

## TRANSPORTE Y REPARTO A DOMICILIO EN FURGONETAS, BICICLETAS, MOTOCICLETAS, CICLOMOTORES Y OTROS VEHÍCULOS DE MOVILIDAD PERSONAL (VMP<sup>1</sup>)

### Introducción

El personal de este sector puede estar expuesto, entre otras, a las siguientes condiciones de trabajo:

- Carga de trabajo elevada (atención permanente debida a la conducción, ritmo de trabajo impuesto y elevado cantidad de trabajo).
- Trabajo en solitario.
- Jornada de trabajo variable.
- Conductas violentas por parte de clientes.
- Trabajo sedentario y con poco espacio de trabajo (lugar de conducción).



Dicha exposición incrementa la posibilidad de que el trabajador pueda sufrir daños derivados del trabajo en relación a los siguientes riesgos:

- Riesgos de seguridad: atropellos y colisiones a causa de accidentes de tráfico, golpes, caídas...
- Riesgos psicosociales: como estrés y violencia.
- Riesgos ergonómicos: TME por posturas forzadas, manipulación manual de cargas.
- Riesgos higiénicos: malestar por temperaturas extremas, ruido, vibraciones.



### Medidas preventivas

#### VEHÍCULO:

- Tener en cuenta, a la hora de adquirir vehículos, aquellos que dispongan de sistemas avanzados de ayuda a la conducción (conocidos como ADAS) que tienen como objetivo mejorar la seguridad del conductor, los pasajeros, así como otros ocupantes de la vía (incluidos peatones y ciclistas).
- Realizar el mantenimiento preventivo adecuado del vehículo siguiendo las recomendaciones del fabricante. Los vehículos de empresa son equipos de trabajo y deben ser adecuados al trabajo para el que van a ser utilizados.
  - Asegurar que el asiento y los amortiguadores están en buen estado para evitar el riesgo de vibraciones.
  - Comprobar el estado de los neumáticos periódicamente (dibujo, grietas, deformaciones, objetos clavados u otras anomalías) y sustituirlos si es preciso.
  - Comprobar la presión de los neumáticos periódicamente y ajustarla a la que indica el fabricante.
  - Revisar, periódicamente, el estado de los frenos y, en caso de frenos de disco, incluir la revisión del mismo disco (acción no realizada en bicicletas y otros VMP).
  - Revisar los sistemas de iluminación; es obligatorio, como mínimo, disponer de una luz delantera y catadióptrica en la parte trasera.
  - Realizar la instalación de baterías en bicicletas y otros VMP con un sistema de seguridad de corte por calentamiento excesivo, durante uso y carga de ésta.
- Notificar a la empresa, si procede, cualquier anomalía que se detecte en el funcionamiento del vehículo.
- Utilizar asientos ergonómicos (adecuados al tamaño del cuerpo y regulables) y en buen estado de conservación.
- Ajustar las medidas del vehículo a la persona que lo conduce: altura del manillar, altura del asiento/sillín, orientación de las manitas de freno, etc.
- Evitar temperaturas elevadas en el habitáculo. El coche debe de estar bien ventilado.

<sup>1</sup> Vehículo de una o más ruedas dotado de una única plaza y propulsado exclusivamente por motores eléctricos que pueden proporcionar al vehículo una velocidad máxima por diseño comprendida entre 6 y 25 km/h. Solo pueden estar equipados con un asiento o sillín si están dotados de sistema de autoequilibrado.

### ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO:

- Planificar las rutas de reparto de manera eficiente y con antelación, considerando las condiciones meteorológicas y el recorrido razonable para evitar contratiempos durante la ruta.
  - Primar el uso de los carriles bici y la calzada, evitando la circulación por aceras o zonas de peatones, al utilizar bicicletas y otros VMP.
  - Utilizar preferentemente autovías o autopistas durante la conducción de furgonetas.
- Tener en cuenta las condiciones meteorológicas a la hora de organizar el trabajo a desempeñar.
- Respetar los períodos de conducción establecidos en la normativa vigente, así como las pausas y descansos necesarios.
- Llevar a cabo la evaluación de riesgos psicosociales.
- Trabajar bajo objetivos y plazos razonables que permitan la adaptación y la realización profesional, así como su motivación.
- Evitar jornadas de trabajo prolongadas y respetar el horario, programando turnos de trabajo con antelación suficiente para favorecer la conciliación familiar y social.
- Reducir, en la medida de lo posible, la carga de trabajo durante la noche y procurar mantener el mismo horario cada vez que se realiza el turno nocturno.
- Descansar y dormir las horas necesarias. Si aparece sueño, estacionar el vehículo en un lugar seguro y descansar un rato.
- Introducir descansos a intervalos regulares de tiempo, de forma que se permita alternar la postura sentada con otras y complementar con ejercicio físico. La DGT recomienda no conducir más de 8 horas al día y parar cada 2 horas o 200 km para caminar quince minutos.
- Respetar, en la medida de lo posible, los horarios de las comidas. Evitar las comidas copiosas y mantenerse hidratado.
- Formar e informar a los trabajadores sobre los riesgos y las medidas preventivas relativas a la tarea de conducción.
- Hacerse reconocimientos médicos periódicos con el fin de prevenir factores de riesgo y mejorar la salud.
- Favorecer la hidratación y la promoción de la salud en la adquisición de hábitos saludables relacionados con la práctica de ejercicio físico, la alimentación adecuada, descanso suficiente y no consumir alcohol u otras drogas.
- Evitar, en la medida de lo posible, permanecer durante periodos largos de tiempo en soledad, aprovechando las paradas prolongadas para hablar e intercambiar experiencias con los compañeros.



