

2018



MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS

Mensajería

Elaborado en el marco
de la Comisión Cuatripartita
del sector

Hoy, mañana y siempre
Prevenir es trabajo de todos los días



ÍNDICE

- 4** Comisión de trabajo cuatripartita
 - 8** Simbología
 - 10** Flujograma
 - 11** Descripción y recomendaciones según los riesgos
-

Comisión de trabajo cuatripartita

Cámara de Empresas de Mensajería por Moto y afines de la República Argentina



La Cámara de Empresas de Mensajería por Moto y afines de la República Argentina (CEMMARA) Es una entidad que se creó en 1998 y se fundó en 1999, con más de 18 años de trayectoria. Nuestra Institución representa a todos los asociados ante los organismos oficiales comprometidos con el sector de la actividad de mensajería y *delivery*, también tiene la representación ante los organismos que fiscalizan, regulan nuestra actividad; Ente Nacional de Comunicaciones (ENACOM) la resolución N° 604/2011 la misma significa y formalizó la actividad de mensajería, convirtiéndola en un servicio básico postal.

La Asociación Sindical de Motociclistas, Mensajeros y Servicios



La Asociación Sindical de Motociclistas, Mensajeros y Servicios (ASiMM) cuenta con más de 4.500 afiliados en la Ciudad y provincia de Buenos Aires. El sindicato agrupa a los trabajadores que realizan sus tareas laborales utilizando como herramienta una moto, triciclo, ciclomotor, cuatriciclo, bicicleta y/o todo vehículo de dos ruedas que realice gestiones, entregas y retiro de sustancias alimenticias y elementos varios de pequeña y mediana paquetería en cualquiera de los vehículos citados en un plazo menor a las 24 horas.

Unión de Aseguradoras de Riesgos del Trabajo



Es la cámara que agrupa a las compañías del sector y ejerce su representación institucional, pero también es un centro de estudio, investigación, análisis y difusión, acerca del amplio espectro de temas que involucra la prevención y atención de la salud laboral.

Desde su creación, congregó a casi la totalidad de las Aseguradoras del ramo y llevó sus opiniones y posiciones a los foros que así lo requirieran. Autoridades Regulatorias, Congreso Nacional, Poder Judicial, medios de comunicación, cámaras Empresariales, sindicatos, universidades, agrupaciones de profesionales y técnicos y muchos otros, consolidando el objetivo social de construir contextos laborales cada vez más seguros y técnicamente sustentables. Hoy la UART es un ámbito sectorial en el que cada vez más especialistas se suman al estudio y análisis de la temática. Sus tareas son múltiples y abarcan tanto la búsqueda constante de mayor eficiencia en la gestión y administración del sistema y sus servicios, como la consolidación de una progresiva conciencia aseguradora en la población empleadora y trabajadora. Entre sus iniciativas más recientes y destacadas se encuentra el Programa Prevenir, que se realiza año a año desde 2011 y es un ciclo de conferencias gratuitas, con las que se recorre el país, actualizando acerca de las mejores estrategias y Metodologías para evitar accidentes de trabajo y enfermedades profesionales. Otro de sus emprendimientos destacados es Recalificart, primer instituto del país especializado en recalificación para la reinserción laboral que se encuentra en funcionamiento desde el año 2012.

Superintendencia de Riesgos del Trabajo

SRT 

Superintendencia de
Riesgos del Trabajo

Es un organismo creado por la Ley N° 24.557 y depende del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de la Nación.

El objetivo primordial de la Superintendencia de Riesgos del Trabajo es garantizar el efectivo cumplimiento del derecho a la salud y seguridad de la población cuando trabaja. Por ello, en base a las funciones que la Ley establece, centraliza su tarea en lograr trabajos decentes preservando la salud y seguridad de los trabajadores, promoviendo la cultura de la prevención y colaborando con los compromisos del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de la Nación y de los Estados Provinciales en la erradicación del Trabajo Infantil, en la regularización del empleo y en el Combate al Trabajo no Registrado.

Sus funciones principales son:

- Controlar el cumplimiento de las normas de Higiene y Seguridad en el Trabajo.
- Supervisar y fiscalizar el funcionamiento de las Aseguradoras de Riesgos del Trabajo (ART).
- Garantizar que se otorguen las prestaciones médico-asistenciales y dinerarias en caso de accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.
- Promover la prevención para conseguir ambientes laborales sanos y seguros.
- Imponer las sanciones previstas en la Ley N° 24.557.
- Mantener el Registro Nacional de Incapacidades Laborales en el cual se registran los datos identificatorios del damnificado y su empresa, época del infortunio, prestaciones abonadas, incapacidades reclamadas y además, elaborar los índices de siniestralidad.
- Supervisar y fiscalizar a las empresas autoaseguradas y el cumplimiento de las normas de Higiene y Seguridad del Trabajo en ellas.

Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de la Nación



El Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social es un organismo nacional, dependiente del Poder Ejecutivo, que tiene la misión de servir a los ciudadanos en las áreas de su competencia. Es parte de la estructura administrativa gubernamental para la conformación y ejecución de las políticas públicas del trabajo.

Propone, diseña, elabora, administra y fiscaliza las políticas para todas las áreas del trabajo, el empleo y las relaciones laborales y la capacitación laboral.

Contextualización de la actividad “Mensajería”

Los servicios de mensajería se han utilizado durante siglos, en nuestro país la actividad comenzó hace más de 30 años, cuando en la década de los '80 según cuenta

la historia, un grupo de empresarios de varias salas de cine de la ciudad, acordaron que era mejor comprar entre todos una sola copia de las muy caras producciones que venían desde el exterior. Entre función y función, “el chico de la moto”, volaba en dos ruedas de una sala de cine a otra con el rollo bajo el brazo para que otros empresarios pudieran proyectar esa misma película e incluso los memoriosos recuerdan cómo un pinchazo podía hacer enfurecer a una sala repleta de gente.

Y así desde su inicio han soportado condiciones de trabajo duras principalmente por la falta de una reglamentación laboral que la regule. No obstante, surgen una gran cantidad de negocios de mensajerías en moto fundamentado por el crecimiento de las empresas de servicios y generado por la falta de trabajo en el país y la inversión económica de una moto y unos teléfonos celulares, permitieron el crecimiento vertiginoso de la actividad.

En la actualidad ya son más de 1.000.000 de trabajadores registrados, monotributistas y en relación de dependencia en toda la República Argentina.

