

# Transporte terrestre





## Factor de riesgo



## *CAÍDAS*

### *MEDIDAS PREVENTIVAS*

- Ascender y descender de la cabina, acoplado, jaula, etc. tomando los pasamanos con manos libres y un pie de apoyo (tres puntos de apoyo y sostén)



# Factor de riesgo



## ***CHOQUES***

### ***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- Verifique el estado de la unidad periódicamente
- Incorpore hábitos de manejo defensivo
- Respete las señales de tránsito



## Factor de riesgo



### ***GOLPES***

### ***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- Mantenga las herramientas manuales en buen estado y utilícelas solo para sus fines específicos.
- Verifique periódicamente el estado del crique carrito y no improvise en su utilización

Transporte terrestre



Factor de riesgo



***RUIDO***

***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- Insonorizar la cabina del camión

Transporte terrestre



Factor de riesgo



***CARGA TÉRMICA***

***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- Dotar a la cabina de la climatización adecuada



# Factor de riesgo



## ***VIBRACIONES***

### ***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- Diseño ergonómico del puesto de conducción



Factor de riesgo



***POSTURAS FORZADAS***

***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- No girar el cuerpo o estirarse para alcanzar objetos en el interior de la cabina
- No girar la espalda para ponerse el cinturón de seguridad. Solo extienda el brazo
- Ajustar el asiento a la altura y distancias adecuadas para mantener una posición correcta con la espalda recta y bien apoyada y con las piernas en posición neutral



Transporte terrestre



Factor de riesgo



***ESFUERZOS EXCESIVOS***

***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- Utilizar ayuda mecánica para la carga, descarga y el enlonado
- Levantar pesos doblando las rodillas y con la espalda recta



## Factor de riesgo



## ***INTOXICACIÓN***

### ***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- Tener y mantener actualizado un botiquín de primeros auxilios
- Curar y proteger cualquier herida que se produzca
- Asegúrese y no acepte la utilización de fosfina en el caso de transporte de granos y cereales. Su uso está prohibido.



## Factor de riesgo



### ***POSTURAS ESTÁTICAS PROLONGADAS***

#### ***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- Establecer un programa de ejercicios de precalentamiento, elongación y relajación previo al inicio de un viaje y en las paradas
- Al bajarse de la cabina después de un trayecto prolongado, realice ejercicios de estiramiento, relajación y recuperación



# Factor de riesgo



## ***EXCESIVAS JORNADAS DE TRABAJO***

### ***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- Descansar adecuadamente antes del inicio del viaje
- Tomar pausas proporcionales a la extensión de la jornada laboral
- Si se siente fatigado, deténgase y descanse aunque no esté prevista una parada.
- Evitar comer en exceso previo al inicio de un viaje y/o en las paradas durante el viaje