

# PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS EN LES ACTIVITATS DE TRANSPORT I REPARTIMENT A DOMICILI



05/07/2021 **Bones pràctiques preventives en activitats de transport i repartiment a domicili**

En aquesta guia es recullen una sèrie de recomanacions en matèria de prevenció de riscos laborals i seguretat viària amb l'objectiu d'ajudar a evitar accidents a les empreses i persones treballadores que desenvolupin tasques de transport i repartiment a domicili en les seves activitats.

## Pla General d'Activitats Preventives 2021

		GOBIERNO DE ESPAÑA	MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES	SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL
				DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

# Índex

0.	Introducció	2
1.	Objectius de la guia	3
2.	La seguretat viària i la seva integració en la gestió preventiva de les organitzacions	3
3.	Terminologia i conceptes essencials en relació amb l'accident de treball relacionat amb la mobilitat	8
4.	Algunes accions per a la millora de la gestió de l'accidentalitat en els trajectes d'anada i tornada a la feina	9
5.	Algunes accions per a la millora de la seguretat i la salut laboral relacionada amb els desplaçaments durant la jornada	13
6.	Mesures preventives a adoptar si es realitzen tasques de transport i repartiment a domicili com a vianant	16
7.	Mesures preventives a adoptar si es realitzen tasques de transport i repartiment a domicili com a ciclista	17
8.	Mesures preventives a adoptar si es realitzen tasques de transport i repartiment a domicili amb motocicleta	18
9.	Mesures preventives a adoptar si es realitzen tasques de transport i repartiment a domicili amb furgoneta	19
10.	Mesures preventives enfront dels trastorns musculoesquelètics en activitats de transport i repartiment a domicili	21
11.	Mesures preventives enfront de l'estrès i la fatiga mental en activitats de transport i repartiment a domicili	23
12.	Bibliografia	25

## 0. Introducció

Segons les últimes dades publicades per la Direcció General de Trànsit (DGT), l'any passat es van produir **870 morts a 24 hores en vies interurbanes** (estadística que recull els morts dins de les 24 hores següents a l'accident en aquestes vies). A més:

- La **mitjana diària de morts** ha estat de **2,4 persones**.
- **Els homes representen el 82 % dels morts**, enfront del 80 % en la mitjana dels últims 5 anys.
- En **carretera convencional** es van registrar el 77 % dels morts.
- **Els dissabtes i els diumenges** són els dies de la setmana en els quals s'ha registrat **un major nombre de morts** (18 % i 17 %, respectivament).
- El percentatge més gran de **morts per trams horaris** es produeix de **7.00 a 13.59** (un 32 %) i de **14.00 a 19.59** (un 33 %).
- Per **tipus de vehicle**, el **49 % dels morts** (430) es van produir amb **turisme** i el **22 %** (189) amb **motocicleta o ciclomotor**. Les **furgonetes** van aglutinar el **5 %** dels morts (6).
- S'incrementa la **no utilització del cinturó** entre els morts **en turisme i furgoneta**: el 26 % dels morts no el portaven. Per la seva banda, en **el cas de les motocicletes**, el **2 % dels morts** no portaven el casc.



En l'àmbit laboral, les dades publicades pel Ministeri de Treball referents a l'any passat, ens indiquen que:

- Es van produir un total de 485.365 accidents de treball amb baixa, d'entre els quals **50.023 accidents van resultar ser accidents laborals de trànsit**, és a dir, **un 10,3 %**.
- Del total d'accidents de trànsit laborals, 15.394 accidents (**un 30,8 %**) van ser **en missió** i 34.629 accidents (**un 69,2 %**) van ser **in itinere**.
- Les últimes dades publicades revelen que es van produir 708 **accidents de treball mortals**, dels quals 187 (**un 26,4 %**) van ser deguts a **accidents de trànsit**.
- Del total de 4.307 **accidents de treball greus** que es van produir, **un 20 %** (862) van ser deguts a **accidents de trànsit**.

Totes aquestes xifres ens donen una idea de la **importància dels accidents de trànsit en l'àmbit laboral**, atès que són un dels principals accidents de treball en les tasques de transport i repartiment a domicili. Cada vegada es compra més a través d'Internet, i aquest augment de negoci ha tingut un impacte directe en el sector de la logística i el transport. A conseqüència de l'augment del trànsit per carretera, s'han disparat també els riscos, mostra de la complexa relació entre comerç electrònic i seguretat viària.

## 1. Objectius de la guia

- Informar sobre la necessitat d'**abordar els riscos viaris a les empreses** i la forma d'**integrar la seguretat viària en la gestió preventiva** de les organitzacions.
- El **paper de les empreses** és fonamental per fomentar comportaments segurs i prevenir accidents laborals. En aquesta guia es detallen una sèrie de mesures a seguir per part de les organitzacions **per gestionar els principals riscos en les activitats de transport i repartiment a domicili relacionats principalment amb la seguretat viària**.

## 2. La seguretat viària i la seva integració en la gestió preventiva de les organitzacions

La **seguretat viària laboral** ha de ser considerada com un **element clau** sobre el qual actuar per aconseguir la millora de les condicions de seguretat i la salut dels treballadors.

