

# BUENAS PRÁCTICAS EN EL TRANSPORTE DE CARGAS POR CARRETERA III

## Etapas

- Paradas periódicas, revisión y descanso.
- Verificación y control de la unidad y la carga.

*\* En el retorno hay etapas similares a estas.*



En este Boletín Técnico publicamos 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.

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.

En esta etapa del proceso es probable que el conductor realice paradas periódicas para revisión, verificación y control de la carga y de la unidad, o con el objeto de aprovisionarse para satisfacer sus necesidades alimenticias y sanitarias, para descansar o realizar ejercicios de estiramiento muscular de todo el cuerpo debido al malestar que puede generar el conducir por largos periodos de tiempo y en caso de tener que realizar una detención de emergencia para auxiliar a otro transporte. Si bien esta etapa se entiende como un proceso protector para el trabajador también puede convertirse en un proceso peligroso si no se extreman las medidas de prevención necesarias.

## **Riesgos de accidentes (Caídas, Torceduras, Picaduras, Cortes, Golpes, Atropellamientos, Choques, Atrapamientos, Agresiones por terceros, Intoxicación)**

Los riesgos de accidentes que pueden presentarse son similares a los descritos en bloques anteriores tales como las caídas en diferente o en el mismo nivel y torceduras en miembros inferiores (esguinces de pie y tobillo o de rodilla, entre los más frecuentes), en algunos casos, debido a que luego de varias horas de manejo, puede darse una disminución de la fuerza que se traduce en una sensación de adormecimiento en los miembros inferiores. Además, pueden generarse golpes o cortes en múltiples zonas del cuerpo, ocasionadas durante el descenso y/o ascenso de la unidad, al acomodar la lona del acoplado, o al subir a la reja de la jaula del ganado y en algunos casos al ingresar a la misma para fajar al animal desvanecido pudiendo sufrir atrapamiento por el ganado que traslada.

También puede suceder que al detenerse en zonas de pastizales altos puedan encontrarse insectos u otros vectores transmisores de enfermedades o en la misma carga provocando picaduras o mordeduras al conductor lo cual puede desencadenar reacciones alérgicas, inflamatorias, acompañadas de dolor local e incluso generalizarse dependiendo del agente que intervenga (arañas, alacranes, escorpiones, avispas, ofidios o roedores).

Durante las paradas también pueden suceder choques, colisiones y/o atropellamientos por problemas de visualización del conductor, por ausencia de los conos y balizas correspondientes o porque la ubicación de las mismas no están sujetas a las distancias convenientes, impidiendo que otros vehículos tomen las medidas de precaución necesarias. El conductor podría encontrarse expuesto a agresiones de terceros ya sea por discusiones con otros conductores o por asaltos llamados “piratas del asfalto” durante las paradas periódicas o durante el viaje. Otro riesgo de accidente al que podría estar expuesto el conductor durante estas detenciones y al descansar es la intoxicación con Fosfina usado como insecticida o fumigante (rociado en la carga).

## **Riesgo de Exigencia Biomecánica (Esfuerzo o fuerza física)**

Durante las paradas periódicas al igual que al inicio del proceso, al realizar las verificaciones de la unidad y de la carga es posible que el conductor realice un esfuerzo físico derivado del trabajo que podría repercutir en el sistema músculo esquelético tales como 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 o al ingresar a la jaula y manualmente ayudar a levantar al ganado mediante faja cuando se desvanece.

## **BUENAS PRÁCTICAS DIRIGIDAS AL TRABAJADOR**

### **Al detenerse:**

- Siempre colocar los conos y balizas reglamentarias portátiles y llevarlas en un lugar accesible al igual que los chalecos reflectantes.

**Las distancias de seguridad recomendadas por la Comisión Nacional de Regulación del Transporte (CNRT) en sus cursos de capacitación a conductores de transporte de carga, sugieren que en caso de circular en ruta durante las detenciones las balizas deben colocarse 50 metros antes y 50 metros después del vehículo.**

#### **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 mientras baja o sube de la unidad y 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 (dos manos y un pie o dos pies y una mano).



*Durante el ascenso y descenso de la unidad, hacerlo siempre tomado del pasamanos de las escaleras.*

**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 usar la picana para estimular al animal:**

- Usar ropa de trabajo que no sea holgada o que quede suelta y puedan atraparse.
- Utilizar calzado y guantes adecuados, que deberán ser provistos por el empleador.
- Evitar el uso de accesorios en cuello y manos como ser: bufandas, pulseras, cadenas, collares, anillos y otros.



*Se debe contar con los elementos de seguridad, dentro de los cuales es importante incluir;  
extintores manuales apropiados, botiquín de primeros auxilios (...)*

#### **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: verificando 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. Evitar el ajuste de espejos retrovisores 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 No 24.449), debe encontrarse en un lugar visible y de fácil acceso en caso de emergencia.

#### **La carga:**

- Asegurar que se encuentre acomodada y estable a fin de evitar desplazamientos internos durante el movimiento del camión.
- En caso de haberse constatado o ante la sospecha de colocación de fosfina entre la carga, denuncie e informe inmediatamente tal situación y realice las acciones necesarias para determinar cuándo el vehículo se encontrará libre de toxicidad.

### Durante las paradas:

- Realice ejercicios de estiramiento y relajación muscular.
- Para reponerse del cansancio físico y mental, descansar lo necesario para poder reiniciar el viaje en óptimas condiciones.
- Evite consumir comidas pesadas y en exceso, las mismas pueden prolongar el proceso de digestión provocándole sueño.
- Es recomendable beber abundantes líquidos sin alcohol (agua, jugos de frutas).
- Está prohibido conducir con cualquier concentración de alcohol en sangre (Ley de Tránsito No 24.449, Art. 48; Ley Nacional de Lucha contra el Alcoholismo No 24.788, Art.17).
- En caso de presentar síntomas tales como: falta de aire, tos, presión en el pecho, dolor de cabeza, mareos, vértigo, vómitos, dolor abdominal, diarrea, irritación en los ojos y la piel, es preciso **buscar o solicitar auxilio médico inmediatamente**. Es posible, que ello se deba a que está cursando un cuadro de intoxicación aguda, por ello, es necesario que sea evaluado por un profesional a fin de que determine la causa de los síntomas para una intervención terapéutica eficaz y oportuna.
- Mantener el vehículo siempre a la vista al detenerlo.
- Estacionarse en sitios seguros y autorizados.
- Evitar posturas sostenidas que fuercen las articulaciones y el sistema músculo esquelético.



*Evitar posturas sostenidas que fuercen las articulaciones y el sistema músculo esquelético.*

### Antes de reiniciar el viaje:

- Ajustar el asiento en inclinación, altura y profundidad según sus necesidades.



## BUENAS PRÁCTICAS DIRIGIDAS AL EMPLEADOR

- Proveer ayuda mecánica para eliminar o reducir el esfuerzo (por ejemplo la enlonadora entre otros).
- El trabajo de conducción debe ser organizado de manera tal que el conductor pueda hacer pausas para la realización de ejercicios de estiramiento, relajación y muscular y para la recuperación del funcionamiento psicofísico.
- Proveer conos y balizas reglamentarias.
- 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.
- Disponer de un extintor de incendio reglamentario (Ley de Tránsito No 24.449), en condiciones adecuadas, fabricado, mantenido y con control de carga periódico.
- **No utilizar gas fosfina en la carga de granos. Su uso está totalmente prohibido**

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

**Ing. Oscar Bourquin**  
Asesor técnico CATAMP - CIPET