

GESTIÓ DE RISCOS LABORALS EN EL SECTOR DEL TRANSPORT DE MERCADERIES



01/09/2023

Bones pràctiques preventives per a la gestió dels riscos laborals en el transport de mercaderies per carretera

Aquesta guia marca les directrius a seguir per les empreses i les persones treballadores del sector del Transport de Mercaderies per Carretera per a una adequada gestió dels principals riscos laborals existents en aquest sector, aportant una sèrie de mesures preventives enfront dels mateixos.

Pla General d'Activitats Preventives 2023



Índex

0.	Introducció	2
1.	Objectius de la guia	3
2.	Principals riscos del sector i la seva prevenció	3
	2.1. Caigudes de persones al mateix nivell	4
	2.2. Caigudes de persones a diferent nivell	5
	2.3. Atropellaments o accidents causats per vehicles i/o equips de treball en moviment	8
	2.4. Exposició a vibracions	10
	2.5. Caigudes d'objectes en manipulació	11
	2.6. Sobreesforç	12
	2.7. Exposició a soroll	15
	2.8. Exposició a temperatures ambientals extremes	15
	2.9. Exposició a substàncies nocives o tòxiques	17
	2.10. Factors de risc relacionats amb la conducció	18
3.	Altres riscos que afecten la salut de les persones treballadores	20
	3.1. Fatiga i hores de treball	20
	3.2. Sedentarisme	23
	3.3. Alimentació i hidratació	24
	3.4. Riscos psicosocials	27
4.	Bibliografia	

0. Introducció

El sector d'activitat del **Transport de Mercaderies per Carretera** ocupa un lloc estratègic dins del teixit productiu del nostre país, ja que l'eficiència en la producció de béns i serveis depèn directament del correcte desenvolupament de l'activitat del transport, tant en la distribució de matèries primeres, com dels productes intermedis i productes finals.

Aquest sector presenta uns elevats índexs de mortalitat i accidentalitat de caràcter greu com a conseqüència, entre altres causes, dels **accidents laborals de trànsit**. Des de l'Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) es va dur a terme l'any 2022 un estudi de sinistralitat específic per al conjunt del sector del transport terrestre de passatgers i de mercaderies per carretera (CNAE-49), inclòs entre els sectors d'atenció prioritària per la seva alta sinistralitat. Aquest estudi assenyala que:

- És una **activitat predominantment masculina** on el **87,3 % de les persones ocupades són homes**.
- Posant la lupa en l'edat de les persones ocupades, aquestes tendeixen a concentrar-se en el rang **entre els 40 i els 54 anys**.
- Les ocupacions que destaquen entre els/les treballadors/es del transport terrestre i per canonada són: **conductors/es de camions, conductors/es d'automòbils, taxis i furgonetes i conductors/es d'autobusos i tramvies** per a tots els grups d'edat.
- Quant a la sinistralitat, cal assenyalar que aquest estudi marca que en aquest sector l'**índex d'incidència** dels accidents de treball amb baixa durant la jornada (ATJT) va ser **1,3 vegades superior al mateix índex d'ATJT total nacional**. Per la seva banda, l'**índex d'incidència d'ATJT greus+mortals** va ser **2,8 vegades superior al total nacional**.
- Si s'analitza aquesta incidència per als accidents de pitjor repercussió (greus i mortals), el **transport de mercaderies per carretera i serveis de mudança (CNAE 494)** destaca com a activitat prioritària i comparativament més perillosa.
- Els quatre **agents materials** més freqüentment involucrats en un accident han estat: els **vehicles pesats** (camions, autobusos i autocars), les **superfícies de circulació al mateix nivell**, els **vehicles lleugers**, de càrrega o de passatgers, i les **càrregues manipulades a mà**.
- Entre les formes que van generar un **accident greu o mortal** destaquen els **cops com a resultat d'una caiguda**, seguits dels **infarts, vessaments cerebrals i altres patologies no traumàtiques** i els **xocs o cops contra un objecte** (inclosos els vehicles) en moviment.

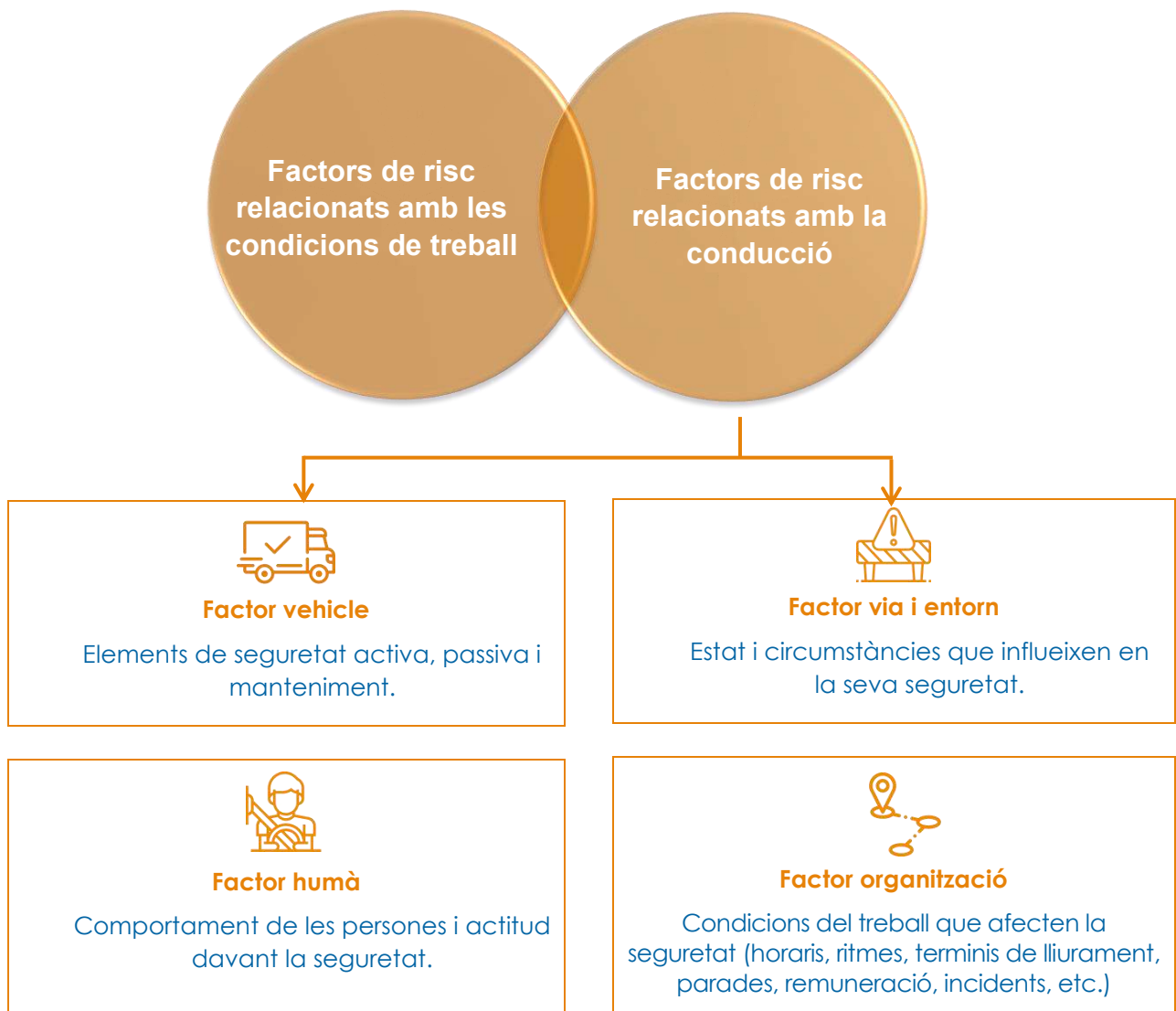
Aquestes dades han motivat l'elaboració de la present guia, considerant que a més d'allò que s'ha exposat, existeixen altres factors de risc específics d'aquest sector respecte al temps i el lloc de treball, que afecten directament la qualitat de vida, la càrrega física i mental, la conciliació entre la vida laboral i familiar, o els factors de risc de l'entorn de treball inherents a la climatologia, a l'estat de la carretera o del mateix trànsit, entre d'altres, amb l'impacte sobre la morbiditat i la mortalitat que això suposa.