### CONDUCCIÓN:

- Respetar todas las normas de tráfico establecidas en el Código de Circulación:
  - Tener conocimientos básicos del código de circulación (específicamente para trabajadores autónomos que utilizan vehículos donde no se necesita el carnet de conducir).
  - Adecuar la velocidad a las circunstancias de la vía por la que se transita.
  - Respetar los límites de velocidad especificados del vehículo, sobre todo bicicletas eléctricas y otros Vehículos de Movilidad Personal (VMP).
- Colocar los espejos retrovisores adecuadamente para asegurar la visibilidad y tener precaución durante la conducción marcha atrás ante la falta de visibilidad.



- Evitar los ángulos muertos del resto de vehículos (normalmente se dan cuando se circula en paralelo).
- Señalizar las maniobras a realizar, principalmente los giros a la derecha o izquierda.
- Evitar las maniobras intempestivas, como cambios abruptos de carril o frenadas
- Evitar las distracciones durante la conducción:



- No usar auriculares ni teléfono móvil durante la conducción.
- Planificar las rutas con el GPS previamente al inicio del trayecto (no manipularlo en marcha).
- Hablar con el móvil si fuera necesario, únicamente, con el vehículo totalmente detenido.
- No fumar mientras se conduce.
- Conversar de manera tranquila si se va acompañado.



- Extremar las precauciones en la proximidad de escuelas, dentro de las ciudades y las horas punta de zonas comerciales.
- Prestar especial atención a la señalización pintada en la calzada, como líneas de carriles y pasos de cebra, ya que la adherencia del vehículo a esta zona pintada es diferente de la del firme restante, sobre todo en días de lluvia o cuando el asfalto está mojado o con acumulación de hojas secas con humedad.
- Con bicicleta o VMP, circular por el carril bici y si no hay, circular por la parte central del carril en línea recta sin hacer zigzags y respetando los semáforos. Con bicicleta o VMP, cuando se circule por espacios compartidos y señalizados con peatones, debe tenerse en cuenta que la prioridad siempre será de estos últimos.
- Mantener posturas adecuadas al sentarse (con la espalda recta).

- No ingerir bebidas alcohólicas.
- En caso de tomar medicación, consultar que los efectos secundarios no afecten a la conducción.
- Mantener las dos manos en el manillar o volante.



- En el caso de condiciones meteorológicas adversas:
  - Modificar y adecuar la conducción a las nuevas condiciones.
  - Reducir la velocidad, ajustándola a las condiciones de visibilidad y de frenada.
  - Aumentar la distancia de seguridad con el vehículo que nos precede.
  - Frenar de manera suave y no hacer maniobras bruscas.
  - Tener cuidado en zonas oscuras y húmedas, ya que el pavimento será más resbaladizo.
  - Prever un mayor tiempo de transporte y entrega de la mercancía.



#### CARGA QUE SE TRANSPORTA:

- **Furgonetas:**
  - No transportar las cargas de forma que impidan la visión.
  - Separación suficiente entre la zona de carga y el conductor.
  - Almacenar adecuadamente los bultos, de manera que se encuentren colocados de forma estable, utilizando, en su caso, los elementos auxiliares necesarios para sujetarlos.
  - Repartir la carga del vehículo de manera uniforme.
  - No sobrecargar los vehículos.
  - Utilizar, siempre que sea posible, equipos auxiliares (carros, transpaletas, etc.) y llevarlos en el vehículo por si carece de ellos el receptor de la carga.



- No manipular manualmente cargas con un peso superior a 25 Kg, en el caso de los hombres, y de 15 Kg, en el caso de las mujeres, (en condiciones ergonómicas favorables). Solicitar siempre la ayuda de un compañero para manipular las cargas pesadas, o aquellas cuya manipulación de forma individual suponga un riesgo debido a sus dimensiones u otros factores.
- Incorporar rampas de carga y descarga a los vehículos, que pueden ser fijas o plegables, para facilitar la descarga desde la caja/zona de almacenaje. Respetar las cargas máximas de uso y distancias de seguridad durante su empleo.
- Para la manipulación manual de cargas:
  - Tomar firmemente la carga con las dos manos.
  - Levantar la carga utilizando los músculos de las piernas y no con la espalda.
  - Mantener la carga próxima al cuerpo durante todo el trayecto, dando pasos cortos
  - No girar la cintura cuando se carga un peso, girar los pies.
  - Evitar colocar productos pesados por encima de los hombros.



● **Bicicletas, motocicletas, ciclomotores y otros VMP:**

- Revisar los ensamblajes del portaequipaje que deberá estar bien sujeto al vehículo y asegurarse que está cerrado, primando los portaequipajes rígidos frente a los no rígidos o mochilas llevadas por el mismo conductor.
- En ningún caso se deben transportar objetos que impidan ver y coger el manillar con las dos mano.



EQUIPOS DE PROTECCIÓN:

- Utilizar casco durante los trayectos, incluso en vehículos que no están obligados. El casco, en caso de ser obligatorio (motocicletas y ciclomotores), será homologado, y en todos los casos irá bien sujeto con su cordada inferior o barboquejo.
- Usar guantes y ropa de trabajo adecuada de invierno, verano e impermeable con reflectantes para aumentar la visibilidad.



ENTREGA:

- Evitar las entregas en lugares que parezcan vacíos o en habitaciones de hoteles.
- Estacionar lo más cerca posible del lugar de entrega y en zona iluminada, en caso de horario nocturno.
- Recibir el pago preferentemente por vía telemática.
- Anular entregas o extremar las medidas de seguridad si el cliente se muestra agresivo.
- En caso de sentirse inseguro o amenazado, solicitar ayuda y dirigirse a un área concurrida.
- Facilitar a los trabajadores un teléfono móvil y dotarlo de un botón de emergencia de llamada automática en caso de que se encuentre en alguna situación de peligro, accidente o robo.