Quan un treballador o una treballadora condueixen un vehicle per compte d'un/a empresari/ària, en el marc d'una relació jurídica de dependència, concorren la seva responsabilitat individual com a ciutadà/ana que condueix un vehicle i la normativa de prevenció de riscos laborals.

**L'accident de treball de trànsit és un problema de seguretat i salut laboral** i, per tant, **ha de ser contemplat en el Pla de Prevenció de Riscos Laborals** de les empreses. Dins d'aquest Pla de Prevenció han de tenir-se en compte tots els aspectes organitzatius, els processos, les accions, etc., quant a la seva afectació als riscos viaris.

En algunes organitzacions, generalment grans empreses, independentment dels aspectes inclosos dins del Pla de Prevenció en matèria de seguretat viària es dissenyen **Plans de**

**Seguretat Viària Laboral** on es reflecteixen les activitats preventives en aquesta matèria d'una manera més detallada.

És important destacar que **la seguretat viària laboral no afectarà únicament a aquells/es treballadors/es que tinguin com a tasca principal la conducció**, sinó també aquells que, malgrat que tenen altres funcions, realitzen igualment desplaçaments a causa de la feina que exerceixen, bé sigui en vehicle privat, de flota, d'empresa o qualsevol altre mitjà de transport.

Gestionar la seguretat viària laboral comporta la seva integració en l'acció preventiva a través de la **implicació dels diferents membres de l'empresa, des de la direcció fins a la modalitat preventiva**, aconseguint a més la implicació d'altres àrees i la participació activa dels treballadors i les treballadores i els seus representants (delegats de prevenció).

A continuació detallem els **principals aspectes a tenir en compte per integrar la seguretat viària laboral** en els diferents passos que ha de complir qualsevol activitat preventiva:



### Avaluar els riscos viaris

**Els riscos de seguretat viària laboral han de ser avaluats igual que qualsevol altra mena de riscos de l'empresa.** Aquesta avaluació ha d'incloure tant els riscos en missió com els riscos en desplaçament in itinere, així com tenir en compte no només els riscos viaris a conseqüència de l'ús i la conducció de vehicles, sinó també els relacionats amb l'ús de la via per part dels treballadors i les treballadores quan van caminant, mitjans de transport públic, etc.



### Planificar l'activitat preventiva i implementar-la

Cal **planificar i implementar** totes aquelles **actuacions que permetin eliminar, o almenys reduir, els riscos de seguretat viària laboral** (reducció de desplaçaments, informació i formació, manteniment de vehicles, etc.).



### Control d'equips de treball i mitjà de protecció

**Els vehicles d'empresa són equips de treball.** Segons estableix el Reial Decret 1215/97, l'empresari ha d'assegurar-se que:

- Els vehicles posats a la disposició dels treballadors i les treballadores siguin **adequats a la feina per la qual s'utilitzaran** (tipus de desplaçament, condicions climatològiques, condicions d'ús, etc.).
- Els vehicles **compleixin amb la legislació d'aplicació** (fabricació, homologació, etc.).
- El **manteniment** dels vehicles es realitzi **de conformitat amb les instruccions del fabricant** i se sotmetin a les inspeccions periòdiques reglamentàries (Inspeccions Tècniques de Vehicles).
- Es realitzen **controls**, independentment dels de manteniment, **que garanteixin el bon estat i la seguretat dels vehicles** en tot moment (estat de totes les rodes, líquids, llums, senyalització, etc.).
- Els vehicles han de disposar de **mitjans de protecció en bon estat** (seguretat activa i passiva) i d'equips com les armilles reflectores, els triangles/llum de senyalització, etc., amb la garantia que estan en bon estat i disponibles al vehicle.



### Formació en seguretat viària de les persones treballadores

Segons l'activitat laboral que es desenvolupi en una empresa, la **formació dels treballadors i les treballadores sobre el risc laboral viari** té una doble perspectiva:

- una part general comuna a tots els treballadors.
- una part específica de riscos propis o característiques del sector al qual pertany l'empresa.

També es recomana una formació específica per a comandaments intermedis i delegat/des de prevenció.

Cal tenir en compte que el desenvolupament d'aquesta formació **s'ha de realitzar de forma continuada en el temps** i s'ha de revisar de manera periòdica quan canviïn les condicions de l'organització del treball o la normativa que afecti el trànsit i la mobilitat.



### Vigilància de la salut

Els **possibles danys que activitats com la conducció poden generar a la salut** dels treballadors i les treballadores s'han de tenir en compte dins de les activitats de vigilància de la salut.

Moltes circumstàncies com la ingesta de determinats fàrmacs per malaltia, situacions d'estrès, etc., fan que s'incrementi el risc d'un accident viari. Per aquest motiu, la vigilància

de la salut ha de tenir en compte les característiques i situacions específiques de cada treballador/a.



### Investigació d'accidents

Tots els accidents i incidents relacionats amb la seguretat viària laboral han de ser **investigats** amb la finalitat de buscar les causes que els han generat i actuar-hi per evitar que tornin a produir-se aquests sinistres.