1. Objectius de la guia

Amb aquesta guia pretenem donar a conèixer els principals riscos laborals de les activitats desenvolupades en el sector del transport de mercaderies per carretera i serveis de mudança (CNAE 494), aportant una sèrie de mesures preventives enfront d'aquests riscos amb l'objectiu de contribuir a reduir la sinistralitat en aquest sector.

2. Principals riscos laborals del sector i la seva prevenció

Segons l'Organització internacional del Treball (OIT), entre els principals tipus de lesions professionals dels treballadors del sector del transport per carretera figuren les causades per la col·lisió entre dos vehicles, l'atropellament dels treballadors per vehicles en moviment (per exemple, durant maniobres de marxa enrere o d'acoblament de la cabina amb el remolc), la caiguda dels treballadors des del vehicle, els cops soferts pels conductors en caure objectes del vehicle o la bolcada d'un vehicle. En aquest apartat analitzarem els principals factors de risc associats a les activitats desenvolupades en el sector, que podem aglutinar en dos blocs connectats:



2.1. Caigudes de persones al mateix nivell

La caiguda de persones al nivell del terra és un dels accidents més freqüents, encara que no més greus, i té com a resultat fractures, torçades o cops. Té el seu origen en diferents causes que produeixen ensopegades i relliscades.

Les mesures a prendre es refereixen a tres aspectes:

➤ El tipus de sòl:

Sovint trobem sòls relliscosos, i és molt important que el paviment sigui adequat per evitar relliscades. L'ideal són els sòls impermeables, de tipus antilliscant, resistents i fàcils de netejar, a més de comptar amb drenatges adequats.

➤ Ordre i neteja del terra:

Quan es neteja el terra cal evitar les caigudes provocades pel fet que el terra estigui mullat, senyalitzant aquest risc de manera adequada. És fonamental l'ordre en la col·locació d'objectes, especialment a les zones de pas, per evitar ensopegades.

➤ Calçat adequat:

Les soles de goma són les millors per evitar relliscades i les més recomanables per a tota mena de sòl. La sola ha de tenir un "dibuix" definit, amb solcs que permetin una millor adherència al sòl, i ser antilliscant. El més adequat és seguir les recomanacions sobre el tipus de calçat que cal utilitzar indicades en l'avaluació de riscos del lloc de treball.

Recomanem consultar **altres recomanacions preventives i organitzatives** que ajudaran a reduir les caigudes al mateix nivell a la fitxa informativa que podreu descarregar en aquest [enllaç](#).



2.2. Caigudes de persones a diferent nivell

Aquests riscos es produeixen, per exemple, en el descens i la pujada a les cabines de conducció. També es produeixen a causa de l'existència de canvis de nivell en magatzems insuficientment senyalitzats. Així mateix, es deuen a l'absència de baranes a les cisternes o als molls de càrrega i descàrrega. Els principals danys causats per aquestes caigudes es resumeixen en traumatismes, fractures i esquinços, encara que poden produir-se lesions més greus.

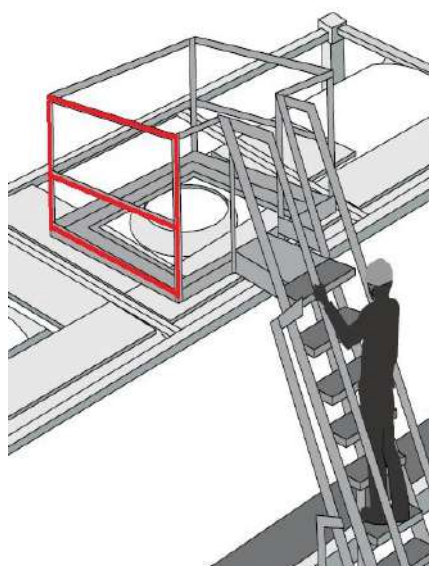
Per prevenir aquests riscos, és necessari:

- > **Utilitzar sòls antilliscants a les plataformes** per prevenir les relliscades i les caigudes.
- > **Proporcionar baranes a les cisternes i passamans a totes les escales** de les instal·lacions. Cal recordar que els equips de treball que requereixin que els treballadors se situïn sobre ells hauran de **disposar dels mitjans adequats per garantir que l'accés a i la permanència** en aquests equips no suposi un risc per a la seva seguretat i salut. Algunes opcions les comentem a continuació:



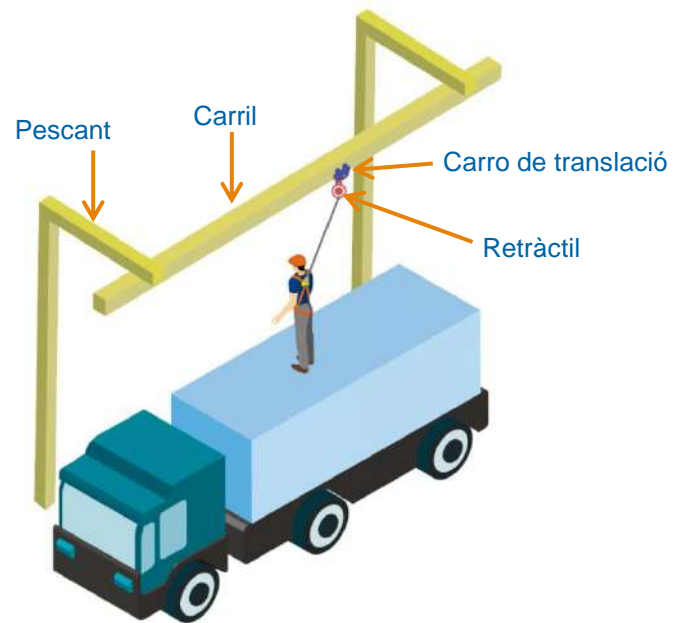
Exemple de barana de protecció lateral abatible de funcionament pneumàtic.

- > Una altra opció pot ser l'ús d'**escales/plataformes** especialment **dissenyades per permetre l'accés o la sortida amb seguretat** de les persones treballadores que han d'accedir a **cotes elevades** per omplir, buidar, netejar dipòsits de camions cisterna o vagons ferroviaris, per exemple. Compten amb barana perimetral i permeten realitzar les tasques amb total seguretat.



Exemple de plataforma d'accés a camions cisterna

- > Tenint en compte que cal anteposar les proteccions col·lectives a l'ús d'equips de protecció individual, una opció per treballar en altura pot ser l'ús de **pòrtics de seguretat** per a les tasques que s'hagin de realitzar sobre camions, camions cisterna, vagons de tren, etc. Aquests sistemes consten d'un carril o una línia de vida fixada a uns pescants o forques que permet que el camió (o un altre vehicle) pugui aparcar just a sota i l'operari que hi treballi a sobre ho faci ancorat al seu dispositiu retràctil connectat al carro de translació del sistema a "**Factor 0**", evitant així qualsevol risc de caiguda.



Exemple de pòrtic de seguretat

***Factor de caiguda:** és la relació existent entre l'altura a la qual es troba el dispositiu d'ancoratge (la línia de vida o el punt d'ancoratge) respecte a l'ancoratge de l'arnès de l'operari. El **factor 0** és la situació ideal pel que fa a la caiguda, ja que en cas que es produís, cauria 0 vegades la distància que separa l'operari del dispositiu d'ancoratge (el punt d'ancoratge està instal·lat per sobre de l'usuari).

- > **Protegir els canvis de nivell** als llocs de treball. Per exemple, mitjançant la instal·lació de barreres i baranes als molls de càrrega i descàrrega.



- Els conductors de camió sovint pateixen **lesions quan entren o surten de la cabina del vehicle**. Entre les mesures que podrien evitar que es produeixin lesions hi ha la millora del disseny de la cabina per facilitar-hi un accés segur. A més, cal **baixar de la cabina de manera lenta i segura**. Per conèixer la forma segura d'accedir/baixar de la cabina i evitar accidents d'aquest tipus, recomanem la lectura de la **fitxa de seguretat viària** que trobareu en aquest [enllaç](#).



Exemple de protecció lateral i frontal en molls de càrrega

- L'accés i el descens a les zones de càrrega i descàrrega dels remolcs de tot tipus de camions s'ha de realitzar de manera adequada evitant donar salts per salvar el desnivell existent, ja que en fer-ho es poden patir caigudes i lesions de diferents tipus (esquinços, fractures, etc.). Com a bona pràctica, podem citar l'ús d'**escales amb barana lateral** dissenyades per a l'accés a camions.