En los años 1998, 1999 se crea y funda, CEMMARA, (Cámara de Empresas de Mensajería por Moto y Afines de la República Argentina), con el fin de reunir a las empresas y defender los intereses del sector en general; unos años más tarde... con la llegada de un grupo de trabajadores genuinos del sector, se normalizo en el 2008 ASIMM (La Asociación Sindical de Motociclistas Mensajeros y Servicios) la cual obtuvo su personería jurídica en 2009 y a mediados de 2010 su primer convenio colectivo de trabajo. Asimismo, el 29 de diciembre es la fecha elegida por el conjunto de los trabajadores en asamblea, por ser la normalización del gremio como el “Día del Trabajador Motociclista y Mensajero”.

Simbología



Riesgos Físicos del Ambiente de Trabajo

1. Temperatura / 2. Ruido / 3. Iluminación / 4. Humedad / 5. Ventilación / 6. Vibraciones / 7. Radiaciones / 8. Presión barométrica



Riesgos Químicos

1. Gases (irritativos, tóxicos, inflamables, combustibles, explosivos, asfixiantes) / 2. Vapores (irritativos, tóxicos, asfixiantes) / 3. Humos (irritativos, tóxicos, asfixiantes) / 4. Aerosoles (irritativos, tóxicos, asfixiantes, inflamables o explosivos) / 5. Polvos (irritativos, tóxicos, combustibles, explosivos, asfixiantes) / 6. Líquidos (irritativos, tóxicos, inflamables o explosivos).



Riesgo de Exigencia Biomecánica

1. Movimientos repetitivos / 2. Posturas forzadas / 3. Esfuerzo o Fuerza física / 4. Movimiento manual de cargas / 5. Posturas estáticas.



Riesgo de Accidentes

1. Caídas / 2. Torceduras / 3. Quemaduras / 4. Picaduras, mordeduras / 5. Cortes / 6. Golpes / 7. Atrapamientos / 8. Atropellamientos / 9. Choques / 10. Agresiones por terceros / 11. Electricidad / 12. Incendio / 13. Traumatismo de ojo / 14. Explosión / 15. Caída hombre al agua.



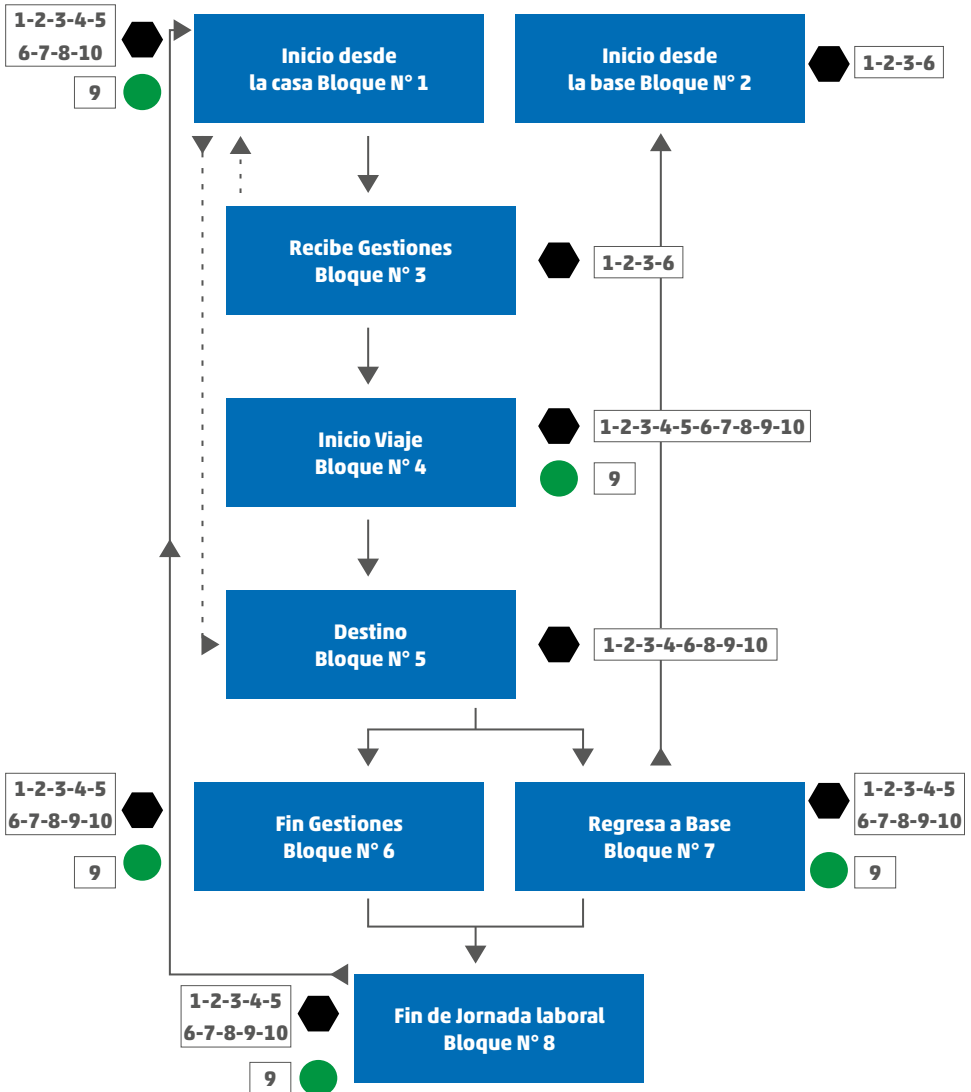
Riesgos Biológicos

1. Hongos / 2. Virus / 3. Bacterias / 4. Parásitos.



Factores de la Organización del Trabajo

FLUJOGRAMA ACTIVIDAD MENSAJERÍA.



El espíritu de este trabajo es dar una herramienta más a los miles de trabajadores, que en sus motocicletas se ganan el sustento, esta actividad conlleva una variedad amplia de posibles riesgos, los cuales pueden ser reducidos y /o eliminados, se requiere de una toma de conciencia social en la cual podamos ser capaces de comprender los duros efectos negativos que cualquier tipo de accidente puede ocasionar, no solo a los que participan directamente en el siniestro, también recordemos a las familias, amigos y colegas.

DESCRIPCIÓN Y RECOMENDACIONES SEGÚN LOS RIESGOS

En los bloques de trabajo número uno y dos, si bien la actividad laboral es la misma, difiere en que en el bloque 1, el trabajador sale de su casa directamente a realizar la gestión sin pasar por la agencia, esto se puede dar por diferentes motivos, la gestión requiere que se realice a horas muy tempranas, está más cerca o de camino a la agencia etc. y en el bloque 2 su jornada laboral comienza cuando se presenta en la agencia. Veamos en cada caso los riesgos y sus buenas prácticas.