### Control documental

La documentació generada a conseqüència de la gestió de la seguretat viària laboral ha de quedar integrada dins del conjunt de la documentació de prevenció: pla de prevenció, avaluació de riscos, informes d'investigació d'accidents, etc.

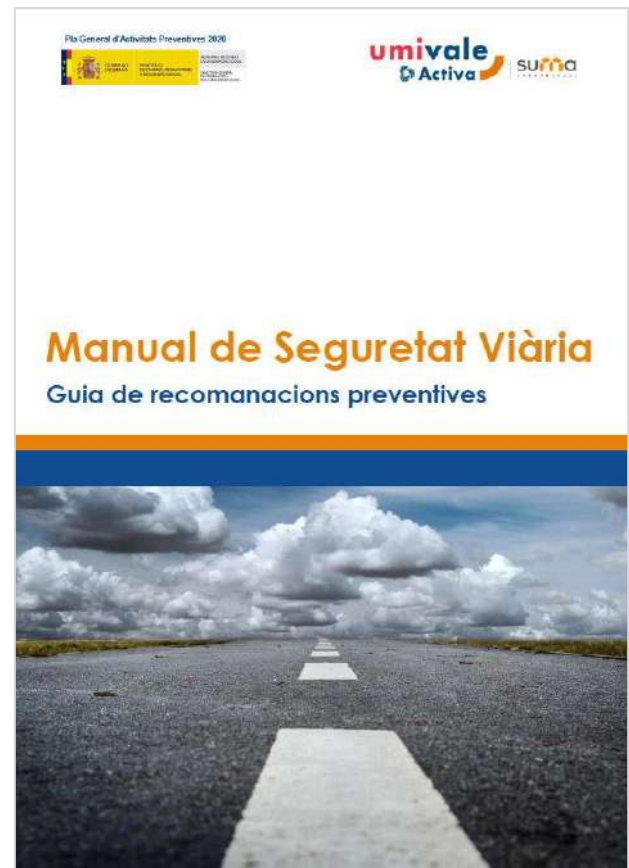
El fet que, en molts casos, els plans de seguretat viària laboral es constitueixin com un document independent no implica que no hagin de complir els requisits que qualsevol activitat en matèria de prevenció ha de complir i estar integrats dins del pla de prevenció de l'empresa.



A l'hora d'elaborar i implantar un Pla de Seguretat Viària Laboral és important **comptar amb el suport i el compromís de la direcció de l'empresa** i de tots els agents participants, inclosos els representants dels treballadors i les treballadores. També és

important **assignar responsables del seguiment del Pla** i presentar un informe de conclusions de manera periòdica per analitzar el seu funcionament.

Com a documents de referència per treballar la seguretat viària en el si de les organitzacions recomanem aquests dos manuals d'**umivale Activa**, als quals es pot accedir des de la secció dedicada a seguretat viària de la nostra web corporativa clicant sobre les imatges següents.



Referent a això, cal assenyalar que s'entén que el **Pla de Mobilitat** d'una organització és el conjunt d'accions planificades i en procés d'implementació per millorar la mobilitat de les persones a fi que sigui com més segura, eficient i sostenible millor. Aquest Pla es redacta des d'una perspectiva de responsabilitat social i més enllà de les exigències reglamentàries de seguretat i salut laboral dels desplaçaments que realitzen els treballadors durant la jornada laboral.

Tot **Pla de Mobilitat** d'una determinada col·lectivitat ha de ser el resultat de l'estudi dels hàbits i les pautes de desplaçament dels seus membres, així com de les seves necessitats. Poden desenvolupar-se plans de mobilitat d'empreses, de municipis i d'àmbits territorials més amplis.

El **Pla de Seguretat Viària Laboral** i el **Pla de Mobilitat** haurien d'estar integrats en qualsevol organització per a una major efectivitat.



### 3. Terminologia i conceptes essencials en relació amb l'accident de treball relacionat amb la mobilitat

A continuació s'aclareixen diversos conceptes en relació amb els accidents de treball relacionats amb la mobilitat:

#### Accident laboral de trànsit

És tota lesió corporal que pateix una persona treballadora en ocasió o a conseqüència del treball que executa i en el qual intervingui un vehicle en moviment en una via pública afectada per la legislació de trànsit, en la qual circulen vehicles de motor. Així doncs, quedarien exclosos els accidents produïts en vies interiors de centres de treball.



#### Accident de treball “in itinere”

La jurisprudència ha definit de manera precisa el que es considera per accident “in itinere”, ja que puntualitza el següent:

- L'accident ha de produir-se en el recorregut habitual entre el lloc de residència i el de treball.
- No han de produir-se interrupcions durant aquest recorregut habitual.

Cal tenir en compte que no tots els accidents de treball “in itinere” són accidents de trànsit; també hi ha caigudes, patologies no traumàtiques, etc.

#### Accident de treball de conductors professionals

És aquell sofert o provocat per la persona treballadora que utilitza el vehicle com a centre de treball per complir la seva tasca. És el cas de transportistes, missatgers, conductors de serveis de transports o persones que realitzen amb vehicle propi o de l'empresa tasques comercials i d'atenció a clients. S'inclouen també en aquest grup aquells accidents en els quals estan implicats vehicles i que tenen lloc en centres de treball com obres, grans fàbriques, zones d'estacionament, etc.