Exemples d'escala d'accés a camions amb ús posterior i lateral.

2.3. Atropellaments o accidents causats per vehicles i/o equips de treball en moviment

Solen ser atropellaments produïts per vehicles que es troben als llocs del treball, com els transpalets o els carretons elevadors. Aquests riscos se solen materialitzar per culpa de males senyalitzacions, o també per cansament i somnolència dels conductors. Així mateix, poden ser causats per una velocitat inadequada dels vehicles, per distraccions dels conductors (com l'ús de telèfons mòbils), o per estar menjant o realitzant alguna altra activitat mentre es condueix.

- Per prevenir aquests danys, s'estipula el rigorós **compliment de les normes de circulació** dins dels espais de treball.
- **La capacitat de càrrega mai no pot ser sobrepassada**, i els vehicles han de ser els apropiats al lloc i la tasca.
- Així mateix, es precisa la necessitat que les **zones de trànsit estiguin ben senyalitzades i il·luminades**, diferenciant les zones de circulació de les persones treballadores i dels vehicles.



- Dur a terme un **manteniment adequat** del vehicle i **posar el fre de mà i desconnectar el vehicle** quan estigui estacionat.
- **En pendents descendents i amb càrrega**, es recomana **circular marxa enrere**, parant especial atenció a la conducció.

- S'han d'evitar les parades i arrencades violentes, els canvis bruscos de direcció i els viratges ràpids.
- Cal conduir a una velocitat segura depenent de la direcció en què anem, les característiques que ens envolten i les condicions de treball.
- Els carretons ha de disposar dels elements de seguretat i avís necessaris i en bon estat (resguards, frens, clàxon, llums, avisadors acústics de marxa enrere, etc.). Aquests elements s'han de comprovar amb regularitat.
- No conduir mai cap endavant mirant pels costats. Durant la conducció, s'ha de mantenir la vista en la direcció d'avançament.
- Utilitzar armilla reflectora en aquelles zones on pugui existir un risc d'atropellament a causa de la circulació de vehicles i/o equips de treball.



- En situacions de mala visibilitat, hem de tenir en compte les indicacions següents:
 - En cas que la càrrega obstrueixi la visibilitat del carretoner, cal **demanar la col·laboració d'una persona (senyalista)** perquè el guïi i orienti.
 - La senyalització s'ha de mantenir en bones condicions. S'ha de millorar la visibilitat en els punts crítics, mitjançant la **col·locació de miralls**, etc.
 - **Reduir la velocitat en zones de poca visibilitat, portes d'entrada, encreuaments i girs en corba i utilitzar els senyals lluminosos i acústics.**
 - **Si no és possible tenir visibilitat per sobre de la càrrega, el transport s'ha de realitzar marxa enrere.**

Per aprofundir en les mesures preventives que cal adoptar per evitar aquest tipus d'accidents durant l'ús de carretons elevadors i transpalets, recomanem llegir la guia que trobareu en aquest [enllaç](#).

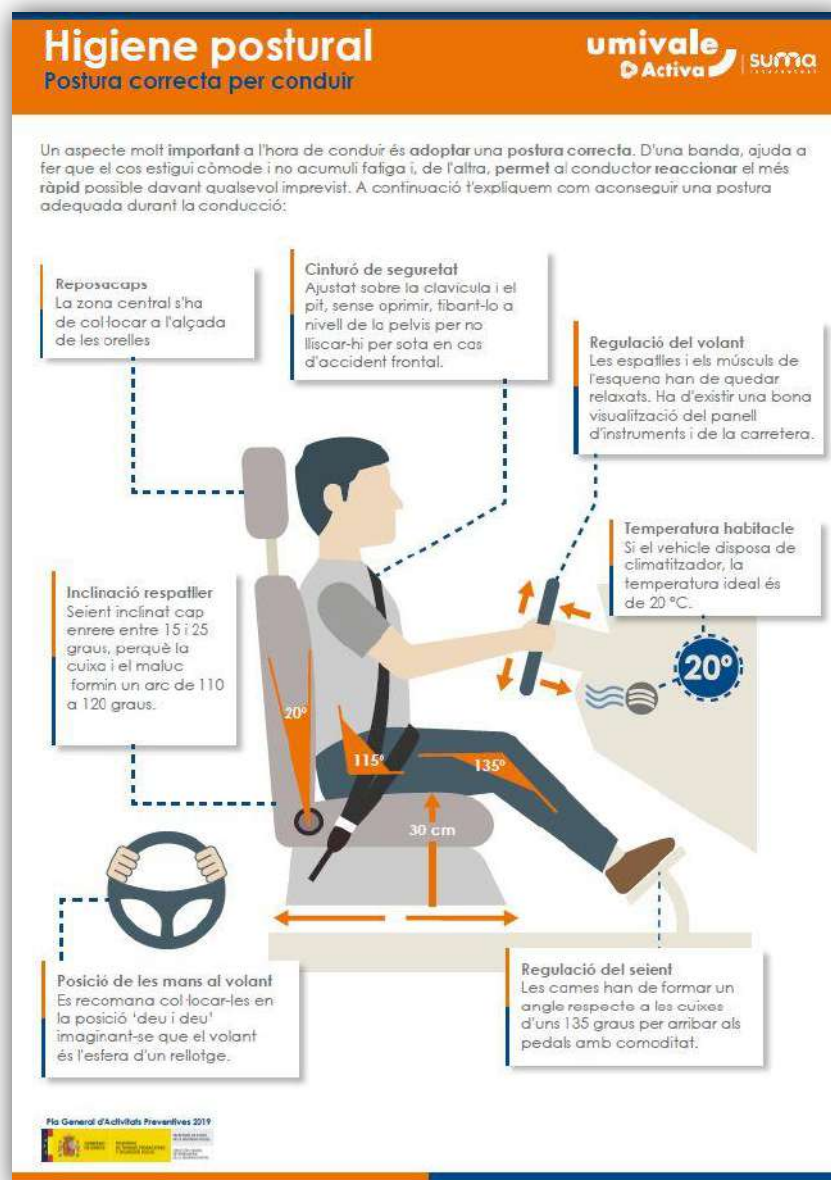


2.4. Exposició a vibracions

La majoria es produeixen durant la conducció. Són degudes tant a dissenys antics i poc adaptats de les cabines de conducció, com a les males postures dels conductors. Altres possibles causes són el mal estat de la calçada o dels sistemes d'amortiment del vehicle.

Per prevenir aquests riscos s'aconsella **revisar periòdicament els sistemes d'amortiment dels vehicles** per verificar el seu perfecte estat de conservació, adquirir vehicles amb **cabines i seients ergonòmics** i realitzar-ne un manteniment periòdic i constant. El **seient del conductor és un element clau que ajuda a reduir les vibracions** que es transmeten a tot el cos i que també poden afectar a la visió, la coordinació i la capacitat funcional general dels conductors, a més de contribuir a un augment del risc d'accidents.

També és necessari **mantenir postures correctes durant la conducció**. Trobareu les claus per fer-ho de forma adequada en aquesta infografia ([enllaç](#)).



2.5. Caigudes d'objectes en manipulació

Un dels factors que poden ocasionar aquestes caigudes és la mala manipulació dels objectes, ja sigui per falta d'atenció, perquè els instruments per a la manipulació no són els correctes, o perquè la grandària i les proporcions dels instruments no són adequades. També es poden causar per deficiències en els vehicles i la maquinària de la manipulació.