BLOQUE 1 | Inicio desde la Casa.

Riesgo de accidentes. 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.

Buenas Prácticas:

1. Caídas:

- Conducir con suma precaución los días lluviosos o por superficies en mal estado.
- Respetar la Ley Nacional de Tránsito N° 24.449 y las normas de tránsito establecidas por donde circule.
- Utilizar calzado cerrado con suela antideslizante específico para conductores de motos. Se recomienda tipo media caña para la protección del tobillo.
- Utilizar la ropa de trabajo adecuada (campera, guantes, pantalón, traje de lluvia etc.).
- No utilizar el celular mientras maneja. Recuerde que está prohibido, por la Ley de Tránsito N° 24.449, Art. 48 Inc. x, conducir utilizando auriculares y sistemas de comunicación de operación manual continua.

- Respetar las dimensiones, volumen y peso de los bultos que se transportan.



2. Torceduras:

- Si debe sujetar un bulto a la moto, no dude en solicitar ayuda.
- Evitar posiciones incorrectas cuando transporta encomiendas y/o bulto, sobre todo al descender de la moto. etc.

3. Quemaduras:

- Verificar que las protecciones de las partes móviles de la moto estén correctamente colocadas.

- Utilizar la ropa de trabajo adecuada.
- Evitar el roce con las partes calientes de la moto (caño de escape).
- Prestar especial atención en la realización de mecánica ligera, dado que ante esta situación se puede estar en contacto con piezas del motor u otras piezas que estuvieron expuestas a altas temperaturas.

4. Picaduras y Mordeduras:

- Utilizar el casco normalizado, y si la moto no tiene parabrisas, su conductor use anteojos; para protegerse de la penetración de partículas y/o insectos.
- Si se empaña el visor del casco ábralo unos centímetros hasta que se desempañe, no se lo saque.
- Utilizar la ropa de trabajo adecuada según la zona y estación del año.
- Ante la presencia de perros, mantener la calma y evite agredir a los animales.

5. Cortes:

- Prestar atención cuando se realizan tareas de mecánica ligera en la moto, utilizar las herramientas adecuadas a fin que estas no se zafen.
- Evitar guardar o transportar cualquier elemento de corto punzante en los bolsillos.

6. Golpes:

- Utilizar el calzado de seguridad (media caña) específico para conductores de motos.
- Al realizar mecánica ligera, utilizar de manera adecuada las herramientas a fin de evitar que estas se zafen y se pueda ocasionar una lesión.
- Si debe sujetar un bulto a la moto, no dude en solicitar ayuda.

7. Atrapamiento:

- Verificar que las protecciones de las partes móviles de la moto estén correctamente colocadas.
- Utilizar la ropa de trabajo adecuada a fin de evitar posibles enganches o atrapamientos.
- En el caso de realizar mecánica ligera prestar atención para efectuarla de manera segura, deteniéndose en lugares iluminados. Estacionarse fuera de la cinta asfáltica.
- Utilizar las herramientas adecuadas para dicha tarea.



8. Atropellamiento:

- En el caso de mecánica ligera o cualquier tipo de percance, situarse fuera del asfalto.

- En el caso de algún desperfecto en ruta o autopistas, una buena práctica es el uso del elemento de protección vial de bandas reflectivas tipo arnés, para mayor visibilidad del resto de los automovilistas.
- Evitar circular detrás de camiones u otros vehículos que impiden la visibilidad necesaria. (Evite lo que comúnmente conocemos como chuparse, detrás de cualquier vehículo, como camiones, ambulancias etc..)
- Evitar distracciones, como el uso de telefonía celular. Recuerde que está prohibido conducir utilizando auriculares y sistemas de comunicación de operación manual continua (Ley de Tránsito N° 24.449, Art. 48, Inc. x).
- Tener en cuenta el punto ciego de los vehículos al realizar maniobras de sobrepaso.

9. Choques:

- Descansar adecuadamente previo al inicio del viaje.
- Respetar la distancia con los demás vehículos.
- Evitar distracciones, como el uso de telefonía celular. Recuerde que está prohibido conducir utilizando auriculares y sistemas de comunicación de operación manual continua (Ley de Tránsito N° 24.449, Art. 48, Inc. x).
- Tener en cuenta el punto ciego de los vehículos al realizar maniobras de sobrepaso.
- No automedicarse. Dado que hay medicamentos de venta libre que no son compatibles con la acción de manejar.
- Cuando consulte a su médico, infórmele de su actividad laboral, ante la prescripción de cualquier medicamento.
- Evitar zigzaguear entre vehículos.



10. Agresiones por Terceros:

- Tratar con respeto y consideración a los demás conductores.
- Evitar responder a las agresiones de otros conductores.

En situación de robo

- No poner resistencia.
- Evitar mirar a la cara del agresor.

Riesgos Físicos del Ambiente de Trabajo:

9. Factores Climáticos.

- Ante la imposibilidad de ver correctamente por problemas climáticos detenerse y esperar que se normalice la situación. y / o suspender tareas.

BLOQUE 2 | Inicio desde la Base

En este bloque el trabajador llega a la agencia, deja su moto estacionada, en el estacionamiento del mismo edificio donde se encuentra la oficina, en un estacionamiento cercano o bien en la calle de la agencia donde retirara la gestión, o las gestiones a entregar.

Los riesgos que se pueden presentar son:

Riesgo de accidentes: 1,2, 3, 6, 10

Buenas Prácticas:

1. Caídas:

- Cuando transite por rampas o escaleras no transportar carga por encima de la altura de la cintura, de esta forma no se afectará el equilibrio.
- Transitar con atención por superficies irregulares, desgastadas, pisos húmedos o resbaladizos.
- Evitar el uso del celular o cualquier acción que pueda distraerlo en el trayecto que realice desde la base hacia la moto.
- Prestar atención a los residuos tirados sobre las superficies.
- Respetar las dimensiones, volumen y peso de los bultos que se transportan.

2. Torceduras:

- Realizar la tarea de ascenso y descenso de la moto sin efectuar posiciones forzadas o sobre superficies resbaladizas y/o irregulares.
- Utilizar durante la actividad calzado cerrado, con suela antideslizante, que ejerzan tensión sobre el tobillo y otras articulaciones, asegurarse de que los mismos se ajusten a los pies de manera apropiada. Específico para conductores de motos.
- Tener especial cuidado al realizar la carga de bulto, dado que en la realización de movimientos bruscos se podría ocasionar una torcedura en la muñeca.
- Observar cuidadosamente la superficie de apoyo antes de descender de la moto, con el fin que se realice en una superficie plana y firme para evitar torceduras en tobillos.