#### Accident de treball en missió

És aquell sofert pel treballador que utilitza el vehicle de manera no continuada, però que ha de realitzar desplaçaments fora de les instal·lacions de l'empresa per complir amb la seva missió.

#### 4. Algunes accions per a la millora de la gestió de l'accidentalitat en els trajectes d'anada i tornada a la feina

Dins dels **accidents de treball "in itinere"** es proposen les mesures següents per a la reducció d'aquest tipus d'accidents:

- > **Realitzar un diagnòstic dels desplaçaments per acudir a la feina.** No és el mateix una empresa localitzada en un polígon industrial proper a una autovia que un bloc d'oficines al centre de la ciutat. És adequat realitzar una "anàlisi preliminar" que permeti a l'empresari conèixer per endavant una sèrie de dades com l'oferta dels diferents mitjans de transport existents i el perfil de mobilitat dels seus empleats. Partint d'aquesta anàlisi, cal efectuar un diagnòstic de la mobilitat a l'empresa que permeti plantejar accions i definir, si així es desitja, un Pla de Mobilitat de l'organització que quedi integrat en el Pla de Seguretat viària laboral de l'empresa.
- > **Facilitar mitjans de transport segurs** per a aquells desplaçaments que ho requereixin. Una opció pot ser implantar **mesures de transport d'empresa**, com rutes d'empresa amb autobusos o microbusos que vagin recollint en diferents parades al personal de l'empresa i els traslladin fins al centre de treball. Una altra opció pot ser l'establiment de **serveis de llançadora** per als casos en què la parada del transport públic estigui lluny del lloc de treball. Poden implementar-se rutes d'autobús específiques per als treballadors que prestin servei a les hores d'entrada i sortida de la feina, connectant un bescanviador de transport (o qualsevol punt ben comunicat per transport públic) amb l'empresa.



- > **Incentivar l'eliminació dels desplaçaments per menjar.** Mitjançant la implantació, per exemple, d'un horari intensiu o habilitant un menjador a l'empresa.

- > **Gestionar els aparcaments a l'empresa** (assegurances i amb restriccions de dissuasió). Es tracta d'administrar de forma racional les places d'aparcament de l'empresa en cas que se'n disposi, de manera que s'estableixin criteris clars sobre quins treballadors tindran places disponibles i en quines condicions (prioritzant la disponibilitat de plaça per als treballadors que facin ús del cotxe compartit i traslladin a dues o més persones de la plantilla, persones amb mobilitat reduïda, etc.).
- > **Impulsar el teletreball** pot ser beneficiós per reduir la mobilitat dels treballadors, amb el consegüent estalvi en transport (temps, manteniment, combustibles, etc.), i augmentar la seva motivació i el seu rendiment.
- > **Impulsar la implantació del *carsharing* i el *carpooling***. Consisteixen en el següent:
  - > ***Carsharing* (flota de vehicles compartits)**: és una forma d'accedir a la feina amb cotxe privat mitjançant un sistema de flota compartida de vehicles, sent soci d'una comunitat d'usuaris. És una forma regulada de compartir un cotxe subministrat per una empresa gestora.
  - > ***Carpooling* i *vanpooling* (vehicle compartit)**: El *carpooling* és el sistema que permet compartir les despeses del desplaçament entre els usuaris que realitzen el mateix trajecte, quan no hi hagi un altre mitjà per desplaçar-se a la feina. Es tracta de coordinar i incentivar els empleats que tinguin el seu lloc de residència proper entre si perquè es posin d'acord i es desplacin junts a la feina fent servir l'automòbil d'un d'ells. Quan l'empresa facilita el vehicle i a més paga les despeses, per exemple, un sistema de llançadora des d'una parada de transport públic, es denomina *vanpooling*. En aquest últim cas, l'empresa adquireix o lloga el vehicle, que generalment és una furgoneta. Quant a la conducció, l'empresa pot contractar un conductor especialitzat o simplement atorgar aquesta funció a un dels treballadors del grup que comparteix el cotxe.
- > **Fomentar les videoconferències** com a mitjà per evitar desplaçaments en totes aquelles reunions que poden desenvolupar-se per aquesta via.
- > **Difondre actuacions que fomentin la mobilitat sostenible** dels treballadors (fomentar trasllats a peu o amb bicicleta, per exemple) en empreses situades en zones ben comunicades per carril bici i amb accessos per als vianants al nucli urbà o amb una estació de tren o metro, o bé amb accessos que no impliquin l'arribada per carreteres amb trànsit intens.

- > **Realitzar campanyes de sensibilització sobre seguretat viària** per evitar accidents en els trajectes d'anada i tornada de la feina.

## Seguretat viària

Recomanacions per als treballadors amb mobilitat

### Com reduir el nombre de desplaçaments laborals?

Segueix la ruta que et plantegem i descobriràs una sèrie d'hàbits que podràs seguir i una relació de mesures enfocades a reduir el nombre de desplaçaments laborals a l'empresa i evitar accidents.