Per prevenir aquests riscos, es recomana adoptar les mesures següents:

- > **Evitar manipular objectes especialment perillosos, tallants o relliscosos.**
- > **Mantenir les zones de circulació i les sortides convenientment senyalitzades i lliures d'obstacles**, respectant l'amplària dels objectes per facilitar, en la mesura del possible, el pas simultani de les persones i els equips de transport de càrregues i prevenir els cops contra objectes i les caigudes, mantenint la distància de seguretat necessària.
- > **Mantenir en tot moment l'ordre i la neteja** als locals on es realitzi qualsevol mena de tasca. Recollir totes les eines i el material en finalitzar la jornada. Dipositar les escombraries i els rebuigs en recipients adequats.
- > Quan sigui necessari, les **zones dels llocs de treball** on existeixi risc de caiguda, de caiguda d'objectes o de contacte o exposició a elements agressius, hauran d'estar **clarament senyalitzades**.
- > **Evitar el pas de les càrregues per sobre de llocs de treball** no protegits ocupats per treballadors.
- > Els **equips de treball que serveixin per a l'elevació de càrregues** s'hauran d'utilitzar de manera que es pugui **garantir la seva estabilitat**, tenint en compte la naturalesa del sòl. **Es revisarà periòdicament l'estat dels elements d'elevació i de subjectió de les càrregues**: eslingues, cadenes, ganxos, grillons, etc.
- > Quan existeixin, els **palets o plataformes hauran de ser adequats per a la càrrega que es desitja transportar** i trobar-se en bon estat. La seva longitud no ha d'excedir les dimensions de l'equip de transport utilitzat.
- > **Assegurar i subjectar degudament la càrrega per evitar el seu desplaçament i/o caiguda** durant la seva manipulació o trasllat. Si és necessari, **utilitzar elements auxiliars que permetin subjectar-la adequadament** (puntals, barres de bloqueig, etc.). En cap cas s'han d'afegir contrapesos addicionals per augmentar la capacitat de càrrega màxima establerta pel fabricant. Abans del transport cal **verificar que les càrregues transportades no puguin lliscar ni caure**.



2.6. Sobreesforços

Entre les causes que els provoquen estan el **manteniment constant i repetit de les postures**, així com la **falta d'espai** suficient per poder variar-les i relaxar els membres. Una altra causa n'és la **càrrega manual d'objectes** molt grans o excessivament pesats. Per evitar els sobreesforços s'ha de **proveir a les persones treballadores de tots els mitjans mecànics de transport i manipulació que estiguin disponibles**, per tal d'evitar els riscos de la manipulació manual. Així, s'ha de posar l'accent en aspectes com:

- Les condicions d'aixecament i manipulació de càrregues dependran del que s'hagi convingut amb els expedidors i els receptors dels enviaments. És recomanable la **paletització de totes les càrregues**.
- Cal **disposar d'accessoris d'elevació adequats**. Utilització de:
 - **Grues i carretons elevadors** adaptats a cadascuna de les necessitats de la manipulació.
 - **Sistemes transportadors** a l'interior de les naus, com **sistemes de rodets**.
 - **Carretons de mà, transpalets i carros de transport** que redueixin l'esforç utilitzat en la gestió de càrregues.
 - **Utilització de taules elevadores** ajustables a l'altura de treball.



Carro de transport



Transpalet



Taula elevadora

- Quan la mecanització no sigui possible, s'hauran de facilitar totes les mesures organitzatives necessàries per reduir els riscos d'aquesta càrrega manual. Concretament, s'haurà d'actuar sobre les dimensions de les càrregues i sobre l'ambient de treball. També s'haurà de proveir a les persones treballadores de la informació i formació oportunes **sobre com manipular manualment les càrregues amb els mínims riscos possibles**, és a dir:

- **Examinar la càrrega abans de manipular-la**, procurant localitzar zones que puguin ser perilloses en el moment d'agafar-la (arestes, vores afilades, puntes de claus, etc.).
- **Situar la càrrega** en el lloc més favorable per a la persona que ha de

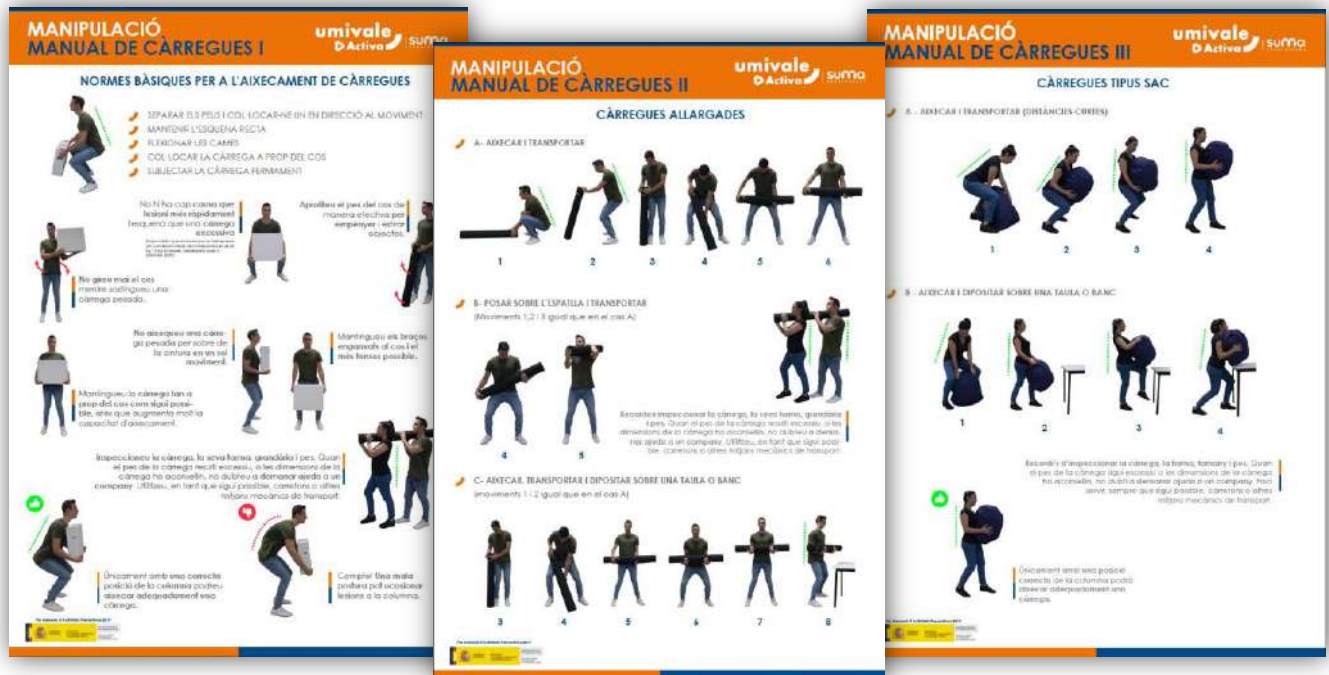


manipular-la de manera que estigui a prop d'ella, al seu davant i a l'altura del maluc. Doblegar els genolls, mai la cintura. Aixecar la càrrega gradualment, sense girar el tronc, ajudant-se de la força de les cames.

- **Planificar l'aixecament** triant els punts d'agafada més adequats i el lloc de destinació de la càrrega. Apartar del trajecte els possibles obstacles que puguin entorpir el transport.
- **Quan les dimensions o el pes de la càrrega així ho aconsellin**, s'haurà de recórrer al seu **fraccionament o redisseny**.
- Transportar una càrrega entre dues persones quan les mesures o el pes de l'objecte impedeixin que una sola persona pugui traslladar-lo de forma estable. En aquests casos s'haurà de programar una manipulació coordinada, assegurant que s'agafa la càrrega correctament.
- Sempre que sigui possible, **utilitzar ajudes mecàniques adequades** per al transport de càrregues (carretons, transpalets, etc.), fent ús de muntacàrregues o ascensors en cas que n'hi hagi sempre que sigui factible.

Trobareu **pautes per a una adequada manipulació manual de càrregues** en aquesta col·lecció de fitxes informatives:

- [Normes bàsiques per a l'aixecament de càrregues](#)
- [Manipulació de càrregues allargades](#)
- [Manipulació de càrregues de tipus sac](#)



En relació amb la postura, quan el seient del conductor està mal dissenyat, regulat o no disposa de mitjans d'ajust per millorar el suport i la comoditat del conductor, existeix un risc més gran de patir **molèsties d'esquena** i, en general, danys musculars i ossis. Un **disseny ergonòmic adequat del seient** suposa tenir en compte que:



- L'**ajust i la distància del volant respecte al seient** s'ha de poder adaptar a les diferents condicions antropomètriques i morfològiques del conductor, especialment a la seva alçada, la longitud dels seus braços i cames o al seu volum abdominal.