3. Quemaduras:

- Para evitar quemarse con el escape se recomienda subirse a la moto por el lado del soporte. Ponerse de pie del lado izquierdo de la moto y pasar la pierna derecha sobre el asiento. Puesto que la moto está inclinada hacia tu lado, hay menos riesgo de que tu pierna entre en contacto con el caño de escape.
- Se recomienda no utilizar pantalones cortos, Los pantalones largos con protección adecuada son la opción correcta.

6. Golpes:

- Verificar el estado de las vías de circulación.
- Utilizar el calzado de seguridad específico para conductores de motos. Se recomienda media caña para protección del tobillo.

10. Agresión por terceros:

En situación de robo

- No poner resistencia.
- Evitar mirar a la cara del agresor.

BLOQUE N°3 | Recibe gestión.

En este bloque el trabajador retira de la agencia las gestiones a entregar, entre estas pueden haber el traslado de bultos, los cuales tienen que respetar el tamaño y peso permitido para el traslado en moto. Una vez recibida la gestión, se dirige al lugar donde haya estacionado su moto, para luego realizar las entregas correspondientes.

Riesgo de accidente: 1, 2, 6



Buenas Prácticas:

1. Caídas:

- Cuando transite por rampas o escaleras no transportar carga por encima de la altura de la cintura, de esta forma no se afectará el equilibrio.
- Informar si ve algún tipo de derrame en el piso, a fin de evitar que alguien sufra un accidente.
- Evitar distracciones mirar por dónde camina, ya que dentro de una oficina también se pueden dar situaciones de riesgo, como cajones de escritorios abiertos, ventanas entre abiertas, paquetes o bultos situados en el suelo. etc.

2. Torceduras:

- Utilizar el calzado de seguridad (media caña) específico para conductores de motos.
- Tener cuidado al realizar la carga y sujeción de bulto, solicite ayuda, dado que la falta de estabilidad puede generar que realice movimientos bruscos lo cual podría ocasionarle una lesión, como torcedura de muñeca.

6. Golpes:

- Evitar distracciones mirar por dónde camina, ya que dentro de una oficina también se pueden dar situaciones de riesgo, como cajones de escritorios abiertos, ventanas, paquetes o bultos situados en el suelo, etc.

BLOQUE N° 4 | Inicio viaje.

En este segmento del trabajo, el conductor se retira de la oficina donde ha retirado las gestiones a realizar, dirigiéndose al lugar donde dejó estacionada la moto para emprender el recorrido de su viaje hacia los diferentes destinos asignados.

Riesgo de accidentes. 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.

Buenas Prácticas:

1. Caídas:

- Conducir con suma precaución los días lluviosos o por superficies en mal estado. Ripio, barro etc.
- Respetar las normas de tránsito establecidas. Ley de Tránsito N° 24.449 y las normativas vigente de la provincia donde desarrolle la actividad.
- Utilizar el calzado de seguridad (media caña) específico para conductores de motos.
- Utilizar la ropa de trabajo adecuada (campera, guantes, pantalón, traje de lluvia etc.).
- No utilizar el celular mientras maneja. Recuerde que está prohibido por normas nacionales de tránsito conducir utilizando auriculares y sistemas de comunicación de operación manual continua (telefonía móvil - Ley de Tránsito N° 24.449, Art. 48 Inc. x).
- Respetar las dimensiones, volumen y peso de los bultos que se transportan.

2. Torceduras:

- Evitar posiciones incorrectas cuando transporta bultos y sobre todo al descender de la moto. etc.

3. Quemaduras:

- Verificar que las protecciones de las partes móviles de la moto estén correctamente colocadas.
- Evitar el roce con las partes calientes de la moto (caño de escape).
- Se recomienda no utilizar pantalones cortos. Los pantalones largos con protección adecuada, son la opción correcta.

- Prestar especial atención en la realización de mecánica ligera, dado que ante esta situación se puede estar en contacto con piezas del motor u otras piezas que estuvieron expuestas a altas temperaturas.

4. Picaduras y Mordeduras:

- Utilizar el casco reglamentario y homologado, si el mismo tiene visor mantenerlo cerrado durante la conducción. si se empaña ábralo unos centímetros hasta que se desempañe, no se lo saque.
- Utilizar la ropa de trabajo adecuada según la zona y estación del año.
- Ante la presencia de perros, mantener la calma y no agredir a los animales.

5. Cortes:

- Prestar atención cuando se realizan tareas de mecánica ligera en la moto, utilizar las herramientas adecuadas a fin que estas no se zafen.
- Evitar guardar o transportar cualquier elemento de corte y/o punzantes en los bolsillos.

6. Golpes:

- Utilizar el calzado de seguridad (media caña) específico para conductores de motos.
- Al realizar mecánica ligera, utilizar de manera adecuada las herramientas a fin de evitar que estas se zafen y se pueda ocasionar una lesión.

7. Atrapamiento:

- Verificar que las protecciones de las partes móviles de la moto estén correctamente colocadas.
- Utilizar la ropa de trabajo adecuada a fin de evitar posibles enganches o atrapamientos.

- En el caso de realizar mecánica ligera prestar atención para efectuarla de manera segura, deteniéndose en lugares iluminados. Fuera de la cinta asfáltica.
- Utilizar las herramientas adecuadas para dicha tarea.

8. Atropellamiento:

- En el caso de mecánica ligera o cualquier tipo de percance, situarse fuera de la cinta asfáltica.
- En el caso de algún desperfecto en ruta o autopistas, una buena práctica es el uso del elemento de protección vial de bandas reflectivas tipo arnés, para mayor visibilidad del resto de los automovilistas.
- Evitar circular detrás de camiones u otros vehículos que impiden la visibilidad necesaria.
- Evitar distracciones, como el uso de telefonía celular. Recuerde que está prohibido conducir utilizando auriculares y sistemas de comunicación de operación manual continua (Ley de Tránsito N° 24.449, Art. 48, Inc. x).
- Tener en cuenta el punto ciego de los vehículos al realizar maniobras de sobrepaso.