- 1 Fomentar l'ús de reunions en línia (videoconferències)
- 2 Fomentar l'ús del cotxe compartit amb altres companys de l'empresa que visquin a prop o en el recorregut que s'hagi de fer.
- 3 Promoure l'ús del transport públic (autobús urbà, metro, tramvia, etc.) on n'hi hagi la possibilitat.
- 4 Establir un sistema de transport llançadora, per exemple en polígons industrials o mal comunicats per transport públic.
- 5 Impulsar hàbits saludables abans i durant el trajecte: àpats lleugers, toba i calçat còmode, exercici físic, son reparador, etc.
- 6 Promoure el teletreball on sigui factible, per evitar desplaçaments al centre de treball.
- 7 En cas de sinistre, el vehicle ha d'estar equipat amb farmaciola i els dispositius necessaris per garantir-ne la integritat (armilla reflectora) i l'àrea afectada (2 triangles). És convenient portar un extintor portàtil i revisar-ne periòdicament l'estat.
- 8 Per a desplaçaments de llarga durada (per exemple, obertura de nova seu) fer una selecció òptima del candidat, facilitar els tràmits burocràtics com ara escoles, habitatge, expatriació, etc.

El benestar de la plantilla també s'ha d'assegurar en els desplaçaments laborals.

**Pla General d'Activitats Preventives 2022**

- > **Evitar els trajectes rutinaris.** La majoria de vegades solem realitzar els mateixos trajectes per anar o tornar de la feina, però les circumstàncies del trànsit no són iguals. Per això cal estar atent a les circumstàncies puntuals del trànsit i adequar la conducció. El dilluns és el dia de la setmana en què es registren més accidents laborals de trànsit.
- > **Planificar els desplaçaments abans d'iniciar-los.** Convé que la persona que condueixi conegui l'itinerari que ha de seguir, el temps aproximat que trigarà en el seu recorregut i que tingui en compte els imprevistos que puguin presentar-se. Sempre que sigui possible, han de planificar-se les rutes donant preferència a la circulació per autovies i autopistes, que acostumen a ser més segures que les carreteres.
- > **Instaurar un horari flexible d'entrada/sortida** de la feina per evitar les congestions de trànsit que es produeixen a aquestes hores i la pressió pel temps. El 70 % dels accidents laborals de trànsit es produeixen anant a la feina (és a dir, accidents in itinere). Se circula a major velocitat per arribar a temps, per la productivitat lligada a fitxar a unes hores determinades... Aquestes circumstàncies poden generar estrès i fer que s'assumeixin més riscos.



- > **Fomentar els desplaçaments en transport públic** (allà on resultin factibles), informant el personal sobre els seus avantatges i intentant, per afavorir la flexibilitat horària comentada a l'apartat anterior, adequar el temps d'entrada i sortida de les empreses als horaris del transport públic.

## 5. Algunes accions per a la millora de la seguretat i la salut laboral relacionada amb els desplaçaments durant la jornada

Dins dels **accidents de treball “en missió”**, es proposen les mesures següents per a reduir aquest tipus d'accidents:

- **Realitzar un diagnòstic dels desplaçaments** que el personal ha de realitzar durant la jornada de treball. Analitzar aspectes com la durada mitjana dels desplaçaments i el temps setmanal mitjà dedicat a la conducció, el motiu dels desplaçaments (gestions comercials, lliuraments, transport de mercaderies, etc.) i les rutes utilitzades (autopistes, carreteres nacionals o secundàries, carreteres comarcals, etc.). Això permetrà tenir un coneixement de les necessitats de mobilitat durant la jornada de treball i prendre les decisions adequades, relacionades amb la seguretat viària de la plantilla.
- **Elaborar una avaluació específica dels riscos associats als desplaçaments** durant la jornada de treball.
- Fer un **estudi de les possibles situacions crítiques i estressants en què es pot trobar un conductor** i planificar les mesures correctores corresponents.
- **Programar les rutes** d'acord amb el temps i els recorreguts raonables. Evitar les hores punta i les zones conflictives. Si això no és possible, anar amb temps suficient per evitar actituds temeràries.



- > **Programar la ruta per evitar conduir entre les 3.00 i les 5.00 hores de la matinada**, o extremar la precaució si no es pot evitar. Aquest horari afavoreix l'aparició de somnolència al volant (DGT).
- > **No programar la conducció per fer llargs trajectes durant la nit.**
- > **Elaborar mapes de risc dels recorreguts** pels quals circulen les persones treballadores, especificant els trams i els punts negres, els índexs de perillositat, la presència d'obres, les hores punta, etc. És molt recomanable planificar prèviament les rutes segons els paràmetres recollits.
- > Cal **portar un bon manteniment** preventiu del vehicle (cotxe, moto, furgoneta, etc.) seguint les recomanacions del fabricant. Parar especial atenció als frens, la direcció, els pneumàtics i els llums, i assegurar-se que el vehicle ha passat la ITV.