- El **seient del conductor** ha de comptar amb mecanismes que permetin al treballador **regular i ajustar l'amortiment** del seient, la **longitud i inclinació** de la base, l'**altura**, el **suport lumbar** i la **inclinació del respall**.
- La **superfície del seient** ha de ser d'un material **transpirable i antilliscant**.
- El **panell d'instruments** ha de ser **còmode, accessible, visible** i estar coordinat amb les diferents possibilitats de modificació del volant en altura i profunditat.
- Una **cabina de conducció** ben dissenyada ha d'oferir una **bona visibilitat** al conductor, tant frontalment com lateral.
- Els **miralls retrovisors** s'han de poder **regular de manera adequada** per evitar també l'adopció de postures forçades durant el seu ús en la conducció.

2.7. Exposició a soroll



Les principals **fonts de soroll** a què estan exposades les persones treballadores del sector del transport per carretera són els sorolls produïts pel mateix vehicle o pels vehicles i maquinària existents a les àrees de treball. Els sorolls també poden produir-se pels cops bruscos o els impactes d'objectes i elements metàl·lics.

El trànsit per carretera i els vehicles comercials més antics poden exposar als conductors a nivells de soroll elevats.

Aquests riscos es poden prevenir amb una **avaluació dels nivells de soroll existents** (adoptant les mesures preventives que resultin oportunes sobre la base d'aquesta avaluació d'acord amb el Reial Decret 286/2006, del 10 de març de 2006, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició al soroll), i un **correcte manteniment de la maquinària utilitzada**, siguin vehicles de conducció o de manipulació. Convé emfatitzar la rellevància d'**insonoritzar les cabines dels vehicles de transport**, així com la conveniència de **recórrer a protectors auditius quan els nivells de soroll siguin excessius** (mai durant la conducció). Es recomana **revisar periòdicament l'assemblatge del tub de fuga i el silenciador del vehicle**.

2.8. Exposició a temperatures ambientals extremes

És considerat un dels riscos menys freqüents. Són degudes a una **climatització deficient**, tant dels vehicles massa antics, com de les instal·lacions de treball. També existeix la possibilitat **que les operacions de càrrega i descàrrega es realitzin en condicions de temperatures extremes**. En aquest sentit, convé recordar que el Reial Decret Llei 3/2022, de l'1 de març del 2022, recull la **prohibició amb caràcter general que el/la conductor/a realitzi la càrrega i descàrrega de la mercaderia i suports en vehicles superiors a 7,5 tones**, tot i que es permeten excepcions puntuals que queden recollides al mateix text.

Per prevenir aquests riscos, es recomana realitzar una **ventilació adequada tant de la cabina de conducció com dels espais tancats de treball**, a més d'utilitzar els **sistemes de climatització del vehicle** per mantenir una temperatura adequada a l'habitacle.



Per tal que el **sistema de climatització/aire condicionat** pugui establir unes condicions de temperatura confortables, s'han de realitzar **operacions de manteniment periòdiques**.

S'aconsella **utilitzar roba adequada a les condicions tèrmiques**, així com **realitzar descansos i aturades** quan les temperatures siguin extremes.

Cal **controlar la hidratació** quan hi hagi altes temperatures i, sobretot, eliminar el consum d'alcohol i altres begudes amb cafeïna, ja que afavoreixen la deshidratació.

A més, es recomana **organitzar la feina atenent a l'època de l'any en la mesura del possible**. És a dir, programar les tasques de manera que es redueixi l'exposició al sol, intentant dur a terme a primera hora les tasques que requereixin un esforç més gran o que es realitzin en zones desprotegides i a ple sol. En èpoques de baixes temperatures, els treballs a les zones més fredes (naus, espais ombrejats...) s'hauran de planificar en les hores centrals i més càlides del dia, controlant l'exposició directa als corrents d'aire i la humitat.

Al tríptic sobre el **cop de calor** que presentem a continuació, s'hi pot trobar la informació necessària per reconèixer els factors de risc, així com els símptomes i les mesures preventives que cal adoptar davant aquesta situació ([enllaç](#)).



A més, recomanem visualitzar aquest video amb informació addicional sobre aquesta qüestió:

[Visualitzar vídeo](#)



2.9. Exposició a substàncies nocives o tòxiques

Els conductors de vehicles comercials estan **exposats a fums, gasos i vapors**. Aquesta exposició podria ser conseqüència dels gasos emesos pels motors dels vehicles mentre són a les terminals amb el motor al ralenti, esperant el seu torn o carregant i descarregant mercaderies. També poden veure's exposats a altres productes químics nocius quan carreguen i descarreguen contenidors, preparen el vehicle, netegen vehicles utilitzats per a l'eliminació de residus o a conseqüència dels productes químics utilitzats en l'eliminació de residus o de productes químics orgànics volàtils.

Els conductors també poden estar exposats a **substàncies cancerígenes contingudes a les partícules presents a les emissions de dièsel i a substàncies químiques cancerígenes que transportin com a càrrega** als seus vehicles (per exemple, durant el procés de càrrega dels dipòsits o al reaprovisionar-se de combustible).

Altres fonts d'exposició a partícules són la **pols ambiental i la pols procedent de càrregues, dels productes transports i de les deixalles**.

Com a mesures preventives per a aquest tipus de riscos, es recomana **utilitzar recipients i contenidors adequats, segurs i revisats** contra fuites.

A això cal afegir-hi la necessitat de tenir els **contenidors completament tancats** i l'obligació de **ventilar i de tenir extractors** als espais on es poguessin produir combustions o condensacions de vapors tòxics.

Les emissions de **gasos de combustió** del motor s'han de mantenir **dins dels límits permesos**. Als llocs amb una ventilació deficient cal mantenir **el motor del vehicle apagat**.

Si es realitzen **operacions de neteja i manteniment sobre el vehicle**, o si per la naturalesa de la càrrega es té contacte amb substàncies perilloses, s'han de seguir sempre les **instruccions de seguretat** proporcionades per l'empresa, el servei de prevenció i les **Fitxes de Dades de Seguretat (FDS)** dels productes utilitzats, **utilitzant els EPI necessaris**.



2.10. Factors de risc relacionats amb la conducció


Els accidents dels vehicles de motor constitueixen un dels riscos més greus a què s'enfronten els conductors del transport de mercaderies per carretera, ja que es veuen exposats periòdicament als perills de la carretera i als riscos generats pels altres usuaris, entre d'altres.

Per evitar aquests riscos, algunes mesures preventives generals que es recomana adoptar són les següents:

- Caldrà **respectar escrupolosament totes les normes de trànsit establertes al Codi de Circulació** en tot moment, mantenint una velocitat adequada a la via transitada, a les condicions meteorològiques i de visibilitat i tenint present la força exercida per la inèrcia de la càrrega.
- **No sobrepassar mai la capacitat nominal de la càrrega** indicada per a cada vehicle en particular.
- S'ha de **portar un control sobre les revisions periòdiques establertes**, especialment aquelles relatives a la seguretat, com la verificació de nivells de líquids de fre, de la pressió i el desgast dels pneumàtics, i del líquid d'eixugaparabrises.
- **Evitar qualsevol mena de distracció al volant**, com pot ser la manipulació del GPS o del telèfon mòbil.
- **En cas d'avaria**, s'utilitzaran els dispositius de senyalització d'emergència que s'han d'incloure al vehicle, i per transitar per qualsevol via pública caldrà **portar una armilla reflectora homologada**.
- Cal **planificar les rutes** seleccionant carreteres que ofereixin nivells de seguretat més elevats i preveient parades o descansos.