9. Choques:

- Descansar adecuadamente previo al inicio del viaje.
- Respetar la distancia con los demás vehículos.
- Evitar lo que comúnmente conocemos como **chuparse**, detrás de cualquier vehículo, como camiones, ambulancias etc..)
- Evitar distracciones, como el uso de telefonía celular. Recuerde que está prohibido conducir utilizando auriculares y sistemas de comunicación de operación manual continua (Ley de Tránsito N° 24.449, Art. 48, Inc. x).
- Tener en cuenta el punto ciego de los vehículos al realizar maniobras de sobrepaso.
- No automedicarse. Dado que hay medicamentos de venta libre que no son compatibles con la acción de manejar.
- Cuando consulte a su médico, infórmele de su actividad laboral, ante la prescripción de cualquier medicamento.

10. Agresiones por Terceros:

- Tratar con respeto y consideración a los demás conductores.
- Adoptar una postura amable y cordial con el fin de evitar enfrentamientos.

En situación de robo:

- No poner resistencia.
- Evitar mirar a la cara del agresor.

Bloque N°5 | Destino

El trabajador, llega al destino asignado para realizar la entrega según gestión; o pasa a buscar la gestión para ser entregada.

Buenas Prácticas:

Riesgo de accidentes. 1.2.3.4.6.8.9.10

1. Caídas:

- Cuando transite por rampas o escaleras no transportar carga por encima de la altura de la cintura, de esta forma no se afectará el equilibrio.
- Respetar las dimensiones, volumen y peso de los bultos que se transportan.
- Transitar con atención por superficies irregulares, cantos rodados, tierra etc.
- Evitar correr, sobre todo en días lluviosos cuando los pisos se encuentran húmedos o resbaladizos.
- Evitar el uso del celular o cualquier acción que pueda distraerlo en el trayecto que realice desde la moto hasta el lugar de entrega y o al cruzar la calle.
- Prestar atención a los residuos tirados sobre las superficies a transitar.

2. Torceduras:

- Realizar la tarea de ascenso y descenso de la moto sin efectuar posiciones forzadas o sobre superficies resbaladizas y/o irregulares.
- Utilizar calzado adecuado durante la actividad que ejerzan una correcta sujeción sobre el tobillo y el pie de manera apropiada. Específico para conductores de motos.
- Tener especial cuidado al realizar la sujeción de la carga de bulto, dado que por el peso, tamaño etc. de la misma pueda desestabilizarse provocando movimientos bruscos que ocasionen una torcedura.
- Observar cuidadosamente la superficie de apoyo antes de descender de la moto, con el fin que se realice en una superficie plana y firme para evitar torceduras en tobillos.

3. Quemaduras:

- Para evitar quemarse con el escape se recomienda subirse a la moto por el lado

del soporte. Ponerse de pie del lado izquierdo de la moto y pasar la pierna derecha sobre el asiento. Puesto que la moto está inclinada hacia tu lado, hay menos riesgo de que tu pierna entre en contacto con el caño de escape.

- Se recomienda no utilizar pantalones cortos, Los pantalones largos con protección adecuada son la opción correcta.

4. Picaduras / mordeduras

- Ante la presencia de perros, mantener la calma y no agredir a los animales.

5. Cortes:

- Prestar atención cuando se realizan tareas de mecánica ligera en la moto, utilizar las herramientas adecuadas a fin que estas no se zafen.
- Evitar guardar o transportar cualquier elemento de corte y o punzantes en los bolsillos.



6. Golpes:

- Verificar el estado de las vías de circulación.
- Utilizar el calzado de seguridad (media caña) específico para conductores de motos.

8. Atropellamiento:

- Al bajar de la moto mirar hacia ambos lados.
- Evitar distraerse con el celular, al cruzar la calle.
- Estacionar en lugares habilitados para motos.
- En el caso de algún desperfecto en ruta o autopistas, una buena práctica es el uso del elemento de protección vial de bandas reflectivas tipo arnés, para mayor visibilidad del resto de los automovilistas.

9. Choques:

- Descansar adecuadamente.
- Tener en cuenta el punto ciego de los vehículos.
- No automedicarse. Dado que hay medicamentos de venta libre que no son compatibles con la acción de manejar.
- Cuando consulte a su médico, infórmele de su actividad laboral, ante la prescripción de cualquier medicamento.

10. Agresión por terceros:

- Tratar con respeto y consideración a los demás conductores.
- Adoptar una postura amable y cordial con el fin de evitar enfrentamientos.
- Estacionar en lugares permitidos, evitar confrontaciones.
- Evitar responder a las agresiones

En situación de robo

- No poner resistencia.
- Evitar mirar a la cara del agresor.

Los bloques de trabajo 6, 7 y 8 comparten los mismos riesgos de accidente y se detallan a continuación.

Bloque N° 6 | Finalización de la gestión.

Una vez entregada la gestión, el trabajador regresa donde dejó estacionada la moto para emprender el regreso a la base.

Riesgo de accidente: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,10.

Riesgos Físicos del Ambiente de Trabajo: 9

Buenas Prácticas

1. Caídas:

- Transitar con atención por superficies irregulares, canto rodado, tierra etc..
- Evitar correr, sobre todo en días lluviosos cuando los pisos se encuentran húmedos o resbaladizos.
- Evitar el uso del celular o cualquier acción que pueda distraerlo en el trayecto que realice desde el lugar de entrega hasta la moto y/o al cruzar la calle.
- Prestar atención a los residuos tirados y/o irregularidades que presenten las superficies a transitar.

2. Torceduras:

- Realizar la tarea de ascenso y descenso de la moto sin efectuar posiciones forzadas o sobre superficies resbaladizas y/o irregulares.
- Utilizar calzado adecuado durante la actividad que ejerzan una correcta sujeción sobre el tobillo y el pie de manera apropiada. Específico para conductores de motos.

3. Quemaduras:

- Para evitar quemarse con el escape se recomienda subirse a la moto por el lado del soporte. Ponerse de pie del lado izquierdo de la moto y pasar la pierna derecha sobre el asiento. Puesto que la moto está inclinada hacia tu lado, hay menos riesgo de que tu pierna entre en contacto con el caño de escape.
- Se recomienda no utilizar pantalones cortos, los pantalones largos con protección adecuada son la opción correcta.

4. Picaduras / mordeduras

- Ante la presencia de perros, mantener la calma y no agredir a los animales.

5. Cortes:

- Prestar atención cuando se realizan tareas de mecánica ligera en la moto, utilizar las herramientas adecuadas a fin que estas no se zafen.
- Evitar guardar o transportar cualquier elemento de corte y o punzantes en los bolsillos.

6. Golpes:

- Verificar el estado de las vías de circulación al dejar la gestión, Ej.: si es en una

oficina, pueden haber cajones abiertos, cajas apiladas en el suelo, etc.

- Utilizar el calzado de seguridad (media caña) específico para conductores de motos.