- > Si es fa servir un vehicle d'empresa, **cal comunicar les incidències i necessitats de revisió** a través de les vies establertes.
- > **Adquirir vehicles d'empresa tenint en compte criteris de seguretat** activa i passiva.
- > **No conduir més de vuit hores** al dia i **parar cada dues hores o 200 km** per caminar uns 15 minuts. En condicions desfavorables s'ha d'augmentar la freqüència de les parades i el període de descans, que ha de rondar entre els 20 i 30 minuts (DGT).

- > **No s'aconsella adoptar postures molt relaxades** que afavoreixin l'aparició de son. Si apareix la son és millor estacionar el vehicle en lloc segur i descansar una estona.
- > **Tampoc s'han de fer àpats copiosos.** Per descomptat, no s'ha de consumir gens d'alcohol, drogues o fàrmacs que produeixin somnolència i estiguin contraindicats per a la conducció. Es recomana mantenir-se hidratat.
- > **Evitar l'ús de dispositius electrònics durant la conducció.** Després de parlar pel mòbil amb el "mans lliures" durant un minut i mig, el conductor no percep el 40 % dels senyals, la seva velocitat mitjana baixa un 12 %, el ritme cardíac s'accelera bruscament i es triga més a reaccionar. Utilitzar el mòbil alhora que es camina distreu del que succeeix a la calçada: cruïlles, semàfors, passos de zebra... No manipular el GPS en marxa.



- > **S'han d'evitar les temperatures elevades dins l'habitacle.** El cotxe ha d'estar ben ventilat i cal evitar l'acumulació de fum o calor. Obrir la finestreta per ventilar i utilitzar les sortides d'aire per airejar-se.
- > Per descomptat, és **fonamental dormir bé a la nit.** Es recomana dormir entre set i nou hores. Aquesta son ha de ser reparadora.
- > Cal **procurar no escoltar música relaxant** en aquells moments en què és més probable patir els efectes de la somnolència. A més, si es va acompanyat, es pot mantenir una conversa tranquil·la i agradable.



- > La fatiga està molt relacionada amb la son. Si s'ha realitzat alguna activitat forta i s'està fatigat, la millor opció és **descansar abans de conduir i parar amb més freqüència**.
- > **No prendre alcohol ni altres drogues**. No fumar mentre es condueix. Evitar els àpats copiosos si es té intenció de conduir.
- > **Si es té intenció de prendre medicaments**, amb recepta mèdica o sense (analgèsics, antihistamínics...), **cal consultar a un especialista si afecten la capacitat de conduir** abans de posar-se al volant.
- > **Respectar els senyals i les normes de trànsit**, adequar els límits de velocitat a l'estat de la via, a les condicions meteorològiques i a l'estat físic o psíquic, tot mantenint la distància de seguretat.

## 6. Mesures preventives a adoptar si es realitzen tasques de transport i repartiment a domicili com a vianant

Si vas a la feina caminant, si estàs fent un repartiment o una tasca a peu com a part de la teva feina, et recomanem:

- > **Utilitzar el trajecte més segur**. Caminar per les voreres, no anar a correccuita encara que tinguis molta pressa. No creuar entre vehicles estacionats que no et deixen veure altres vehicles i impedeixen que ells et vegin.

- > **Fes-te veure**. Si és de nit o molt aviat, si camines per zones mal il·luminades, per vies interurbanes o polígons industrials..., **has de portar roba d'alta visibilitat o armilla reflectora**.



- > En polígons industrials, **cal parar especial atenció a l'entrada i sortida de grans vehicles**, a les seves maniobres, a les zones d'aparcament i de càrrega i descàrrega.



- > Tenir molta **precaució si camines i parles per telèfon alhora**: mirar al voltant, no creuar indègudament, parar esment a la resta de vianants, etc.

## 7. Mesures preventives a adoptar si es realitzen tasques de transport i repartiment a domicili com a ciclista

Si per desplaçar-te a la feina o per realitzar tasques de repartiment utilitzes una bicicleta, has d'adoptar les següents recomanacions:

- **Planificar els trajectes** per evitar trams amb sots o amb molt de trànsit.
- **Utilitzar sempre el casc de seguretat**, equipar-se també amb **guants, genolleres i colzeres**.
- **Fes servir peces reflectores** que et facin especialment visible.
- **Portar la càrrega ben subjecta** i evitar la sobrecàrrega.
- **Senyalitzar les maniobres** i respectar les normes de trànsit.
- **No utilitzar auriculars ni el telèfon mòbil** durant la conducció.
- **Evitar circular per les voreres** amb la bicicleta, el seu ús és preferent per a vianants. **Fer ús del carril bici** quan existeixi.
- **Moderar la velocitat en situacions climatològiques adverses**.



- **Revisar amb freqüència l'estat de la bicicleta** (frens, enllumenat, pressió de les rodes, etc.).

## 8. Mesures preventives a adoptar si es realitzen tasques de transport i repartiment a domicili amb motocicleta

Si et desplaces o fas tasques de repartiment amb motocicleta com a part de la teva feina, has de tenir present les següents mesures:

- En cas d'accident, el motorista està més exposat a patir lesions físiques; per això, és important l'**ús de protecció personal i l'equipament necessari**: casc, guants, botes i roba adequada. Utilitzar elements reflectors per fer-se visible a la resta de conductors.



