

CONDUCE DE FORMA CONFORTABLE Y SEGURA

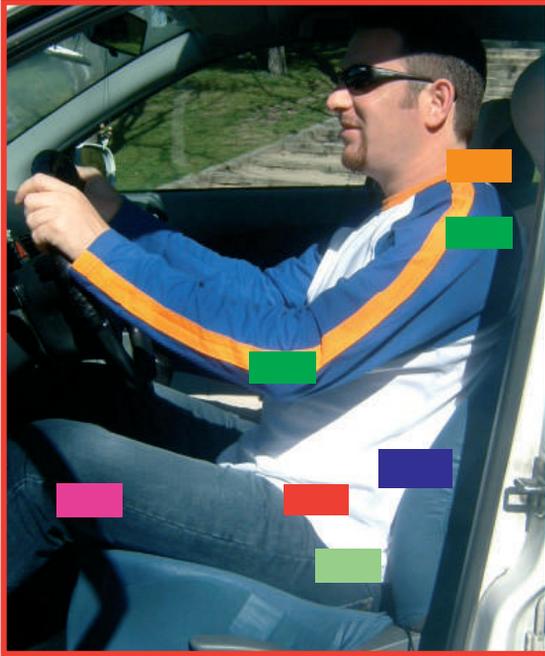


Depósito Legal: M-44754-2006
Imprime: Din Impresores S.L.

ÍNDICE

● Riesgos Ergonómicos	4
● Riesgos Higiénicos	4
● Riesgos de Seguridad	5
● Riesgos Psicosociales	5
● Riesgos Ergonómicos: medidas preventivas	5
● Riesgos Higiénicos: medidas preventivas	12
● Riesgos de Seguridad: medidas preventivas	12
● Riesgos de Psicosociales: medidas preventivas	14

RIESGOS ERGONÓMICOS



- △ Contracturas musculares en las zonas del cuello, nuca y hombro por posturas mantenidas durante el trabajo
- △ Sobrecarga y afecciones de los discos intervertebrales, en particular en la zona lumbar por manipulación manual de cargas y postura sedente continuada
- △ Trastornos en hombro y codo izquierdo por el hábito de apoyarse en el marco de la ventanilla
- △ Problemas en la región pélvica con consecuencias para la columna vertebral por dimensiones inadecuadas del puesto
- △ Zonas dolorosas a la presión en la región glútea por condiciones inadecuadas del puesto
- △ Molestias en las piernas y pies: extásis venoso por posición sedente continuada

RIESGOS HIGIÉNICOS

- **Exposición a niveles de ruido elevados** superior a 80 dB (A) generado por motores en marcha, que pueden producir hipoacusia, más acusada en oído izquierdo por conducir con la ventanilla abierta.
- **Exposición a cambios de temperatura repentinos** (frío o calor) al entrar o salir de las cabinas climatizadas de los coches.
- **Vibraciones de cuerpo completo** que pueden deteriorar el sistema osteomuscular a nivel lumbar y contribuir a la fatiga del conductor disminuyendo su capacidad de vigilancia.

RIESGOS DE SEGURIDAD

- Atropellos
- Accidentes de tráfico, golpes contra vehículos, objetos, etc
- Incendios

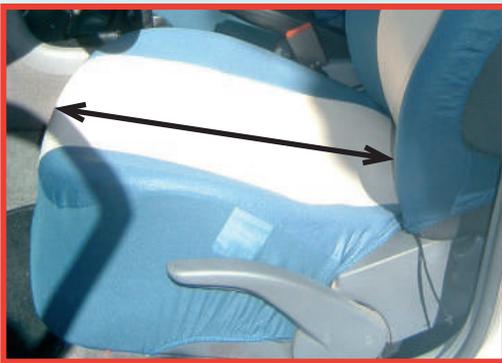
RIESGOS PSICOSOCIALES

- Carga mental
- Inseguridad

RIESGOS ERGONÓMICOS: MEDIDAS PREVENTIVAS

MAYOR SUPERFICIE DE ASIENTO:

- Ajustar la forma del asiento a la anatomía del usuario.
- El almohadón debe estar diseñado respetando la antropometría de los usuarios y además debe ser acolchado.
La cobertura del mismo debe permitir el intercambio de calor y la transpiración



- La profundidad del almohadón del asiento debe ser ligeramente inferior a su longitud nalgapoplíteica (distancia desde el hueco posterior de la rodilla "hueco popliteo" hasta el comienzo de la nalga), para evitar compresiones de las venas y arterias que pasan por la parte posterior de la pierna y muslo.

UTILIZAR ROPA CÓMODA Y LIGERA, QUE NO COMPRIMA EL CUERPO



LOS RESPALDOS CON SOPORTE DE LA REGIÓN PÉLVICA, DORSAL Y LUMBAR, RESPALDOS TIPO ENVOLVENTES,

- Impiden el vuelco excesivo de la pelvis, evitando así las malas posturas de las superficies articuladas en la columna lumbar.