7. Atrapamiento:

- Verificar que las protecciones de las partes móviles de la moto estén correctamente colocadas.
- Utilizar la ropa de trabajo adecuada a fin de evitar posibles enganches o atrapamientos.
- En el caso de realizar mecánica ligera prestar atención para efectuarla de manera segura, deteniéndose en lugares iluminados. Fuera de la cinta asfáltica.
- Utilizar las herramientas adecuadas para dicha tarea.

8. Atropellamiento:

- Al bajar de la moto mire hacia ambos lados.
- Evitar distraerse con el celular, al cruzar la calle.
- Estacionar en lugares habilitados para motos.
- En el caso de algún desperfecto en ruta, autopistas o lugares con poca iluminación, una buena práctica es el uso del elemento de protección vial de bandas reflectivas tipo arnés, para mayor visibilidad y así poder ser visto a la distancia por el resto de los automovilistas.

9. Choques:

- Tener en cuenta el punto ciego de los vehículos.
- No automedicarse. Dado que hay medicamentos de venta libre que no son compatibles con la acción de manejar.
- Cuando consulte a su médico, infórmele de su actividad laboral, ante la prescripción de cualquier medicamento.



10. Agresión por terceros:

- Tratar con respeto y consideración a los demás conductores.
- Adoptar una postura amable y cordial con el fin de evitar enfrentamientos.
- Estacionar en lugares permitidos, evitar confrontaciones.
- Evitar responder a las agresiones

En situación de robo

- No poner resistencia.
- Evitar mirar a la cara del agresor.

Riesgos Físicos del Ambiente de Trabajo

9. Factores Climáticos:

Ante la imposibilidad de ver correctamente por problemas climáticos detenerse y esperar que se normalice la situación. y / o suspender tareas.

Bloque N°7 | Regreso a base.

Una vez que el trabajador llega al lugar donde dejó estacionada la moto, emprende viaje, hacia la entrega de esa u otra gestión o el regreso a la base.

Riesgo de accidente: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,10

Riesgos Físicos del Ambiente de Trabajo: 9

Buenas Prácticas:

1. Caídas:

- Transite con atención por superficies irregulares, canto rodado, tierra etc..
- Prestar atención a los residuos tirados y/o irregularidades que presente las superficies a transitar.

2. Torceduras:

- Realizar la tarea de ascenso y descenso de la moto sin efectuar posiciones forzadas o sobre superficies resbaladizas y/o irregulares.
- Utilizar calzado adecuado durante la actividad que ejerzan una correcta sujeción sobre el tobillo y el pie de manera apropiada. Específico para conductores de motos.

3. Quemaduras:

- Se recomienda no utilizar pantalones cortos, los pantalones largos con protección adecuada son la opción correcta.

4. Picaduras / mordeduras

- Ante la presencia de perros, mantener la calma y no agredir a los animales.
- Utilizar el visor del casco bajo, si se empaña ábralo unos centímetros hasta que se desempañe, no se lo saque.



5. Cortes:

- Prestar atención cuando se realizan tareas de mecánica ligera en la moto, utilizar las herramientas adecuadas a fin que estas no se zafen.
- Evitar guardar o transportar cualquier elemento de corte y/o punzantes en los bolsillos.

6. Golpes:

- Utilizar el calzado de seguridad (media caña) específico para conductores de motos.

7. Atrapamiento:

- Verificar que las protecciones de las partes móviles de la moto estén correctamente colocadas.
- Utilizar la ropa de trabajo adecuada a fin de evitar posibles enganches o atrapamientos.
- En el caso de realizar mecánica ligera prestar atención para efectuarla de manera segura, deteniéndose en lugares iluminados. Fuera de la cinta asfáltica.
- Utilizar las herramientas adecuadas para dicha tarea.

8. Atropellamiento:

- Al bajar de la moto mirar hacia ambos lados.
- En el caso de algún desperfecto en ruta, autopistas o lugares con poca iluminación, una buena práctica es el uso del elemento de protección vial de bandas reflectivas tipo arnés, para mayor visibilidad y así poder ser visto a la distancia por el resto de los automovilistas.

9. Choques:

- Tener en cuenta el punto ciego de los vehículos.
- Respetar la distancia con los demás vehículos.
- No automedicarse. Dado que hay medicamentos de venta libre que no son compatibles con la acción de manejar.
- Cuando consulte a su médico, infórmele de su actividad laboral, ante la prescripción de cualquier medicamento.
- Evitar lo que comúnmente conocemos como **chuparse**, detrás de cualquier vehículo, como camiones, ambulancias etc.).
- Evitar distracciones, como el uso de telefonía celular. Recuerde que está prohibido conducir utilizando auriculares y sistemas de comunicación de operación manual continua (Ley de Tránsito N° 24.449, Art. 48, Inc. x).

10. Agresión por terceros:

- Tratar con respeto y consideración a los demás conductores.
- Adoptar una postura amable y cordial con el fin de evitar enfrentamientos.
- Evite reaccionar a la agresión de otros conductores.

En situación de robo

- No poner resistencia.
- Evitar mirar a la cara del agresor.

Riesgos Físicos del Ambiente de Trabajo

9. Factores Climáticos:

Ante la imposibilidad de ver correctamente por problemas climáticos detenerse y esperar que se normalice la situación. y / o suspender tareas.

Bloque N° 8 | Fin de la jornada laboral

Riesgo de accidente: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,10

Riesgos Físicos del Ambiente de Trabajo: 9

Buenas Prácticas

1. Caídas:

- Transite con atención por superficies irregulares, canto rodado, tierra etc..
- Evite correr, sobre todo en días lluviosos cuando los pisos se encuentran húmedos o resbaladizos.

- Evitar el uso del celular o cualquier acción que pueda distraerlo en el trayecto que realice desde el lugar de entrega hasta la moto y/o al cruzar la calle.
- Prestar atención a los residuos tirados y/o irregularidades que presente las superficies a transitar.

2. Torceduras:

- Realizar la tarea de ascenso y descenso de la moto sin efectuar posiciones forzadas o sobre superficies resbaladizas y/o irregulares.
- Utilizar calzado adecuado durante la actividad que ejerzan una correcta sujeción sobre el tobillo y el pie de manera apropiada. Específico para conductores de motos.

3. Quemaduras:

- Para evitar quemarse con el escape se recomienda subirse a la moto por el lado del soporte. Ponerse de pie del lado izquierdo de la moto y pasar la pierna derecha sobre el asiento. Puesto que la moto está inclinada hacia tu lado, hay menos riesgo de que tu pierna entre en contacto con el caño de escape.
- Se recomienda no utilizar pantalones cortos, los pantalones largos con protección adecuada son la opción correcta.