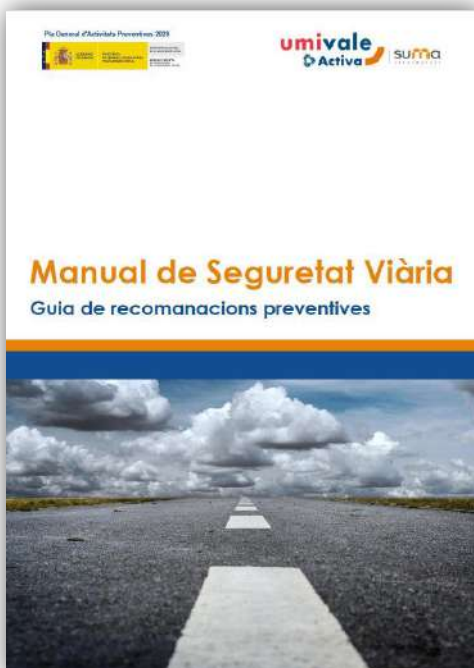


- Alguns vehicles disposen d'un **tacògraf** que permet registrar de manera automàtica dades sobre la marxa del vehicle i sobre determinades activitats dels conductors. Els discos diagrama (tacògraf analògic) i la targeta del conductor (tacògraf digital) són personals de cada conductor; per tant, acompanyen al conductor i no al vehicle. **Els conductors han de saber utilitzar els tacògrafs perfectament.**

- > **S'han de respectar els límits de velocitat de la via** per la qual se circuli, adaptant la velocitat a les circumstàncies de la via, del vehicle, del trànsit, de la climatologia existent a cada moment, i de la càrrega i de la seva naturalesa.
 - > **No es pot conduir sota els efectes de les drogues o de l'alcohol.** La seva ingesta influeix sobre la capacitat per conduir, deteriorant les capacitats psicomotores i alterant la conducta i la capacitat de reacció.
 - > **Mantenir una distància de seguretat adequada entre vehicles**, augmentant-la en cas de condicions climatològiques adverses.
- 
- > Quan sigui necessari, **utilitzar ulleres de sol adequades** per disminuir el risc d'accident per enlluernament.
 - > **Abans de prendre qualsevol medicament, consultar amb el metge si pot afectar la conducció.**
 - > **Respectar les pauses establertes legalment** i no excedir la jornada de treball habitual.

Com a complement de les mesures especificades en aquest apartat i per ampliar informació, es recomana la lectura d'aquests dos **manuals de seguretat viària**:

[Enllaç](#)



[Enllaç](#)



3. Altres riscos que afecten la salut de les persones treballadores

L'evidència científica mostra que el sector del transport de mercaderies per carretera és un sector en què els treballadors presenten problemes de salut importants, alguns directament relacionats amb les condicions de treball i l'exposició a factors de risc identificats als apartats precedents, i uns altres, relacionats amb l'estil de vida induït per la professió. A continuació n'analitzarem alguns i donarem pautes per a una adequada prevenció.

3.1. Fatiga i hores de treball

La fatiga dels conductors és diferent de la fatiga física originada per un esforç excessiu. En aquest cas, **la somnolència és una de les característiques predominants de la fatiga**. Encara que la normativa regula els períodes de conducció i de descans, sovint es produeixen **jornades de treball excessives**, la qual cosa genera major fatiga i l'adopció d'hàbits poc saludables.



Segons l'OIT els conductors professionals, especialment els que realitzen serveis de llarg recorregut, pateixen **nombroses dificultats per poder dormir i descansar suficientment**. A continuació s'assenyalen alguns factors que contribueixen a la fatiga dels conductors:

- Temps de son limitat durant els períodes principals de son.
- Horari de treball ampliat (al qual se sumen llargs desplaçaments fins al lloc de treball en el cas de molts conductors).
- Horaris de treball canviants, rotatoris o que obliguen a dividir el temps de son diari en dos períodes.
- Horaris de treball imprevisibles amb canvis comunicats amb poca antelació.
- Programes de treball que no són concordes amb la son natural o els ritmes circadianis (els ritmes biològics de l'organisme en períodes propers a les 24 hores d'un dia).
- Llocs per dormir desconeguts o incòmodes.
- Dificultats per trobar un lloc d'estacionament segur i tranquil per descansar.
- Tensions generades per terminis de lliurament molt ajustats i retards que el conductor no pot controlar.
- Pagament per quilòmetres recorreguts, la qual cosa pot incentivar la prolongació del temps de treball.
- Poc exercici físic.
- Alimentació deficient.
- Factors d'estrès ambiental (per exemple, la calor, el fred i la falta de ventilació).

La majoria dels accidents relacionats amb la fatiga ocorren quan els conductors estan sols, cosa que és habitual en el cas dels conductors de camions. **A mesura que els conductors comencen a tenir son, perden gradualment el control del vehicle**. Els accidents causats

per la fatiga sovint són greus i poden consistir en bolcades, xocs contra elements fixos o impactes contra vehicles que s'aproximen de cara.

Per a la prevenció d'accidents per fatiga, el primer pas és **conèixer els símptomes de la fatiga per poder detectar i evitar aquesta falta d'energia** durant la conducció. Els recollim a la taula següent:

Símptomes de la fatiga al volant
<ul style="list-style-type: none">> Dificultat per concentrar-se.> Parpelleig freqüent o parpelles pesades.> Experimentar pensaments errants o inconnexes.> Fregar-se els ulls.> Badalls freqüents.> Dificultat per mantenir el cap dret.> Desviar-se d'un carril a un altre.> Sentir-se inquiet i irritable> Dificultat per recordar els últims quilòmetres recorreguts, com si haguéssim conduït "en automàtic".> Tenir problemes per veure correctament les sortides i els senyals de trànsit.

Entre les **mesures preventives** que cal adoptar enfront de la fatiga recomanem les següents:

- > **Respectar els períodes de conducció establerts a la normativa vigent.** Sobre aquest tema es recomana consultar allò que descriu la pàgina del Ministeri de Transports, Mobilitat i Agenda Urbana en aquest [enllaç](#).
- > **Descansar i dormir les hores necessàries. Respectar els temps de descans** i, a les rutes nocturnes amb doble conductor, aprofitar per dormir. Tenir una son reparadora diàriament fa que patir fatiga durant la conducció sigui menys probable.



- **Planificar una conducció segura**, tenint en compte la ruta a realitzar, les característiques del trànsit, les condicions meteorològiques, etc.
- **Si es percep malestar general, somnolència, cansament** o qualsevol altra causa que pugui influir sobre la conducció, **cal detenir el vehicle**.
- Sempre que sigui possible, intentar **adaptar el ritme de vida als tornos de treball per descansar adequadament i conciliar la vida familiar i social**.
- **Mantenir una alimentació saludable i equilibrada**, respectant un horari d'àpats fix i no ingerint alcohol ni drogues.
- **Mantenir un nivell d'hidratació adequat** durant la conducció, ja que contribueix a reduir la fatiga.
- En cas d'ingerir **medicaments**, és important **confirmar que no estan contraindicats per a la conducció** (consultar el prospecte). Recordar que qualsevol medicació s'ha de prendre sempre després d'haver consultat un metge.
- **Durant la conducció, canviar periòdicament el punt d'enfocament sobre la carretera**. Això impedeix el mareig i la sensació de son.
- **Ús de contramesures tecnològiques**: Cada vegada més, els fabricants de vehicles estan incloent **sistemes de detecció de fatiga en els conductors i altres mesures de seguretat** per evitar que es produeixin accidents per somnolència (detecció d'objectes en angle mort, alertes per canvi de carril, etc.).

Podeu trobar consells addicionals per combatre la fatiga al volant a la **fitxa de seguretat viària** que trobareu en aquest [enllaç](#).

Fitxa Seguretat Viària Núm. 19: La Fatiga

La fatiga al volant és un dels factors de risc més comuns i perillosos per a la conducció. S'ha calculat que conduir fatigat es relaciona, de manera directa o indirecta, amb almenys un 20-30 % dels accidents de trànsit.

La causa principal és **conduir sense descans** durant massa temps.

Com ens afecta la fatiga en la conducció?

- És freqüent la sensació de **pesadesa al cos**.
- Solen experimentar-se **petites migraïnes** i sensacions de pressió al cap, especialment a les temples.
- També és comú que apareguin **formiguejos, picors i rampes als braços i les cames**.
- Els **dolors de clatell i d'esquena** són molt habituals i fan incòmoda la conducció, la qual cosa sol repercutir en freqüents i perillosos canvis de postura.
- Els moviments es fan més lents, **menys precisos i menys eficaços**, la qual cosa implica que **augmenta el temps de reacció** davant situacions de perill.
- Sol **augmentar el nombre i la durada dels parpellejos**, per la qual cosa els ulls romanen tancats durant més temps.
- Si la fatiga és elevada, poden produir-se fins i tot **il·lusions òptiques**, tals com **percebre lluentors, llums, ombres o deformacions de la carretera**.
- Els ulls solen quedar **parcialment tancats**, la qual cosa, a més de **reduir el camp visual**, és un indicador de l'augment del nivell de somnolència.
- La visió pot tornar-se **borrosa**, la qual cosa **redueix l'agudesa visual**.

