INFORMACIÓ PREVENTIVA. CATEGORIA PROFESSIONAL: XOFER/A CONDUCTOR /A DE SEGONA

Descripció del lloc de feina

Són els treballadors o treballadores que, en possessió del títol de graduat en educació secundària, del títol del corresponent cicle formatiu de grau mitjà o equivalent, o de la formació laboral equivalent, es dediquen habitualment al transport de persones o de coses en els vehicles o maquinària que per conduir-la cal posseir els permisos de conduir B i BTP.

Coneixen el maneig i el manteniment dels vehicles i de les màquines a càrrec seu i la seva mecànica bàsica, i a més munten i desmunten les peces per reparar les avaries més senzilles en ruta. També s'ocupen de la neteja, la conservació i el manteniment del vehicle i vehicles a càrrec seu, dels quals en són les persones responsables.

L'art. 14 de la Llei 31/1995, de prevenció de riscos laborals, i la Llei 54/2003, de reforma de la Llei 31/1995, obliga l'Administració de la Comunitat Autònoma de les Illes Balears **a garantir la seguretat i la salut dels treballadors** públics al seu servei en tots els aspectes relacionats amb el treball.

Per aconseguir aquest objectiu cal fer una **avaluació de riscos laborals** per centre de feina i dels llocs de feina que hi estan adscrits. També que els treballadors de l'Administració es comprometin a dur a terme les accions i a prendre les mesures que puguin afectar de manera positiva la seva salut laboral.

Riscs del lloc de feina

- **Sobreesforços i postures forçades**
- **Caigudes de persones al mateix nivell**
- **Atropellaments o cops amb vehicles**
- **Exposició a contaminants químics**
- **Cops, talls per eines manuals, màquines i manipulació d'objectes**

Aquests riscos poden afectar les treballadores en situació d'embaràs o part recent i els treballadors especialment sensibles a determinats riscos. És per això necessari que, si et trobes en aquesta situació, et posis en contacte amb el Servei de Vigilància de la Salut.

Com eliminarem o reduirem aquests riscos? D'una banda, amb les mesures preventives proposades en l'avaluació de riscos laborals del centre de treball i, de l'altra, amb la col·laboració dels treballadors en l'aplicació d'aquestes mesures de prevenció.

Mesures preventives

Per **minimitzar aquests riscs**, cal que **els treballadors adoptin les mesures preventives** que es descriuen en aquesta fitxa per a cadascun dels riscs detectats, i que tenguin en compte tota la informació de les fitxes de recomanació següents, que hi ha en la pestanya de formació i informació de la pàgina web del Servei de Prevenció de Riscs Laborals del Govern de les Illes Balears:

✓Fitxa de recomanació d'escales de mà
✓Fitxa de recomanació d'extintors
✓Fitxa de recomanació d'incendis
✓Fitxa de recomanació ordre i neteja
✓Fitxa de recomanació de la manipulació manual de càrregues
✓Fitxa de recomanació de seguretat viària

A més d'aquesta informació, el **Servei de Prevenció de Riscos Laborals de la CAIB** disposa d'un **pla de formació anual** de temàtica diversa relacionada amb la prevenció de riscos laborals que pot servir com a complement i el podeu trobar a la pestanya de **Novetats** de la pàgina web.

Mesures per prevenir sobreesforços i postures forçades

- En conduir, s'ha de mantenir l'esquena al més aferrada possible al seient. Els braços i les cames no han d'estar gaire estirats. Els genolls han d'estar lleugerament més elevats que el maluc.
- El primer que ha de fer el conductor quan s'asseu la primera vegada al volant és regular la posició de la banqueta del seient, de manera que els peus puguin trepitjar a fons els pedals i tenir una bona visibilitat.
- En col·locar els peus als pedals, les cames han de quedar lleugerament flexionades a fi de disposar de força suficient per a quan sigui necessari pressionar els pedals a fons.
- Tot seguit, s'ha de regular el respatller del seient perquè les mans tinguin un accés còmode a tots els comandaments del vehicle.
- El reposacaps és un element de seguretat passiva, no de confort. Es recomana regular-ne l'alçada de manera que la part més elevada del reposacaps quedi aproximadament a la mateixa altura que la part superior del nostre cap i que la part central quedi a l'altura dels ulls.

Aquests riscos poden afectar les treballadores en situació d'embaràs o part recent i els treballadors especialment sensibles a determinats riscos. És per això necessari que, si et trobes en aquesta situació, et posis en contacte amb el Servei de Vigilància de la Salut.

➢En cas d'accident, un reposacaps massa alt o massa baix pot incrementar la gravetat de les lesions.
➢Per relaxar la musculatura es poden fer exercicis senzills de relaxació i estirament de mans, braços i cames (vegeu el tríptic "Recomanacions ergonòmiques de conducció").

Mesures per prevenir caigudes de persones al mateix nivell

➢S'han d'utilitzar sabates amb sola antilliscant i extremar les precaucions quan es facin tasques en l'exterior i les condicions climatològiques siguin adverses (pluges, gelades, etc.).
➢S'ha de tenir cura especial en entrar i sortir del vehicle i prestar atenció especial a les possibles irregularitats en el sòl.
➢S'ha de comprovar l'estat del sòl en l'interior dels edificis; si està mullat, si és relliscós, si hi ha escales,...
➢Eviteu córrer pel centre de treball.

Mesures per prevenir cops, talls per eines manuals, màquines i manipulació d'objectes

➢S'ha de llegir el manual d'instruccions de les màquines abans d'utilitzar-les.
➢S'han d'utilitzar els equips i les eines exclusivament en la forma i per a la tasca que han estat concebuts.

Mesures per prevenir atropellaments o cops amb vehicles

➢S'ha de conduir amb prudència i respectar el Codi de circulació en els desplaçaments amb vehicle o motocicleta.
➢Per evitar els accidents de trànsit, s'han de controlar els factors següents : velocitat adequada, respectar els senyals de trànsit i un bon manteniment del cotxe.
➢El treballador ha d'esforçar-se a dormir 8 hores diàries, no fer menjars copiosos abans de qualsevol viatge, fer aturades de 5 minuts cada 200 km, o el que és el mateix, cada 2 hores aproximadament, mantenir una ventilació correcta en el cotxe, no posar molt alta la calefacció i evitar fumar, ja que distreu i pot augmentar la somnolència.
➢S'haurà de revisar i mantenir el vehicle en bon estat: llums, frens, motor, etc. (vegeu la fitxa de recomanació de "Seguretat vial").

Aquests riscos poden afectar les treballadores en situació d'embaràs o part recent i els treballadors especialment sensibles a determinats riscos. És per això necessari que, si et trobes en aquesta situació, et posis en contacte amb el Servei de Vigilància de la Salut.

Mesures per prevenir l'exposició a contaminants químics

- S'han d'emprar els productes químics d'acord amb les fitxes de seguretat proporcionades pels fabricants i emprar els equips de protecció individual que s'hi indiquen (ulleres, mascareta, etc.).
- No s'han d'emmagatzemar productes químics en envasos diferents de l'original.
- S'han de llegir atentament les instruccions i fitxes de seguretat dels productes.

Aquests riscos poden afectar les treballadores en situació d'embaràs o part recent i els treballadors especialment sensibles a determinats riscos. Es per això necessari, que si et trobes en aquesta situació, et posis en contacte amb el Servei de Vigilància de la Salut .