

BUENAS PRÁCTICAS EN EL TRANSPORTE DE CARGAS POR CARRETERA I

ETAPAS, CONTROL DEL VEHÍCULO Y DE LA CARGA Y RECEPCIÓN DE LA DOCUMENTACIÓN



Portada del Manual de Buenas Prácticas de la SRT

En este Boletín Técnico comenzamos a publicar una parte del Manual de Buenas Prácticas del Transporte de Cargas por Carretera que preparó la Comisión Cuatripartita de la Superintendencia de Riesgos de Trabajo (SRT) en la que participaron el Sindicato de Choferes de Camiones, Obreros y Empleados del Transporte de Cargas por Automotor, FADEEAC, CATAAC, Unión de Aseguradoras de Riesgos del Trabajo y la mencionada SRT. En la representación de FADEEAC participaron el Dr. Lucio Zemborain y el Lic. Rubén Ruocco Asesor de CATAMP y docente universitario de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Las buenas prácticas en el trabajo son conductas recomendadas al trabajador y al empleador para el cumplimiento de la normativa respectiva, la prevención de accidentes e incidentes y la mitigación de sus efectos.

Trataremos las etapas

- **En las instalaciones de la empresa transportista: Verificación y control del vehículo**
- **En las instalaciones del expedidor: Carga y verificación de la carga**
- **Recepción de la documentación y partida**

En el viaje de retorno con o sin carga se repiten etapas similares

Las tareas que comprenden estas etapas del proceso son:

Evaluar el estado de la unidad, verificar la carga que transporta y que se cuente con todo lo necesario para iniciar el viaje, incluida la documentación que acredite la carga.



Riesgos de accidentes (Caídas, Torceduras, Cortes, Golpes, Picaduras)

Entre los accidentes que pueden desarrollarse se encuentran las caídas desde diferentes o el mismo nivel, torceduras de pie o rodilla, cortes o golpes en múltiples zonas del cuerpo ocasionadas durante el descenso o ascenso de la unidad, al acomodar la lona del acoplado o al subir a la reja de la jaula del ganado. En el caso del transporte de granos y/o frutas, el conductor puede sufrir picaduras de insectos u otros vectores transmisores de enfermedades que se encuentran entre la carga pudiendo desencadenar reacciones alérgicas cuya gravedad dependerá del agente que intervenga (arañas, alacranes, escorpiones, roedores entre otros).

Riesgo de Exigencia Biomecánica (Esfuerzo o fuerza física)

Suele suceder que durante las verificaciones de la unidad y de la carga, el conductor realice un esfuerzo físico derivado del trabajo que podría repercutir en el sistema músculo esquelético como por ejemplo al acomodar la lona del camión (levantar y bajar), al apretar las fajas o amarras para sujetar la carga, al sostenerse para subir a la reja de la jaula de animales debiendo usar en algunos casos la picana cuando algún animal se desvanece ocasionalmente debe ingresar a la jaula del ganado y realizar un esfuerzo físico al tener que fajar a un animal desvanecido.



BUENAS PRÁCTICAS DIRIGIDAS AL TRABAJADOR

Durante el ascenso y descenso de la unidad

- Hacerlo siempre tomado del pasamanos de las escaleras
- Mantener las manos libres
- Evitar el uso del celular. Recuerde que está prohibido por normas nacionales de tránsito conducir utilizando auriculares y sistemas de comunicación de operación manual continua (telefonía móvil - Ley de Tránsito No 24.449, Art. 48 Inc. x)
- Garantizar los tres puntos de apoyo y de sostén permanente (dos manos y un pie o dos pies y una mano).
- Es importante verificar la seguridad y resistencia del medio de acceso, evitando escaleras húmedas o peldaños inestables.
- Durante la manipulación de elementos que puedan resultar resbaladizos o cuando exista la posibilidad de corte, por ejemplo al sostenerse de la jaula, al ajustar las fajas o amarras, cadenas o en caso necesario de usar la picana para estimular al animal.
- Usar ropa de trabajo que no sea holgada o que quede suelta y puedan atraparse.
- Usar calzados y guantes adecuados que deberán ser provistos por el empleador.
- Evitar el uso de accesorios en cuello y manos como ser: bufandas, tirantes, pulseras, cadenas, collares, anillos y otros.