4. Picaduras / mordeduras

- Ante la presencia de perros, mantener la calma y no agredir a los animales.
- El conductor de moto lleve puesto casco normalizado, y si la misma no tiene parabrisas, su conductor use anteojos; para protegerse de la penetración de partículas y/o insectos. (cito en la Ley de Tránsito N° 24.449).

5. Cortes:

- Prestar atención cuando se realizan tareas de mecánica ligera en la moto,

utilizar las herramientas adecuadas a fin que estas no se zafen.

- Evitar guardar o transportar cualquier elemento de corte y o punzantes en los bolsillos.

6. Golpes:

- Verificar el estado de las vías de circulación al dejar la gestión, Ej.: si es en una oficina, pueden haber cajones abiertos, cajas apiladas en el suelo etc..
- Utilizar el calzado de seguridad (media caña) específico para conductores de motos.

7. Atrapamiento:

- Verificar que las protecciones de las partes móviles de la moto estén correctamente colocadas.
- Utilizar la ropa de trabajo adecuada a fin de evitar posibles enganches o atrapamientos.
- En el caso de realizar mecánica ligera prestar atención para efectuarla de manera segura, deteniéndose en lugares iluminados. Fuera de la cinta asfáltica.
- Utilizar las herramientas adecuadas para dicha tarea.

8. Atropellamiento:

- Al bajar de la moto mire hacia ambos lados.
- Evitar distraerse con el celular, al cruzar la calle.
- Estacionar en lugares habilitados para motos.
- En el caso de algún desperfecto en ruta, autopistas o lugares con poca iluminación, una buena práctica es el uso del elemento de protección vial de bandas reflectivas tipo arnés, para mayor visibilidad y así poder ser visto a la distancia por el resto de los automovilistas.

9. Choques:

- Tener en cuenta el punto ciego de los vehículos.
- Evitar distracciones, como el uso de telefonía celular. Recuerde que está prohibido conducir utilizando auriculares y sistemas de comunicación de operación manual continua (Ley de Tránsito N° 24.449, Art. 48, Inc. x).
- No automedicarse, dado que hay medicamentos de venta libre que no son compatibles con la acción de manejar.
- Cuando consulte a su médico, infórmele de su actividad laboral, ante la prescripción de cualquier medicamento.

10. Agresión por terceros:

- Tratar con respeto y consideración a los demás conductores.
- Adoptar una postura amable y cordial con el fin de evitar enfrentamientos.
- Evitar responder a la agresión de otro conductor.

En situación de robo

- No poner resistencia.
- Evitar mirar a la cara del agresor.

Riesgos Físicos del Ambiente de Trabajo

9. Factores Climáticos:

Ante la imposibilidad de ver correctamente por problemas climáticos detenerse y esperar que se normalice la situación. y / o suspender tareas.

TÉCNICAS PARA LEVANTAR UNA MOTO

1. Si la moto cayó y el motor aún está prendido, busque apagarla lo más pronto posible. De lo contrario la rueda trasera que aún gira podría hacer contacto con el suelo y recuperar tracción, con lo que la moto podría empezar a dar vueltas sobre sí misma derrapando la trasera.
2. Cierre la llave de paso del combustible de ser posible para evitar fugas.
3. Seleccione una marcha (cambio), la que sea, ya que las ruedas van a quedar trabadas y va a ser más sencillo recogerla, de preferencia colocar 1^{er} ó 2^{da} marcha (pero cualquiera al final sirve). Si no se logra, lo mejor es trabar el pedal de freno trasero o presionar el freno delantero mientras se levanta. Si la moto está en Neutro o en marcha pero se mete presiona el embrague, esta va a rodar haciendo medias lunas y va a costar muchísimo parar la moto.
4. Si la moto cayó sobre su derecha, gire el manillar hacia la izquierda, separe los pies hasta alinearlos con el ancho de hombros (dejando el puño del manillar derecho entre medio de las piernas), tome la posición de cuclillas flexionando bien las piernas y manteniendo la espalda recta. Con las dos mano tome el puño derecho del manillar (de lo posible apretando el freno delantero), haciendo fuerza con las piernas levante la moto con cuidado y apenas la moto esté vertical, sin dejar de apretar el freno enderece el manillar y saque la pata de apoyo de la moto, y con cuidado repóselas sobre la misma.
5. Si la moto cayó sobre su izquierda, gire el manillar hacia la derecha, separe los pies a las altura de los hombros (dejando el puño del manillar izquierdo entre medio de las piernas), tome la posición de cuclillas flexionando bien las piernas y manteniendo la espalda recta. Con las dos mano tome el puño izquierdo (de lo posible trabe algún freno), haciendo fuerza con las piernas levante la moto con cuidado y apenas la moto esté vertical enderece el

manillar y saque la pata de apoyo de la moto, y con cuidado repóselas sobre la misma.

6. Cuide la postura y evite hacer esfuerzos que maltraten la columna vertebral, sobre todo las lumbares. Aunque sí se necesita cierta fuerza para levantar la moto, no es tanta como muchas veces el tamaño y peso de la moto sugieren. Es más un asunto de técnica y práctica.

Esta técnica asume que la moto se ha caído sobre su lado izquierdo, si fuese al revés, simplemente hay que realizar la técnica a la inversa.

Se debe apagar el motor de la moto, por propia seguridad.



Al volcarse la moto, es usual que el combustible se derrame, por tal motivo es conveniente cerrar el grifo.

Con el fin de lograr una mayor firmeza y evitar posibles cortes, es recomendable colocarse guantes para efectuar esta operación.



Se aconseja paralizar las ruedas de la moto, y así evitar que al levantarla se desplace hacia adelante o hacia atrás, se puede lograr mediante la colocación de una marcha o mediante la sujeción del freno delantero con algún elemento que lo permita (ej. cinta adhesiva, una cuerda, etc.)

Se deben situar los pies lo más firme posible, sin deslizamiento, por eso, si se visualiza arena o hierba bajo ellos, debemos retirarla, para evitar que



nuestros pies patinen, porque si no además de la moto, acabas en el suelo.

Se debe apoyar el cuerpo sobre el centro del sillín, lo más inclinado posible, con la mano derecha sobre el manillar izquierdo de la moto, tirando de él hasta que ya no gire más. La rueda quedará mirando hacia el suelo.



Sin soltar la mano derecha del manillar, con la mano izquierda se busca un sitio de dónde agarrar la moto (que este firme, no te agarres del carenado porque te puedes quedar con él en la mano). Se recomienda que el agarre de la mano izquierda esté lo más cercano al cuerpo.