Pla General d'Activitats Preventives 2020

Fitxa Seguretat Viària Núm. 19: La Fatiga

Consells per evitar la fatiga al volant:

1. **DORMIR**: Abans de viatjar, dormir almenys 7 hores i no posar-se en marxa després d'una jornada de treball.
2. **TEMPERATURA**: Procurar mantenir una temperatura agradable (al voltant de 24 °C) i ventilar de tant en tant per evitar la sequedat a l'interior del cotxe.
3. **SÍMPTOMES**: Conèixer-los és la millor forma de prevenir la fatiga: malestar físic, parpelleig constant, rampes...
4. **PARADES**: Durant el viatge, parar i descansar cada 2 hores o cada 200 quilòmetres i estirar les cames.
5. **HIDRATACIÓ**: Mantenir-se ben hidratat (aigua o refrescos). La falta de líquid provoca una reducció de l'atenció, mal de cap i cansament muscular.
6. **CAFÈ**: Un estudi d'Intras i Resival assegura que el descans i el consum de cafè redueixen un 36 % les distraccions i un 26 % la sensació de somnolència.
7. **NO A L'ALCOHOL**: No beure mai alcohol o consumir altres drogues si es té intenció de conduir, i consultar al metge si s'estan prenent medicaments.

Recorda: La millor estratègia per contrarestar l'efecte de la fatiga diària és tenir uns hàbits de descans adequats.

Pla General d'Activitats Preventives 2020

3.2. Sedentarisme

Els conductors professionals, especialment els camioners, atès que **han d'estar al volant dels seus vehicles durant moltes hores seguides** sense poder realitzar més descansos que els establerts per tal d'arribar a temps a destinació, s'enfronten al **risc del sedentarisme** i als problemes associats de salut que això comporta.

Un **estil de vida inactiu** pot ser una causa de moltes malalties cròniques. El fet de no fer exercici regularment, augmenta el risc de:

- > Obesitat.
- > Malalties del cor, incloent-hi malalties coronàries i infarts.
- > Pressió arterial alta.
- > Colesterol alt.
- > Accident cerebrovascular.
- > Síndrome metabòlica.
- > Diabetis tipus 2.
- > Certs tipus de càncer, inclosos els de còlon, mama i úter.
- > Osteoporosi i caigudes.
- > Augment de sentiments de depressió i ansietat.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la **inactivitat física** és un dels principals factors de risc de mortalitat per malalties no transmissibles. Les persones amb un nivell insuficient d'activitat física tenen **un risc de mort entre un 20 % i un 30 % més alt en comparació amb les persones que aconsegueixen un nivell suficient d'activitat física**.

Per això us donem uns **consells per augmentar l'activitat física, especialment per conductors**:

- > En el transport de mercaderies per carretera els conductors poden **aprofitar les parades obligatòries** establertes per llei **per exercitar i moure el seu cos**. No és necessari dedicar la totalitat del temps de la parada a realitzar exercicis, ja que en aquests moments els conductors han d'aprofitar per descansar, atès que la son és vital per gaudir de bona salut i de bones condicions per conduir, però també cal tenir en compte que a causa de la inactivitat física a la feina és recomanable fer **pauses actives d'uns 10 minuts**.
- > També es poden fer **exercicis abans de l'activitat laboral i després de finalitzar-la**. Els **exercicis d'escalfament previs i posteriors a conduir** durant moltes hores permeten disminuir no només les lesions, sinó també situacions de tensió i incomoditat muscular. A més, disminueixen la sensació de cansament general.



- Convé recordar que l'**entrenament d'abdominals i lumbars** ajuda a reduir les lesions d'esquena pròpies de la posició de conducció. A la guia següent us proposem una bateria d'**exercicis a realitzar per prevenir el sedentarisme i evitar l'aparició de trastorns musculoesquelètics**:

Enllaç



Recordeu que **es recomana realitzar activitat física regular per mantenir el to muscular i millorar l'actitud postural**.

3.3. Alimentació i hidratació

Els conductors i les conductores de vehicles de mercaderies, a causa del nombre d'hores de conducció i/o treball que realitzen (juntament amb la inactivitat física que això implica), tenen una elevada probabilitat de presentar patrons de vida menys saludables i problemes de salut. **L'alimentació diària és un dels aspectes que cal cuidar**. Portar una dieta saludable quan s'està de ruta pot ser difícil. En lloc d'anar directe al primer restaurant de menjar ràpid que es vegi o alimentar-se amb plats precuinats, cal **intentar triar el menjar pel seu valor nutricional**.

Durant el viatge és convenient **mantenir uns principis generals relacionats amb l'alimentació**, que **ha d'estar basada en una dieta variada** per garantir l'equilibri entre grups de productes que aporten diferents nutrients.

Així mateix, també s'ha de **mantenir un equilibri energètic diari**; és a dir, la ingesta i la despesa calòriques han de ser iguals. En aquest sentit, cal tenir en compte que la conducció, en condicions normals, no suposa una despesa energètica que obligui a augmentar la ingesta.



Per als qui realitzin regularment trajectes de llarg recorregut i, per tant, facin els seus àpats principalment a la carretera, les **recomanacions generals** tenen una importància especial. Algunes recomanacions bàsiques són:

- **Prendre fruita fresca** com a postres.
- **Alternar** el consum de **carn i peix**.
- **Menjar llegums i verdures**.
- **Limitar el consum d'embotits, brioixeria industrial i carns grasses i aprofitar els aliments de temporada**.

També és recomanable **variar les tècniques culinàries** (vapor, planxa, bullit, rostit, fregit), així com escollir un **greix saludable per amanir**, com és l'**oli d'oliva verge extra**.

Els conductors i les conductores professionals han de **tenir especial cura amb el dèficit de micronutrients (vitamines i minerals)**, ja que les dietes deficientes en ferro o àcid fòlic accentuen el cansament i augmenten la falta d'atenció.

D'altra banda, un problema habitual pot ser el **restrenyiment**, causat per l'escassetat de fibra ingerida, l'estrès, l'ansietat o la baixa activitat física. Per això, **es recomana una ingesta de fibra més gran i augmentar la pràctica d'activitat física**.

A més, mantenir **una hidratació adequada és fonamental**. Cal **intentar evitar les begudes energètiques, amb gas i fins i tot els sucus envasats**, ja que contenen grans

quantitats de sucre. **L'aigua és l'alternativa perfecta** per mantenir-se hidratat i cuidar de la salut. L'OMS i nombrosos especialistes de la salut i la nutrició recomanen **beure'n entre dos i tres litres cada dia**. Però cada persona requereix una determinada ingesta d'aigua en funció de diversos factors com l'edat, el sexe o l'activitat física que es dugui a terme.

Beure una quantitat adequada d'aigua pot ajudar a normalitzar la pressió arterial, establir la freqüència cardíaca, protegir els òrgans i teixits, millorar la digestió i molt més. Per aquest motiu, **una hidratació adequada és fonamental per mantenir un estil de vida més saludable a la carretera**.



Com a resum, a continuació s'assenyalen unes pautes/decàleg per a la cura de l'alimentació durant les rutes:



- Mantenir una **dieta variada, equilibrada i moderada**.
- **Planificar l'alimentació** del conductor i dels companys de viatge.
- **No ometre l'esmorzar**.
- **Distribuir el consum d'aliments** en 4 o 5 àpats.
- **Evitar àpats copiosos i molt rics en greixos**.
- Aturar-se **cada 2 hores** un mínim de 10 minuts, **menjar alguna cosa lleugera i hidratar-se**.
- **Portar beguda al vehicle** (preferiblement aigua).
- Per evitar les distraccions, **no consumir aliments durant la conducció**.
- Els **fruits secs són ideals** per al refrigeri **de mig matí i els berenars**.
- **No renunciar a una bona alimentació durant el viatge**: aprofitar les rutes gastronòmiques per tastar aliments i restaurants autòctons.

Finalment, convé destacar que molts dels aspectes que hem abordat fins ara en aquest apartat estan relacionats amb el **manteniment d'una adequada salut cardiovascular**.

Per conèixer més detalladament els **principals factors de risc cardiovascular i com prevenir-los**, recomanem consultar els continguts de la campanya de salut cardiovascular d'**umivale Activa** que trobareu a l'[enllaç](#) següent.