- **La motocicleta sempre ha d'estar en bon estat.** Se n'ha de fer un manteniment adequat, amb les revisions periòdiques corresponents.
- **Respectar els límits de velocitat.** Adaptar la velocitat a l'estat de la via i reduir-la en els encreuaments.
- **Si la motocicleta té calaix** per repartir paquets/menjar, etc., aquest **ha d'estar ben tancat**. Comprovar-ho abans i després de cada lliurament.
- **Mantenir una distància de seguretat suficient** per reaccionar a temps davant qualsevol contratemps que pugui sorgir durant el trajecte i així evitar accidents.
- **Mantenir les dues mans al manillar** en tot moment.
- S'ha de **conduir en línia recta, sense ziga-zagues** que puguin ocasionar un accident amb un altre vehicle. A més, sempre s'han d'**evitar els punts cecs**.
- **No prendre medicaments** que puguin afectar a la conducció **ni ingerir alcohol** abans de conduir.

- > **Tenir preparada la ruta per endavant** permet evitar accidents per esdeveniments previsibles. Encara que coneguis la ruta, **no abaixis la guàrdia** durant el trajecte.
- > Durant la conducció cal tenir especial **cura amb les ratlles blanques dels passos de vianants**, ja que quan plou són molt relliscoses. També cal estar alerta davant qualsevol **taca d'oli o gasolina** a la calçada per evitar passar-hi per damunt.



- > **Parar especial atenció a les vies amb acumulació de fulles seques.** L'acumulació de les fulles que cauen dels arbres a la carretera, juntament amb la baixada de les temperatures i la rosada de primera hora del matí poden modificar el paviment de l'asfalt i convertir-lo en un terreny més relliscós on les rodes tant de cotxes com de motocicletes perdin adherència.

## 9. Mesures preventives a adoptar si es realitzen tasques de transport i repartiment a domicili amb furgoneta

Si et desplaces o fas repartiments en furgoneta com a part de la teva feina, has de tenir present les mesures següents:

- > **Evitar les presses** durant la jornada de treball. **Respectar sempre les normes de seguretat viària.** Circular amb atenció i evitar les distraccions o les negligències.
- > Durant la conducció, cal **extremar les precaucions en determinades zones** (a prop de col·legis, centres de ciutats, etc.) a causa de la presència d'usuaris com nens, vianants i ciclistes.
- > **Utilitzar el cinturó de seguretat, zero alcohol i drogues** al volant, tenir **precaució amb la ingesta de medicaments**, etc.

- > **Planificar amb temps els lliuraments i les recollides** del dia per evitar contratemps durant la ruta com poden ser l'excés de trànsit, l'estat de les carreteres, les condicions climatològiques, etc.



- > **Els paquets han d'anar ben distribuïts** i amb una separació suficient entre la zona de càrrega i el conductor.
- > **No transportar les càrregues de manera que impedeixin la visió.** Una bona pràctica per evitar el desplaçament de les càrregues durant el transport és l'ús de **barres de subjecció, sistemes d'amarratge o xarxes de contenció.**



Barres de subjecció



Xarxes de contenció



Sistema d'amarratge

- **Adaptar la velocitat al circular amb el vehicle carregat:** la inèrcia en les corbes serà major i la distància de frenat augmentarà considerablement, per la qual cosa cal augmentar la distància de seguretat.
- **Tenir precaució durant la conducció marxa enrere** davant la falta de visibilitat.

## 10. Mesures preventives enfront de trastorns musculoesquelètics en activitats de transport i repartiment a domicili

Les tasques de transport i repartiment a domicili poden generar danys com els trastorns musculoesquelètics, associats principalment a la manipulació manual de càrregues. Per evitar-los es proposa adoptar les mesures preventives següents.

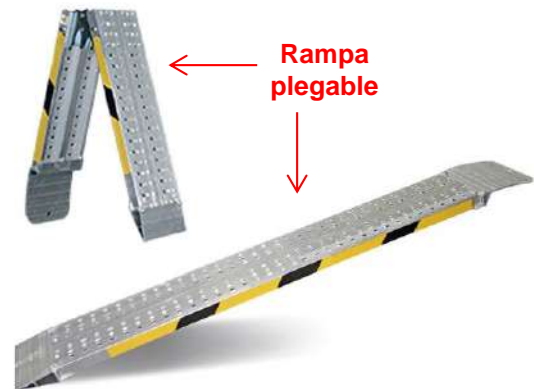
- **No manipular manualment càrregues amb un pes superior a 25 quilos en el cas dels homes i de 15 quilos en el cas de les dones.** Sol·licitar sempre ajuda a un company per manipular càrregues pesades o càrregues amb unes dimensions que fan que la seva manipulació de manera individual suposi un risc.



- **En tasques de descàrrega i repartiment, utilitzar sempre que sigui possible equips auxiliars (carros, transpalets, etc.)** i portar equips auxiliars propis al vehicle per si el receptor de la càrrega no en té. Existeixen equips que permeten l'elevació de les càrregues per facilitar el seu ús i la superació d'obstacles com les escales.