Se debe utilizar el cuerpo como palanca, conviene apoyar la cola sobre el sillín (sobre el mismo borde del asiento), y así conseguir el mejor ángulo.

Los pies flexionados y la espalda recta, se inicia el levantamiento del moto vehículo. Subes haciendo fuerza con las piernas que están un poco inclinadas, apretando el cuerpo contra la moto. Quizás al principio, haya que levantar un poco con las manos, pero la fuerza se hace con las piernas.

Una vez arriba, no se ha desplazado al subirla porque tenía una marcha metida o el freno estaba atado.



Bajas el pie de apoyo, si no puedes por la posición, te das la vuelta con cuidado y entonces realizas.



Cómo reconocer el estado de fatiga

- Pérdida de concentración en la conducción.
- Realización de maniobras no pensadas con anterioridad.
- Pesadez en la vista y parpadeo frecuente.
- Sensación de pesadez de brazos y piernas, como si estuvieran dormidas.
- Reacciones lentas en la conducción.
- No poder realizar los cambios de la marcha adecuadamente.
- No poder leer e interpretar las señales de tránsito adecuadamente.
- Zumbido de oídos.

Ante cualquier síntoma de fatiga, es importante que comprendas que tienes que para y tomes unos minutos para reponerte, no te auto exijas. Estos síntomas te advierten que están disminuyendo todos tus sentidos y con ellos el tiempo de reacción de tus reflejos, pudiendo ocasionar un accidente.

PAUSA ACTIVA LABORAL

Se llama a si al espacio dentro del horario laboral que se destina para promover que dentro del ámbito de trabajo se genere un espacio regular para contribuir a la salud mediante la realización de actividad física. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la inactividad física se ha constituido en el cuarto factor de riesgo que ocasiona la mortalidad a nivel mundial.

La misma consiste en la realización de ejercicios descontracturantes y de elongación para que el trabajador pueda tener unos minutos de relajación como forma de contrarrestar los factores de riesgo que causan enfermedades o contribuyen a estas.



5 segundos;
2 repeticiones



10 segundos
en cada
lado



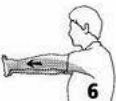
estirar 15
segundos



10 seg. en
cada lado



estirar 15
segundos



estirar 20 segundos



estirar 15seg



10 seg. cada
brazo

1. Subir y bajar los hombros con los brazos caídos (acercar los hombros hacia las orejas).
2. Entrelazar los brazos por detrás de la cabeza y balancear el tronco hacia derecha e izquierda (y viceversa).
3. Entrelazar los dedos y llevar palmas hacia arriba y estirar los brazos.
4. Estando de pie, llevar sus manos a la cintura y girar hacia un lado y luego hacia el otro.
5. Estando de pie, llevar sus manos a la cintura (zona lumbar) y los hombros hacia atrás.
6. Entrelazar los dedos, llevar palmas hacia adelante y estirar los brazos.
7. Entrelazar los dedos, llevar palmas hacia atrás y estirar los brazos.
8. Llevar el brazo derecho hacia atrás sosteniendo con la otra mano. Luego cambiar de brazo.

La Alimentación en el Trabajo. El enfoque de la OIT.

El Programa de Trabajo Seguro de la OIT promueve la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores. • Salud ocupacional (OIT-OMS): promoción del máximo estado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones.

La alimentación laboral saludable no es un tema de responsabilidad social empresarial, sino un aspecto central para la productividad ya que reduce ausentismo y minimiza enfermedades de alta prevalencia (obesidad, diabetes, hipertensión, etc.) causadas por una mala alimentación.



Automedicación – Ministerio de Salud

Promoción y prevención de la salud

¿Sabés lo que es la automedicación?

La automedicación es el uso de medicamentos sin la intervención médica. Si estás tomando un medicamento sin realizar una consulta médica previa, sin un diagnóstico de la enfermedad o sin la prescripción y seguimiento del tratamiento. ¡te estás automedicando!

Cada persona puede responder diferente a los medicamentos y es importante que aunque:

- Tengas síntomas similares a los de cierta enfermedad.
- Te hayan aconsejado tomar un medicamento para esa dolencia.
- En el pasado te hizo efecto.
- En los medios de comunicación digan que es la cura mágica.

¡NO TE AUTOMEDIQUES!

Es importante que antes de tomar un medicamento por tu cuenta consultes al centro de salud.

¿Sabés cuáles son los riesgos de la automedicación?

- Agravar la enfermedad.
- Tener efectos adversos o indeseados.
- Riesgo de intoxicación.
- Ocultar (enmascarar) otro problema de salud más grave y perder la oportunidad de tratarlo oportuna o adecuadamente.
- Crear resistencia a un antibiótico.

Adquirir hábitos saludables puede prevenir el desarrollo de enfermedades y evitar la utilización de medicamentos.

- Comer sano
- Hacer ejercicio
- No fumar



Ministerio de Salud - www.remediar.msal.gov.ar - Línea gratuita: 0800-666-3300

Si la gestión consta de la entrega de un bulto se aconseja tener en cuenta al momento del trasladarlo:

Riesgo de Exigencia Biomecánica: 3, 4

3. Esfuerzo o Fuerza física. 4. Movimiento Manual de cargas:

Recuerde que las dimensiones del bulto a transportar no puede superar el alto de la cabeza del conductor sentado en el vehículo, de ancho el manillar del mismo y su peso está relacionado con la estabilidad de la moto y la fuerza a ejercer del trabajador.



Cuando traslade bultos desde la oficina hasta la moto recuerde no transportar la carga por encima de la altura de la cintura, de esta forma no se afectará el equilibrio al transitar por escaleras o rampas.

- Solicite ayuda si considera que lo necesita para poder realizar la sujeción del bulto a transportar.

- Recuerde que los bultos a transportar deben respetar el volumen y peso permitido.

BIBLIOGRAFÍA.

Automedicación:

<http://www.msal.gov.ar/images/stories/ryc/graficos/0000000713cnt-folleto-automedicacion.pdf>

www.remediar.msal.gov.ar

Alimentación:

http://www.ilo.org/wcmstp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-santiago/documents/genericdocument/wcms_209990.pdf

Gráfico: guía alimentaria para la población argentina

http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf

Pausa activa:

www.msal.gov.ar/ent

Hoy, mañana, siempre
Prevenir es trabajo de todos los días

MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS

Mensajería

Redes sociales: @SRTArgentina

Sarmiento 1962 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires