

# BUENAS PRÁCTICAS EN EL TRANSPORTE DE CARGAS POR CARRETERA IV

## Etapas

- En destino: control de la descarga.
- Descanso en destino.

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



En este Boletín Técnico publicamos una parte del Manual de Buenas Prácticas en el 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, CATAC, 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.

Al llegar a destino se realiza la descarga y eventualmente el conductor participa de la misma con el objeto de entregarla en tiempo y forma según lo requerido por el dador de la carga. A su vez, deberá mantenerse una distancia prudencial en función de las características del lugar y de la carga. En algunos casos suele suceder que a la llegada de los puertos se forman largas colas de camiones para poder realizar las descargas prolongándose la entrega. Finalizada la descarga el conductor descansa a fin de estar en condiciones psicofísicas de poder retornar o continuar el viaje. Eventualmente el descanso es realizado mientras espera que se complete la descarga.

## Riesgos de accidente (Caídas, Torceduras, Intoxicación, Golpes)

Al llegar a destino, luego de varias horas de manejo (postura estática), la misma puede provocar una disminución de la fuerza o sensación de adormecimiento en uno o ambos miembros inferiores siendo las caídas en diferente o en el mismo nivel, las causas más frecuentes de accidentes con consecuencias tales como esguinces o torceduras de pie y tobillo o de rodilla, ocasionadas durante el descenso de la unidad. También puede suceder que al estar cerca de la maniobra de descarga pueda sufrir algún golpe por desplazamiento o caída.

Mientras el conductor espera poder entregar la carga, puede suceder que al descansar en el camión sufra intoxicación con algún compuesto químico usado como insecticida o fumigante (rociado en la carga). Recordamos como vimos en el bloque 5, el uso de fosfina en el transporte de carga esta totalmente prohibido, su uso es altamente peligroso.

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

Los esfuerzos físicos derivados del trabajo pueden deberse a que durante la verificación y control de la descarga deban participar de la misma o al levantar la lona del acoplado, al sostenerse al subir a la reja de la jaula del ganado para facilitar el descenso de los animales, entre otros.

## BUENAS PRÁCTICAS DIRIGIDAS AL TRABAJADOR

### Es una buena práctica al descender de la unidad:

- Hacerlo siempre tomado del pasamanos de las escaleras.
- Las manos deben estar libres.
- Evite 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 la manipulación de elementos que puedan resultar resbaladizos** por ejemplo al sostenerse de la jaula, al desajustar 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.
- Alejarse del lugar donde se realiza la maniobra de descarga.
- 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.



*Alejarse del lugar donde se realiza la maniobra de descarga.*

#### **Al realizar un esfuerzo físico:**

- Realizar ejercicios de estiramiento y relajación al llegar a destino.
- Evitar posturas estáticas o fuerza excesiva que fuerce las articulaciones y el sistema músculo esquelético.

***El uso de fosfina en el transporte de carga se encuentra totalmente prohibido, su uso es altamente peligroso.***

- 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.
- 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.

#### **En destino:**

- Es necesario descansar adecuadamente.
- Para poder reiniciar el viaje en óptimas condiciones psicofísicas se sugiere dormir un mínimo de 7 u 8 horas.

## BUENAS PRÁCTICAS DIRIGIDAS AL EMPLEADOR

- El descanso del conductor en destino debe ser una prioridad, organizado de manera tal de favorecer una recuperación psicofísica adecuada para iniciar el viaje de retorno.
- Proveer ayuda mecánica para eliminar o reducir el esfuerzo evitando posturas sostenidas que fueren las articulaciones y sistema músculo esquelético (la enlonadora entre otros).
- No utilizar gas fosfina en la carga de granos. Su uso está totalmente prohibido por resoluciones del Ministerio de Salud.

Durante el retorno se mantienen todos los riesgos mencionados a excepción de los producidos por esfuerzos, cuando el retorno se realiza sin carga.

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

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