LOS ASIENTOS DEBEN TENER RESPALDOS

- Con regulación de la inclinación de la parte superior del respaldo,
- Con reposacabezas regulable que debe ser colocado de forma que permita mantener la columna cervical en posición neutra y que prevenga los traumatismos cervicales en caso de accidente de tráfico y/o frenazo brusco

MANTENER EL CONTACTO PERMANENTE DE LA ESPALDA, CON EL RESPALDO DEL ASIENTO

- Este sistema aporta mayor soporte en la región de las vértebras lumbares y previene las afecciones la columna vertebral en esta área.



PARA SENTARSE CORRECTAMENTE

- Se deberá regular la altura del asiento con el fin de tener la mayor visibilidad, sin necesidad de forzar el cuello.
- Debe adelantarse el asiento para alcanzar los pedales sin tener que estirar las piernas, y apoyar la espalda en el respaldo. Las rodillas deben estar al nivel de las caderas o por encima de ellas.

VOLANTE

- Si tienes la posibilidad, regula la altura y profundidad del volante, de manera que los brazos queden formando un ángulo de aproximadamente 150° con el antebrazo (posición intermedia de brazo-antebrazo).



NO APOYE EL BRAZO EN LA VENTANILLA

- Mientras conduzca.

REPOSABRAZOS

- Deben ser utilizados en viajes largos



- Cuando no utilice el embrague de forma continuada, apoyo del pie izquierdo en la zona del coche destinado a tal fin

REDUCIR LA INTENSIDAD DEL TRABAJO EN LA MEDIDA QUE SEA POSIBLE Y REALIZAR PAUSAS PARA COMBATIR LA FATIGA.

- Durante dichas pausas se debe cambiar la posición sedente por la bipedestación.
- Es conveniente levantarse y andar cada 45 minutos (bajar del taxi y si es posible caminar para favorecer la circulación sanguínea en miembros inferiores)

PARA INTRODUCIRSE EN EL COCHE

- Siéntese primero con los pies fuera del automóvil y luego gírese e introdúzcalos, uno después de otro, a ser posible, y apoyando mientras su peso en las manos.



PARA EVITAR LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS SOBRE TODO A NIVEL LUMBAR, DURANTE LA CARGA Y DESCARGA DE LOS EQUIPAJES DE LOS USUARIOS, MANIPULAR LOS BULTOS DE FORMA CORRECTA

- Separar los pies, colocando un pie más adelantado que otro en la dirección del movimiento
- Sujetar firmemente la carga con ambas manos y mantenerla pegada lo máximo posible al cuerpo
- Mantener en todo momento la espalda recta, sin realizar giros bruscos de la misma
- Doble las rodillas, no la espalda.



RIESGOS HIGIÉNICOS: MEDIDAS PREVENTIVAS

- **PARA EVITAR LA EXPOSICIÓN A NIVELES DE RUIDO ELEVADOS** (superior a 80 dB (A))
Se debe conducir con las ventanillas cerradas
- **REGULAR LA CLIMATIZACIÓN DE LA CABINA DEL VEHÍCULO**, Antes de realizar una pausa, disminuya la calefacción o aire acondicionado para que las condiciones termo-higrométricas del interior de la cabina, se asemejen a las exteriores y no se produzca cambio brusco de temperatura al salir del coche.
- **PARA EVITAR LAS VIBRACIONES DE CUERPO COMPLETO**, realizar la revisión periódica de los sistemas de amortiguación del vehículo y mantener la postura correcta en el asiento.

RIESGOS DE SEGURIDAD: MEDIDAS PREVENTIVAS

- **RESPECTAR LAS NORMAS ESTABLECIDAS EN EL CÓDIGO DE CIRCULACIÓN**
- **DESCANSE DE MANERA PERIÓDICA, Y SIEMPRE QUE LO NECESITE**
(existe mayor riesgo de accidente por períodos prolongados de conducción)
- **NO TOMAR ALCOHOL NI FÁRMACOS QUE PUEDAN PRODUCIR SOMNOLENCIA Y DISMINUCIÓN DEL ESTADO DE ALERTA**

Alcoholemia	Efectos en la conducción
0,2 - 0,5 g/l	Se altera la valoración del riesgo. Disminuye la autocritica y se sobrevaloran las capacidades, se tiene una apreciación incorrecta de la velocidad.
0,5 - 0,8 g/l	Predomina la sensación de euforia y no se toma conciencia de los peligros reales que se corren y se hacen correr a los demás. Desde los 0,5 la conducción está prohibida.
0,8 - 1,5 g/l	Hay síntomas claros de intoxicación. Están seriamente afectadas la vigilancia, la atención, la percepción y la coordinación. Los reflejos están perturbados. La conducción está prohibida.
1,5 - 3,0 g/l	Grave peligro. Síntomas claros de embriaguez, trastornos del equilibrio y de la marcha.
mayor de 3,0 g/l	Embriaguez profunda. Pérdida de la conciencia.