Durante las tareas de Revisión y Control de la unidad (mantenimiento)

- Se recomienda mantener ordenada y limpia la unidad (acoplado, furgón, jaula de animales y cabina).
- Realice el control técnico y mecánico de la unidad: verificar cierres, precintos, presión de cubiertas, herramientas y neumáticos de reemplazo, frenos, control de fluidos (niveles de agua, aceites, líquido de frenos) funcionamiento eléctrico, dirección, luces, bocina, parabrisas y demás cristales limpios. Evite ajustar los espejos retrovisores ajustados para su perfecta visualización durante el movimiento de la unidad.

- Se debe contar con los elementos de seguridad, dentro de los cuales es importante incluir; extintores manuales apropiados, botiquín de primeros auxilios, linterna, sistemas de señalamiento de emergencia (chaleco refractario, conos y balizas reglamentarias), sumado al equipamiento de seguridad propio de la unidad, apoyacabeza, cinturón de seguridad, etc.
- El extintor de incendio reglamentario (Ley de tránsito N°24.449), debe encontrarse en un lugar visible y de fácil acceso en caso de emergencia.



Posturas Estáticas

Posición mantenida por un período de tiempo suficiente como para generar molestia, dolor y/o enfermedad, consecuencia de la contracción muscular sin movimientos visible. Se caracteriza por una elevada presión sanguínea al interior de los músculos en contracción, y una baja frecuencia cardíaca y de gasto energético)

La carga

- Debe estar bien distribuida estratégicamente en el acoplado
- Asegurar que se encuentre acomodada y estable a fin de evitar desplazamientos internos durante el movimiento del camión.

Si fuera necesario realizar un esfuerzo físico

- Evitar posturas estáticas que fuercen las articulaciones y el sistema músculo esquelético.
- Realizar ejercicios físicos de precalentamiento, estiramiento y relajación al inicio y durante la jornada de trabajo.

Es muy importante que respete las detenciones periódicas planificadas por el empleador

BUENAS PRÁCTICAS DIRIGIDAS AL EMPLEADOR

- Planificar el viaje y las detenciones periódicas y comunicarlas al trabajador.
- En caso de utilizar telefonía celular para comunicarse con el trabajador recuerde que este solo puede atender una vez detenida la unidad en un lugar seguro.
- Informar al trabajador los riesgos derivados de la carga que transporta.
- Se recomienda proveer de ayuda mecánica para eliminar o reducir el esfuerzo físico (por ejemplo uso de enlonadora entre otros).



- Entregar al trabajador en el caso que fuera necesario los Elementos de Protección Personal (EPP).

Los elementos de protección personal (EPP) no eliminan los riesgos pero constituyen una barrera para disminuir la probabilidad de ocurrencia de accidentes y de enfermedades profesionales

- Establecer un programa de ejercicios de precalentamiento, estiramiento y relajación, con seguimiento



Los ejercicios repetidos y frecuentes de estiramiento muscular -a través de movimientos de torsión, lateralización, flexión y extensión de cuello, brazos, pecho y columna- deben realizarse en forma pausada y llevando la atención a la zona del cuerpo que se está trabajando. Esto favorece la relajación muscular, el flujo sanguíneo, transporte de oxígeno y liberación de tensiones de orden físico y mental.

- Proveer de conos y balizas reglamentarias.
- Disponer de un extintor de incendio reglamentario (matafuegos - Ley de Tránsito N° 24.449) en condiciones adecuadas, fabricado, mantenido y con control de carga periódico.

* **FUENTE: Manual de Buenas Prácticas /Transporte de carga (SRT)**

Ing. Oscar Bourquin
Asesor técnico CATAMP - CIPET