- Per facilitar la descàrrega des de la caixa/zona d'emmagatzematge, es poden **incorporar rampes de càrrega i descàrrega als vehicles**, que poden ser fixes o plegables, tot respectant les càrregues màximes d'ús i les distàncies de seguretat durant el seu ús.



La manipulació incorrecta de càrregues pot provocar lesions musculoesquelètiques en el treballador. Quan es manipulin de forma manual, és important seguir les pautes següents:

- **Agafar fermament la càrrega amb les dues mans.**
- Aixecar la càrrega **utilitzant els músculs de les cames** i no amb l'esquena.
- **Mantenir la càrrega propera al cos** durant tot el trajecte, fent passos curts.
- **No girar la cintura quan es carrega un pes**, girar els peus.
- **Evitar col·locar productes pesats per sobre de les espatlles.**

El sistema tradicional de transport de càrregues utilitzat per missatgers i repartidors és principalment **un cofre rígid ancorat al vehicle**, però no és l'únic. Hi ha noves empreses de missatgeria i repartiment que deixen la propietat del vehicle al repartidor, que porta motxilles per al transport de la càrrega.

**El transport de la càrrega sobre cofre ancorat al vehicle genera major estabilitat, però sobretot evita futurs problemes d'esquena** associats al transport de pes sobre les motxilles.



D'altra banda, el transport amb motxilla **pot generar una millor visibilitat del treballador**, ja que quan baixa de la bicicleta o el ciclomotor segueix portant la motxilla a l'esquena i **s'hi poden incorporar elements reflectors**. Si s'utilitza aquest mitjà de transport de la càrrega, cal **evitar sobrecarregar la motxilla per no provocar lesions a l'esquena**.



## 11. Mesures preventives enfront de l'estrès i la fatiga mental en activitats de transport i repartiment a domicili

**La fatiga** és un dels principals riscos en la població treballadora que desenvolupa tasques de transport i repartiment. L'aparició de fatiga depèn de dos factors fonamentals: **sobrecàrrega física** (fatiga muscular per postura perllongada) i **sobrecàrrega mental** (estat d'alerta o atenció constant). La sobrecàrrega mental pot provocar un augment del temps de reacció en el treballador, així com dificultat per concentrar-se i somnolència.

En aquestes feines, **l'estrès** pot sorgir a causa de diversos factors com la dificultat per complir amb els horaris de les rutes de repartiment programades, l'atenció constant al trànsit i la durada de les jornades laborals, provocant tensió, irritabilitat, falta de concentració, ansietat, nerviosisme, alteracions del somni, etc. Aquestes conseqüències són molt perilloses quan s'està al volant, ja que poden provocar respostes inadequades en la conducció: velocitat excessiva, maniobres brusques, canvis de carril continus, comportaments agressius amb altres conductors, etc. Per evitar-los es proposa adoptar les mesures preventives següents.

- **Evitar jornades de treball llargues** i respectar les hores de feina i els períodes de conducció legalment establerts.
- **Planificar les rutes de repartiment amb antelació**. Procurar evitar trams de concentració d'accidents, de major condensació de vehicles, zones on es produeixi concentració de persones (manifestacions, mercats ambulants, voltants de camps de futbol en dies de partit...), buscar vies ràpides, etc. Això evitarà l'ansietat enfront de retards o inconvenients en el camí.



- > **Informar els transportistes** sobre les característiques específiques de la ruta que realitzaran.
- > **Adequar la velocitat a les circumstàncies de la via**, del flux de trànsit, etc.
- > Intentar **programar els torns de treball** amb antelació suficient **per afavorir la conciliació familiar i social**.
- > **Mantenir una bona hidratació** contribueix a reduir els nivells de fatiga durant la conducció.
- > **Descansar i dormir** les hores necessàries. En cas de malestar general, somnolència, cansament o qualsevol altra causa que pugui influir en la conducció, parar el vehicle en lloc segur i descansar tant com sigui necessari fins a refer-se.



- > Mantenir una **alimentació saludable i equilibrada**, respectar **horaris fixos per als àpats** i **no ingerir alcohol ni drogues**.
- > **Realitzar exercici físic** per protegir-se dels efectes nocius de l'estrès i augmentar la resistència.

- > I **finalment, fer-se reconeixements mèdics periòdics** (a través dels serveis de vigilància de la salut) amb l'objectiu de prevenir factors de risc i millorar la salut.



## 12. Bibliografía

- > Guía práctica de seguridad vial laboral. Guía de recursos y contenidos. Osalan.
- > Guía práctica seguridad vial laboral. Comunidad de Madrid.
- > Condiciones de trabajo de los repartidores y las repartidoras en el sector de la restauración moderna. CCOO de Madrid.
- > Prevención de accidentes in itinere y en misión. DGT.
- > Manual de buenas prácticas de prevención de riesgos laborales en el transporte de mercancías por carretera. Osalan.
- > NTP 1.090 Riesgos laborales viarios: marco conceptual (I). INSST.
- > Imatges: Freepik.es