- **LLEVE A MANO EL CHALECO REFLECTANTE**
- **ANTES DE BAJAR DEL VEHÍCULO, ASEGURARSE QUE NO CIRCULAN OTROS VEHÍCULOS PRÓXIMOS Y COLOQUESE EL CHALECO REFLECTANTE.**



PARA EVITAR EL RIESGO DE INCENDIO:

- Hacer un mantenimiento adecuado del vehículo
- Ir provistos de un extintor de incendios según establece la legislación vigente (RD 763/1979)



En caso de incendio: estacione sin estorbar, quite el contacto y desbloquee el capó, agite el extintor, quite el precinto y, agachándose frente al morro del coche, intente dirigir el chorro por debajo con dirección al motor. Después, abra unos centímetros el capó, lo justo para permitir lanzar un chorro hacia el interior. Si se abre el capó por completo, la entrada de nuevo oxígeno puede avivar el fuego. Para apagar el fuego, colóquese de espaldas al viento y, a una distancia mínima de un metro, dirija el chorro en zig-zag hacia la base de la llama.

RIESGOS PSICOSOCIALES: MEDIDAS PREVENTIVAS

- **ES RECOMENDABLE LA INSTALCIÓN DE EQUIPAMIENTOS DE SEGURIDAD GPS-GMS INTERCONEXIONADOS AL CENTRO DE ATENCIÓN DE LLAMADAS DE URGENCIA**
- **TAMBIÉN ES RECOMENDABLE LA INSTALCIÓN DE MAMPARAS DE SEGURIDAD EN EL VEHÍCULO QUE SEPARA LA ESTANCIA DEL CONDUCTOR DE LOS ASIENTOS TRASEROS**
- **DEBE REGULAR EL TIEMPO DE TRABAJO Y ESTABLECER DESCANSOS PERIÓDICOS.**

RECUERDE



- **RESPETE LOS LÍMITES DE VELOCIDAD Y ADAPTE LA MISMA, A LAS CONDICIONES METEOROLÓGICAS DE CADA MOMENTO**
- **ADAPTE LOS DISTINTOS ELEMENTOS DEL PUESTO DE TRABAJO A SUS CARACTERÍSTICAS PERSONALES (ASIENTO, RESPALDO, REPOSACABEZAS...)**
- **COLOQUE BIEN EL REPOSACABEZAS PARA PREVENIR TRAUMATISMOS CERVICALES EN CASO DE ACCIDENTE Y/O FRENAZOS BRUSCOS**
- **COMPRUEBE EL ESTADO GENERAL DEL VEHÍCULO ANTES DE PONERSE EN MARCHA**
- **NO TOMÉ ALCOHOL, NI FÁRMACOS QUE PUEDEN PRODUCIR SOMNOLENCIA Y DISMINUCIÓN DEL ESTADO DE ALERTA NECESARIO PARA UNA CONDUCCIÓN SEGURA**
- **SALGA CON CUIDADO DEL TAXI ASEGURÁNDOSE QUE NO PASAN OTROS VEHÍCULOS**
- **CUANDO SE SIENTA CANSADO, TOMÉ UN DESCANSO Y EVITE TOMAR ESTIMULANTES PARA SUPERAR DICHO CANSANCIO**
- **SE RECOMIENDA USAR SIEMPRE EL CINTURÓN DE SEGURIDAD, INCLUSO CUANDO EL LÍMITE DE VELOCIDAD SEA IGUAL O INFERIOR A 50 KILÓMETROS / HORA.**
- **REALICE RECONOCIMIENTOS MÉDICOS QUE PERMITAN ESTABLECER QUE SUS CONDICIONES SON LAS ADECUADAS PARA EL NORMAL EJERCICIO DE SU PROFESIÓN.**
- **EXISTE PROHIBICIÓN DE FUMAR EN TAXIS (Ley 28/2005, de 26 de diciembre: Art 7.º)**

Realizado por el Servicio de Medicina del Trabajo, Ergonomía y Psicología Aplicada del IRSST.

Agradecimiento por su colaboración en la obtención de las imágenes fotográficas a D. Víctor Mañoso Díaz y D. Paulino García García.



**CONDUCE DE FORMA
CONFORTEBLE Y SEGURA**



La Suma de Todos



Comunidad de Madrid



Instituto Regional de Seguridad
y Salud en el Trabajo
CONSEJERIA DE EMPLEO Y MUJER

Comunidad de Madrid

C/ Ventura Rodríguez, 7 – 2ª - 3ª - 6ª planta
28008 Madrid

Teléfono: 900 713 123

Fax: 914 206 117

e-mail: irsst.accidentes@madrid.org

www.madrid.org