la temperatura del vehículo.

### ¿QUE MEDIDAS PUEDO LLEVAR A CABO?

- Cuando nos encontremos con ambientes térmicos calurosos, es importante beber agua a lo largo de la jornada. Un consumo normal estaría en los 8 vasos de agua diaria.
- Las bebidas alcohólicas y estimulantes se deberán evitar ya que aumentan la deshidratación y la excreción de orina.
- Reducir las comidas con alimentos grasos en general, y sobre todo en épocas de verano.
- En la medida de lo posible, sería recomendable instalar una mampara de separación entre los asientos delanteros y traseros, para mantener una temperatura constante en el interior del vehículo.

## reflejos sobre el plano de trabajo

### ¿QUE PUEDE PRODUCIRMELO?

- El reflejo del sol en los cristales y en el salpicadero del coche.

### ¿QUE MEDIDAS PUEDO LLEVAR A CABO?

- Sería recomendable disponer de lunas y cristales en el coche que eviten los reflejos durante la conducción del mismo.



**PON LUZ VERDE A TU SALUD:  
LA CARRERA MÁS SEGURA.**



## ruido ambiental

### ¿QUE PUEDE PRODUCIRMELO?

- La contaminación acústica a la que se está expuesto diariamente (ruido del propio vehículo, ruido exterior...)

### ¿QUE MEDIDAS PUEDO LLEVAR A CABO?

- Siempre que sea posible mantener las ventanilla cerradas.
- Las trabajadoras en periodo de gestación no deben estar expuestas a un nivel de ruido superior a 80 Db (A) de nivel equivalente diario.



## exposición a vibraciones

### ¿QUE PUEDE PRODUCIRMELO?

- El diseño defectuoso del asiento del conductor, que no absorbe las vibraciones.
- El firme deficiente de las carreteras.

### ¿QUE MEDIDAS PUEDO LLEVAR A CABO?

- Mantener una postura adecuada en la conducción (no apoyar el codo en la ventanilla).
- Realizar periódicamente un mantenimiento del asiento y de los sistemas de amortiguación.





## adopción de posturas forzadas

### ¿QUE PUEDE PRODUCIRMELO?

- El estar durante la mayor parte de la jornada en la misma posición (sentado).
- Dimensiones del puesto inadecuadas.
- El trabajo sedentario.

### ¿QUE MEDIDAS PUEDO LLEVAR A CABO?

- Realizar ejercicios durante las pausas, y de manera periódica y habitual en su vida cotidiana.
- Reducir la intensidad del trabajo en la medida de lo posible y establecer pautas de descanso para combatir la fatiga.
- Retirar el contenido de sus bolsillos para evitar la compresión de nervios y vasos sanguíneos de las piernas.
- Adecuar el asiento hasta que las rodillas estén levemente sobre el nivel de las caderas, para evitar puntos de compresión y facilitar la circulación de las piernas.
- Alternar las posturas de trabajo con otras.

## carga y descarga de materiales

### ¿QUE PUEDE PRODUCIRMELO?

- La carga y descarga de los equipajes o bultos de los usuarios.

### ¿QUE MEDIDAS PUEDO LLEVAR A CABO?

Para levantar una carga correctamente, hay que seguir una serie de recomendaciones para que no se produzcan lesiones músculo-esqueléticas, como son:

- Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.
- Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y acercarla al cuerpo.
- Doblar las piernas, y mantener en todo momento la espalda derecha. No flexionar demasiado las rodillas.
- Procurar no efectuar giros bruscos, es preferible, mover los pies para colocarse en la posición adecuada.
- Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el movimiento con esta.

**PON LUZ VERDE A TU SALUD:  
LA CARRERA MÁS SEGURA.**



## atropellos, golpes o choques contra vehículos - accidentes de tráfico

### ¿QUE PUEDE PRODUCIRMELO?

- El cansancio generado por el exceso de horas al volante debido a las jornadas de trabajo excesivas.
- El estar bajo los efectos del alcohol o determinados fármacos.
- Una velocidad inadecuada.
- La distracción por el uso de medios de comunicación (móviles, emisoras...)
- No señalizar con los triángulos cuando el vehículo se encuentre averiado y no llevar el chaleco reflectante.
- La falta de un mantenimiento adecuado del vehículo.

### ¿QUE MEDIDAS PUEDO LLEVAR A CABO?

- Realizar los descansos necesarios durante la conducción, y siempre, parar el vehículo cuando note el cansancio.
- Debe evitar cualquier tipo de ingesta de alcohol y otras sustancias excitantes. Antes de tomar cualquier tipo de medicamento consulte con su médico.
- Respetar todas las normas de tráfico.
- Utilizar el chaleco reflectante en caso de tenerse que bajar del vehículo y colocar el triángulo de peligro avisando de nuestra presencia.
- No utilizar el teléfono móvil mientras conduce sino cuenta con un dispositivo de manos libres adaptado al vehículo (nada de auriculares).
- Realizar un correcto mantenimiento del vehículo.

## acciones violentas o atracos

### ¿QUE PUEDE PRODUCIRMELO?

- Las acciones violentas con el fin de sustraer el dinero.

### ¿QUE MEDIDAS PUEDO LLEVAR A CABO?

- Sería recomendable, instalar una mampara en el vehículo.
- Sería recomendable, instalar un GPS con dispositivo de alarma al 112 para poder ser localizado de inmediato en caso de emergencia.



**PON LUZ VERDE A TU SALUD:  
LA CARRERA MÁS SEGURA.**



## incendios

### ¿QUE PUEDE PRODUCIRMELO?

- La falta de un mantenimiento adecuado del vehículo.
- Una colilla mal apagada.

### ¿QUE MEDIDAS PUEDO LLEVAR A CABO?

- Llevar en el coche un extintor de incendios de acuerdo con la reglamentación vigente.
- No fumar en el vehículo o en su caso apagar correctamente las colillas y vaciar los ceniceros en sitios adecuados para ello.



## anexos:

### habitos para llevar una vida saludable

- Realice ejercicios de manera habitual.
- Realice técnicas para el auto-control y la relajación.
- Evite tomar productos excitantes como café o refrescos que contengan cafeína y otros....
- Mantenga un horario de trabajo que le permita llevar una vida familiar y social adecuada.
- Debe de llevar unos buenos hábitos alimentarios: la comida debe ser variada y contener la cantidad suficiente de frutas y verduras.
- Prohibido ingerir alcohol en horario laboral y sobretodo está prohibido el consumo de sustancias estupefacientes.

### recomendaciones para evitar distracciones durante el trabajo

- Queda terminantemente prohibido ingerir alcohol en horario laboral.
- Esta prohibido usar el teléfono móvil durante el trayecto, a no ser que el vehículo disponga de un dispositivo de manos libres.
- Respete los límites de velocidad establecidos.
- Regule, antes de comenzar la jornada, todos los controles del vehículo, para evitar hacerlo durante la marcha.
- Evite comer o beber mientras conduzca.
- Evite fumar en el vehículo, ya que le puede distraer de la conducción.
- Evite anotar o mirar cualquier tipo de documentación durante la marcha.





CON LA FINANCIACIÓN DE LA  
FUNDACIÓN  
PARA LA  
PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES



 **ENKEN**  
Servicio de Prevención s.l.  
902 25 22 25

**CC.OO.**  
Federación de  
Comunicación y Transporte



**U.N.A.L.T.**  
Unión Nacional de Asociaciones Libres de  
Autopatróns y Empresarios de Taxis

