

Vibracions

Les vibracions de cos sencer generades pel vehicle poden donar lloc a lesions músculoesquelètiques, i fins i tot danyar els ronyons.

Per evitar-les cal:

- Escollir un vehicle dissenyat per a minimitzar les vibracions de cos sencer (material de construcció del seient, suspensió separada del panell del seient, etc.).
- Fer un manteniment correcte dels sistemes amortidors i de suspensió del vehicle.
- Escollir els recorreguts amb menys ondulacions del terreny, i si no es pot canviar, adequar la velocitat.

Temperatura

- Mantenir el vehicle a una bona temperatura, entre 20 i 21°C a l'hivern i entre 20 i 24°C a l'estiu. Mantenir l'habitacle ben ventilat. No fumar dintre del vehicle.

Soroll

- Si bé els nivells de soroll als que es troben sotmesos els conductors no solen ser prou alts per a reduir l'audició, poden fer disminuir la concentració, incrementar la càrrega mental i augmentar els nivells d'estrès.
 - Procurar mantenir les finestretes tancades la major part del temps per reduir el soroll sobretot en cas de trànsit molt dens o quan hi hagi molt soroll al carrer, per exemple per obres, etc.
 - Dur a terme un manteniment periòdic i adient del vehicle.
 - No posar gaire alt el volum de les ràdios i les emissores de comunicació.
 - Tanmateix, procurar l'ordre dels passatgers per evitar crits i el to elevat a les converses, per la mateixa raó.



Enlluernaments

- Per evitar l'enlluernament a causa del sol, cal utilitzar vidres polaritzats als vehicles.
- Portar ulleres de sol homologades, amb un grau de filtre no gaire alt per a no limitar la visió en túnels o llocs de penombra.
- De nit, per evitar l'enlluernament d'altres vehicles, cal portar els vidres del parabrisa i els de les ulleres, si se'n porta, nets i sense ratlles.

Conducció nocturna

En circumstàncies d'escassa lluminositat es redueix el camp de visió i també l'agudesa visual del conductor en un 70%.

- Els parabrisas tintats i la utilització d'ulleres acolorides són perjudicials per a la funció visual durant la conducció nocturna.
- Cal portar els fars ben anivellats i nets per assegurar els nivells màxims de llum.
- Si es fan servir ulleres graduades, cal portar la graduació correcta, els vidres nets i sense ratlles. Cal dur ulleres de recanvi i revisar-se la vista periòdicament.

Formació del personal

- Formar els treballadors/es sobre els riscos del seu lloc de treball, com evitar-los i les possibles conseqüències, de forma teoricopràctica.
- S'ha de formar als treballadors/es sobre hàbits posturals, amb l'objectiu de donar a conèixer els ajustaments dels seients per adaptar-los a les mesures de cadascun dels treballadors/es, la forma correcta de conduir i mantenir les postures correctes.
- Ensenyar exercicis d'estiraments i de reforç de la musculatura, principalment de la zona lumbar de l'esquena i de les extremitats superiors per a condicionar-la i enfortir-la.
- Procurar economitzar els moviments per a eliminar o reduir els ineficients i facilitar i accelerar els eficients.

Amb el suport



Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa i Ocupació

Imatges: *Thinkstock*

Dipòsit legal: **B-12082-2012**



Consells preventius

Ergonomia dels conductors/es



Unió General de Treballadors de Catalunya

Secretaria de Política Sindical

Rambla del Raval 29-35, 08001 Barcelona

Tel. 93 304 68 33 a/e: otpri@catalunya.ugt.org

www.ugt.cat

Ergonomia dels conductors/es

Els conductors/es, siguin del tipus que siguin (autobusos, cotxes, camions, trens, tramvies, etc.) afronten diversos riscos ergonòmics tant per la postura que han de mantenir, com pels moviments continus que han de fer per a poder conduir el vehicle.

El primer pas que ha de dur a terme l'empresa, és fer l'avaluació de riscos, per determinar quin d'aquests són prioritaris i seguidament implantar mesures preventives i informar als delegats/es de prevenció i als treballadors/es.

