

CARGA Y TRANSPORTE MANUAL

Un gran porcentaje de accidentes se producen durante la manipulación manual de cargas. Para su reducción es necesario aplicar las siguientes medidas preventivas:

- Trabajar con un método seguro.
- Emplear siempre que sea posible medios mecánicos.
- Selección y adiestramiento del personal.
- Control constante.
- Empleo de prendas de protección.

Las técnicas seguras de levantamiento se basan en flexionar las piernas doblando las rodillas, mantener recta la espalda y ejercer el esfuerzo con las piernas.



Si debe transportar la carga llévela próxima al cuerpo y realice un agarre correcto. Cargue siempre que sea posible de forma simétrica. Procure no manipular sólo, pesos superiores a 25Kg. Hacer rodar o deslizar la carga si es posible.

Los medios de transporte mecánicos hacen que sea más fácil mover las cargas a mano (con un carro de mano), suprimir la manipulación manual de cargas o la necesidad de que el trabajador empuje el carro (uso de un carro eléctrico). El uso de medidas técnicas limita el número de personas trabajadoras expuestas al riesgo de trastornos músculo-esqueléticos.



EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- Será obligatorio el uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y plantilla antideslizante de forma permanente. En los días lluviosos, extremar las precauciones, dado que las posibilidades de caída se multiplican.
- Utilizar guantes de protección para evitar daños en las manos del repartidor. Procurar agarrar firmemente los pedidos, comprobando, antes de cogerlos, los bordes cortantes y su posible inestabilidad. En caso de que el pedido sea muy voluminoso o tenga mucho peso deben realizarse varios viajes.
- Cuando sea necesario realizar la carga y descarga de los pedidos en lugares en los que hay presencia de vehículos, será obligatorio el uso de chaleco reflectante.

RECUERDE

SIGUIENDO ESTAS RECOMENDACIONES, TRABAJARAS MEJOR Y SOBRE TODO MÁS SEGURO. NO IMPROVISES Y CUMPLE LAS NORMAS.

AVISA DE LAS CONDICIONES PELIGROSAS E INSEGURAS QUE DETECTES Y USA CORRECTAMENTE LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL.

CESMA

Central. Avda. Nº Sra. de Otero, s/n, 51002 Ceuta
Telf.: 956 522944 – Email: cesma@mutuacesma.com

GUÍA DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL EN EL REPARTO DE MERCANCÍAS



La mejor inversión es la PREVENCIÓN

REPARTO DE MERCANCÍAS

Con el presente tríptico se pretende facilitar una herramienta sencilla y útil, para identificar y analizar los riesgos laborales asociados a las distintas actividades que se llevan a cabo habitualmente en las empresas de reparto a domicilio, así como describir las medidas que deben implantarse para su prevención y control.



FACTORES DE RIESGO Y ACTOS INSEGUROS

A diario, el desarrollo de la actividad en el puesto de trabajo pone de manifiesto factores de riesgo materiales y personales sobre los que deben adoptarse las medidas preventivas necesarias para su control.

- Materiales, como son las transpaletas, carros, carretillas elevadoras, camiones, etc.
- Personales, como es la experiencia profesional, la actitud frente a la seguridad, las características físicas, las sensibilidades especiales, etc.

Elimine los actos y condiciones inseguras en el trabajo y colabore con **su Empresa**:

- Utilizando de forma segura los productos y equipos de trabajo de acuerdo con las instrucciones que se le ha proporcionado.
- Informando de aquellas situaciones peligrosas a su superior directo.
- Respetando y utilizando correctamente los medios y dispositivos de protección.



CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS

La seguridad de los automovilistas depende principalmente de tres factores: la seguridad del vehículo, el estado del conductor y el cumplimiento de las normas de circulación.



Antes de utilizar un vehículo nos hemos de asegurar que ha sido revisado conforme a las instrucciones del fabricante y que se comprueban periódicamente sus frenos, dirección, luces, neumáticos, etc.

No conduzca bajo los efectos del alcohol y las drogas. Si está tomando medicamentos, consulte con su médico, pueden producirle somnolencia y pérdida de reflejos. El uso del teléfono móvil quedará reducido a llamadas con el coche para marcar el número.



Antes de conducir, regule el asiento, los espejos y reposacabezas y retrovisores. Use correctamente el cinturón de seguridad y compruebe que los acompañantes también lo usan.

Respete las señales de tráfico y conduzca prudentemente advirtiendo las dificultades del tráfico. Advierta sus maniobras a los demás usuarios, mediante la señalización adecuada y con suficiente antelación. Utilice los espejos retrovisores en las maniobras.

Adáptese a la velocidad del tráfico y mantenga la distancia adecuada con el vehículo de delante. Extreme las precauciones si ha de conducir en condiciones adversas, niebla, hielo, nieve, lluvia, etc.

Cuando deba realizar desplazamientos de larga duración: inicie el viaje habiendo descansado suficientemente, evite conducir inmediatamente después de comer y realice un descanso breve cada dos horas (tres como máximo).

ALMACENAMIENTOS Y REPARTOS

Para prevenir caídas al subir y bajar de los camiones, se utilizarán los peldaños y asideros dispuestos para tal función. La subida y bajada se hará de forma frontal asiéndose con ambas manos, estando prohibido saltar directamente al suelo. Se prestará especial atención al estado del suelo.

Almacenar y repartir con seguridad ayudará a evitar accidentes:

- En los apilamientos en el interior del camión es necesario mantener la uniformidad para garantizar la estabilidad. Nivele adecuadamente las cargas para evitar vuelcos o derrumbes de las cajas.
- Como regla general, ubique aquellos objetos voluminosos y pesados en los niveles inferiores.
- No sobrepase la carga máxima admisible del vehículo.
- Cuando deba descargarse mercancía en zona de paso de vehículos se deberá señalar adecuadamente mediante conos reflectantes y será obligatorio el uso de chaleco reflectante.

○ Antes de usar una transpaleta manual, se verificará su estado y que el peso de la carga es adecuado, siendo estable para su transporte. Se conducirá tirando de ella y mirando en el sentido de la marcha. Cuando se deba retroceder se verificará que no existen obstáculos para dicha maniobra.



- Las herramientas manuales, cutters, se conservarán en buenas condiciones de uso, desechándose aquellas que presenten deficiencias. El recorrido del corte debe efectuarse hacia fuera del cuerpo. Se limpiarán si es necesario y se guardarán una vez que finaliza su uso con la hoja recogida.