3.4. Riscos Psicosocials

Entre els professionals del sector del transport per carretera, les conseqüències de l'**exposició als factors de risc psicosocial** estan vinculades a una **inadequada organització del temps de treball** (fatiga i conseqüències de la nocturnitat i el treball per torns), a l'**aïllament social**, als **perills de la conducció** (trànsit intens, mal estat de les carreteres o condicions meteorològiques desfavorables), a l'**estrès** i a les **situacions de violència i/o robatori de les mercaderies**.

La tasca de conducció professional comporta l'exposició a estressors crònics de major o menor intensitat. Així, diferents recerques constaten **alts nivells de prevalença de la síndrome d'esgotament professional en aquest col·lectiu**.

(Descobriu més informació sobre la síndrome d'esgotament professional [aquí](#)).



Estrès i esgotament professional activen una sèrie de mecanismes fisiològics, cognitius i emocionals que s'associen amb **diferents tipus de trastorns i afeccions** (depressió, ansietat, fatiga, problemes cardiovasculars, trastorns musculars i gastrointestinals, trastorns de la son o mal de cap) i amb afectació de la conducta i del rendiment (rendiment pobre, conductes inadequades, tracte despersonalitzat, absentisme laboral, desig d'abandonament).

És per això que **resulta necessària l'avaluació d'aquest tipus de riscos i la posterior adopció d'una sèrie de mesures preventives** que caldrà incorporar a la planificació preventiva de cada organització. Les recomanacions següents recullen un conjunt de possibles mesures dirigides al control dels factors de risc esmentats que, juntament amb d'altres, s'han de considerar en cada cas, en atenció a la naturalesa i a les circumstàncies de cada tipus d'activitat dins del sector:



Recomanacions dirigides a l'organització del temps de treball (fatiga i conseqüències de la nocturnitat i el treball per torns):

- > **Organitzar** de forma adequada **els torns, horaris i jornades laborals, i la durada dels trajectes**.
- > **Organitzar i planificar les rutes** de manera que **els conductors puguin realitzar petits descansos**.

- **Fer planificacions horàries realistes**, tenint en compte el trajecte a realitzar (quilòmetres, tipus de via, característiques de la càrrega, etc.).
- **Minimitzar les pressions de temps per arribar a les destinacions**, amb la finalitat d'evitar al màxim la fatiga i l'estrès.
- **Dimensionament i ajust adequat** entre el nombre de vehicles i el de treballadors.
- **Optimitzar el nombre de vehicles** per poder atendre problemes imprevistos que puguin sorgir.
- **Rotar els conductors entre tipus de trajectes a cobrir** (distàncies, estades fora de casa, caps de setmana, tasques de càrrega i descàrrega en origen i destinació, etc.).
- **Facilitar l'alternança amb altres tasques**, quan sigui possible: magatzem, càrrega i descàrrega de mercaderies, gestió de comandes...
- **Fixar límits horaris** per a la conducció i els períodes de descans.
- **Organitzar els torns amb diversos dies consecutius al mateix tipus de torn** (en comptes de canviar cada dia).
- **Planificar els temps de descans**: han de ser adequats quant a durada i lloc (tant durant la jornada laboral com entre jornades).



- **Planificar els recorreguts** de manera que sigui possible la **realització d'almenys una pausa àmplia per menjar** (en llocs adequats i amb temps suficient per realitzar un àpat calent).
- **Els descansos han de garantir la recuperació de la fatiga** (no ser simplement una interrupció de l'activitat) i **possibilitar dur a terme les necessitats fisiològiques i d'alimentació**.
- Establir **polítiques de gestió de la seguretat** que recullin per escrit les **mesures per evitar la fatiga del conductor**.



Recomanacions enfront dels perills de la conducció (trànsit intens, mal estat de les carreteres o condicions meteorològiques desfavorables)

- **Planificar les rutes i els temps en funció de l'estat de les vies** (densitat de trànsit, obres, dimensions de les vies, etc.), evitant trams de concentració d'accidents, prioritzant vies ràpides, reduint el pas per centres urbans...
- **Informar els conductors de forma precisa i adequada dintre del termini i en la forma escaient sobre el trajecte** pel qual transitaran: obres, densitat de trànsit, encreuaments i/o vies conflictives, rutes alternatives en cas d'imprevistos, àrees de descans i proveïment de combustible, etc.
- Evitar la conducció **entre les dues i les sis del matí** i entre **les dues i les quatre de la tarda** (que és quan es produeixen més accidents estadísticament).
- **Formar a les persones treballadores sobre la importància dels perills de la fatiga durant la conducció** i sobre estratègies per gestionar-la (hores de descans nocturn, pauses durant la jornada de treball...).
- **Informar i sensibilitzar** sobre la importància d'**evitar distraccions durant la conducció** per l'ús de telèfons mòbils o altres dispositius electrònics.
- **Informar i sensibilitzar** sobre el risc de **conduir sota els efectes de l'alcohol o altres substàncies**.
- **Informar i sensibilitzar** sobre la importància d'**evitar menjar, beure, fumar, arreglar-se, etc., durant la conducció del vehicle**.



Recomanacions enfront de l'aïllament social

- **Facilitar les relacions entre companys/es** (coincidència en zones de descans, formacions, etc.) i **afavorir el suport social** dins de la professió.

- **Establir sistemes d'informació i participació activa** de l'empresa amb els/les conductors/es i d'aquests entre si.
- **Comptar amb la participació de les persones treballadores a la planificació de les tasques**, el temps de treball (torns, jornades de descans, necessitats personals...), el repartiment del treball, la resolució d'incidències, etc.
- **Permetre que les persones treballadores participin en la presa de decisions.**
- **Comunicar amb antelació suficient els torns de treball**, incloent-hi les hores d'inici i fi, els temps de descans i els horaris de servei, **facilitant així l'organització de la vida personal i familiar.**
- **Procurar que el descans del conductor coincideixi amb la seva estada al seu domicili.**
- **Alliberar** el nombre més gran possible de **caps de setmana de descans.**
- Procurar **mínim dos dies de descans** seguits.
- **Possibilitar els canvis de torns** entre els treballadors.
- **Facilitar que els/les professionals tornin de manera més assídua al seu domicili** al final de cada jornada.
- **Incorporar a les polítiques de gestió** dels riscos laborals **els riscos psicosocials** com a aspecte rellevant que afecta els/les conductors/es de camió.



Recomanacions enfront de les situacions de violència i/o robatori de la mercaderia transportada

- **Planificar els trajectes evitant circular per zones conflictives** i buscar rutes alternatives.
- **Evitar zones apartades i solitàries per estacionar el vehicle** i utilitzar aparcaments vigilats sempre que sigui possible, especialment en horari nocturn.
- **Adoptar mesures de seguretat addicionals** quan la mercaderia transportada és especialment valuosa.
- **Formar en el reconeixement, la valoració i la gestió dels conflictes i la violència** (entrenament en detecció primerenca de signes precursors de conductes agressives per evitar-les o gestionar-les). Entrenament en tècniques de desescalada.

- Dissenyar i **implementar mecanismes i protocols** clars i eficaços de gestió i actuació **davant conductes inadequades de tercers**.
- **Comunicar des de l'empresa als usuaris la política en matèria d'actes violents**.
- **Posar a disposició** dels clients o destinataris algun **mecanisme de recollida de queixes i reclamacions**.
- **Proveir de sistemes de localització immediata, emergència o suport davant situacions d'inseguretat ciutadana** (mampares d'aïllament i protecció, sistemes de comunicació d'emergència...) de fàcil accés. Revisar-los regularment. Formació en la gestió d'aquests sistemes.
- **Considerar la necessitat de comptar amb la presència de personal de seguretat de suport** segons les circumstàncies.
- Donar **suport legal, mèdic i psicològic després dels incidents** que ho requereixin.

4. Bibliografia

- Cuestiones prioritarias de seguridad y salud en el sector del transporte por carretera. OIT
- Informe de siniestralidad en el transporte terrestre y por tubería. INSST
- Transporte de mercancías por carretera: Prevención de Riesgos Laborales. Confederación Regional Empresarial Extremeña (CREEX)
- Factores de riesgo psicosocial y riesgos asociados en el sector del transporte por carretera. INSST
- Guía de buenas prácticas de prevención de riesgos laborales para el sector de transporte de mercancías por carretera. CC.OO.
- Fotografies: Freepik.es