A continuació, s'exposen les principals mesures de prevenció generals per a conductor/es de qualsevol tipus de vehicle.



Disseny el lloc de treball

El disseny ergonòmic del lloc de conducció és un component necessari per a la protecció de la salut i la seguretat dels conductors de qualsevol vehicle. Però el disseny dels vehicles una vegada ja s'ha produït, és estàtic i no se sol poder modificar, només ajustar. Per tant, s'ha de tenir en compte:

- Dissenyar els elements de conducció, la seva distribució i les capacitats d'ajust en base a tota la plantilla amb visió de gènere, ja que les mesures antropomètriques de les dones acostumen a ser més petites.
- Fomentar la participació dels conductors/es en el disseny, ja que són ells qui coneixen millor el seu lloc de treball.
- Els indicadors més importants del panell de comandament del vehicle s'han de trobar davant del conductor/a, lleugerament per sota de la horitzontal de la seva mirada. El número d'indicadors ha de limitar-se al mínim ja que si es dona massa informació pot elevar la càrrega mental. Per això, poden fer-se servir indicadors rotatius o electrònics que indiquin només les dades necessàries en cada situació.
- Els components de serveis han d'agrupar-se i combinar-se d'acord amb el seu ús. Els que s'utilitzin amb freqüència (obertura de portes, ràdio, etc.) s'han de situar a l'àrea d'accés principal. Els que s'utilitzen menys poden col·locar-se en un altre lloc.
- Totes les perpalines, anses, volants i altres elements del maneig han de ser fàcilment accessibles, de manera que s'hagi de fer el menor esforç possible i no s'hagin de mantenir postures forçades. Es recomana que el disseny permeti utilitzar els músculs més grans ja que es fatiguen menys. Per exemple, moure els braços enlloc dels canells per utilitzar el volant.



Postura de treball

- Acomodar els mecanismes d'ajustament del seient per tal d'adoptar la postura més neutra possible, això és, sense que es mantingui cap postura forçada. S'ha de fer abans de començar a conduir i s'ha de prendre el temps que es necessiti per a col·locar els ajustaments.
 - El reposacaps no ha d'empènyer el crani cap a davant. S'ha de col·locar de manera que les nostres orelles siguin a la part central del reposacaps. A més, cal tenir en compte si són reposacaps actius, ja que aquests dispositius tendeixen a apropar-se al nostre cap en cas d'accident. En aquest cas, cal tenir l'altura ajustada, però no recolzar el cap al reposacaps.
 - L'angle del respall ha d'estar entre 105° i 115° per evitar pressió a les lumbar.
 - L'angle braç-avantbraç, entre 80° i 120°.
 - L'angle cama-cuixa entre, 95° i 135°. Els genolls han de estar lleugerament per sota del nivell del maluc, per evitar la pressió darrera els genolls.
 - Cal separar el seient el màxim possible, però de tal forma que es pugui trepitjar a fons el pedal de l'embragament i/o arribar còmodament a d'altres dispositius.
 - Recolzar les espatlles al respall del seient.
- Si el volant és ajustable, cal escollir una posició dels braços i l'esquena relaxada. Amb els braços estirats, el volant ha de quedar a l'alçada del canell. El volant ha de deixar espai lliure per a les cames i no tocar els genolls. Procurar veure sempre per damunt del volant i no a través d'ell.
- Sempre s'ha de portar el cinturó de seguretat. La part superior de la cinta ha de recolzar-se sobre la clavícula i el pit, sense oprimir, tensant-la a la pelvis.
- Es recomana buidar les butxaques abans de conduir per tal d'evitar la compressió dels nervis i dels vasos sanguinis a les cames.
- Utilitzar els reposabraços. Mantenir els colzes units al cos per reduir l'esforç muscular.
- Si el seient no disposa de suport lumbar, utilitzar un petit coixí, una tovallola, etc.
- Fer pauses i descansos per tal de descansar i fer exercicis d'estirament dels músculs afectats tant pels moviments repetitius com per les postures forçades.