

2021



MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS  
**TRANSPORTE DE AGUAS  
Y GASEOSAS**

Elaborado en el marco  
de la Comisión Cuatripartita  
del sector

**Hoy, mañana, siempre**  
Prevenir es trabajo de todos los días





# ÍNDICE

---

<b>FLUJOGRAMA</b> .....	<b>11</b>
<b>SIMBOLOGÍA</b> .....	<b>12</b>
<b>BLOQUE N°1   Planta distribuidora.</b> .....	<b>15</b>
<b>BLOQUE N°2   Zona de distribución.</b> .....	<b>15</b>
<b>BLOQUE N°3   Retorno a planta.</b> .....	<b>16</b>
<b>BLOQUE N°4   Rendición.</b> .....	<b>16</b>
<b>BLOQUE N°5   Recarga ocasional.</b> .....	<b>16</b>
<b>BLOQUE N°6   Zona de distribución.</b> .....	<b>17</b>
<b>BLOQUE N°7   Retorno a planta.</b> .....	<b>17</b>
<b>BUENAS PRÁCTICAS</b> .....	<b>21</b>
<b>BLOQUE N°1   Planta distribuidora.</b> .....	<b>21</b>
<b>BLOQUE N°2   Zona de distribución con descarga.</b> .....	<b>24</b>
<b>BLOQUE N°3   Retorno a planta.</b> .....	<b>32</b>
<b>BLOQUE N°4   Rendición.</b> .....	<b>33</b>
<b>BLOQUE N°5   Recarga ocasional.</b> .....	<b>34</b>
<b>BLOQUE N°6   Zona de distribución con descarga.</b> .....	<b>34</b>
<b>BLOQUE N°7   Retorno a planta.</b> .....	<b>42</b>
<b>RIESGOS ESPECÍFICOS SEGÚN REGIÓN</b> .....	<b>45</b>
<b>NORMATIVA VIGENTE</b> .....	<b>57</b>
<b>LA ALIMENTACIÓN EN EL TRABAJO. EL ENFOQUE DE LA ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO (OIT).</b> .....	<b>58</b>
<b>PAUSA ACTIVA</b> .....	<b>60</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA</b> .....	<b>62</b>

---

## CÁMARA EMPRESARIA DE AUTOTRANSPORTE DE BEBIDAS (CEDAB)



Fundada el 9 de marzo de 2006. Sus orígenes se remontan a la necesidad de las empresas del sector de transporte de bebidas de agruparse para poder debatir diferentes cuestiones de promoción y profesionalización de la actividad, así como para elaborar criterios y estrategias comunes para las cuestiones de índole comercial, laboral y sindical atinentes a la operación del transporte y distribución de bebidas.

A lo poco tiempo de su creación comenzó la discusión con la Rama de Aguas Gaseosas del Sindicato de Camioneros, acerca de los términos que regularían la inclusión como una rama diferente dentro del Convenio Colectivo de Trabajo N° 40/89 (que rige el transporte de carga) de la actividad de transporte y distribución de bebidas que luego, a través de la participación de FADEEAC (Federación Argentina de Entidades Empresarias de Autotransporte de Cargas) y de la Federación Nacional de Trabajadores Camioneros y Obreros del Transporte Automotor de Cargas, Logística y Servicios, se incorporó como artículo 5.11 del Convenio Colectivo de Trabajo N° 40/89 bajo el título "Rama de Transporte y Distribución de Aguas, Aguas Gaseosas y Cervezas".

A lo largo de su trayectoria, la Cámara realizó aportes, dialogó y colaboró con los principales actores del sector del transporte de bebidas de la Nación, de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) y de la Provincia de Buenos Aires. En el ámbito del micro y macrocentro de la CABA colaboró con el gobierno local para diseñar en conjunto un Plan de Abastecimiento nuevo, que se adaptara a la realidad imperante para el año de su implementación (2009) y que permitiera su adaptación a los cambios que el GCBA propiciaba para el microcentro porteño (calles peatonales, calles prioridad peatón, bicisendas, etc.). Con ese plan se idearon y pusieron en práctica los cajones azules (espacios de estacionamiento en la vía pública aptos exclusivamente para su uso por los vehículos y camiones de hasta 8 metros que transportan cargas) y se diseñó el

plan de entregas matinales de bebidas con ingreso al microcentro hasta las 8am y salida mediante arcos concéntricos en diferentes horarios. En años posteriores continuó el trabajo conjunto con el Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y con el Sindicato a través de la Rama de Aguas Gaseosas, para sugerir e introducir mejoras en el circuito de abastecimiento local.

## **Visión**

La visión de CEDAB es erigirse en un referente insoslayable del sector de transporte y distribución de bebidas del país, convirtiéndose en un actor principal para el diseño de políticas de planeamiento de actividades relacionadas con el abastecimiento en ciudades, para la generación de ámbitos de discusión acerca de los términos de las normas, reglamentaciones y del convenio colectivo de trabajo que regulan en general la actividad del transporte y en particular la del transporte y distribución de bebidas y las modalidades y condiciones de trabajo; y para el desarrollo, impulso y fortalecimiento de las buenas prácticas comerciales y operacionales en el desarrollo de la actividad y de las políticas que redunden en beneficio de la actividad, de su productividad y eficiencia y, por ende, de la comunidad de consumidores y de los propios asociados de la Cámara.

## **Misión**

Gestionar y planificar en forma profesional acciones que mejoren la estructura organizacional y económica del sector; de prácticas comerciales y operacionales eficientes, de libre competencia y de cumplimiento de las normas vigentes; de búsqueda de la excelencia en el servicio brindado por los asociados; de generación permanente de capacitación de choferes, ayudantes, empleados y cuadros jerárquicos de las empresas afiliadas.

## RAMA DE AGUAS Y GASEOSAS



### Características

Consiste en el transporte de aguas, aguas saborizadas, cervezas, bebidas gaseosas, jarabes utilizados para la elaboración de bebidas, y/o de los envases vacíos de retorno y/o demás bienes relacionados en forma directa y/o exclusiva con la comercialización de dichos productos en las bocas de expendio, mediante su traslado a comercios minoristas, mayoristas, supermercados, plantas, depósitos, concesionarios, revendedores, distribuidores y/o demás acarreos de estos productos, realizado por empresas de transporte de cargas.

Consta de las siguientes categorías laborales: chofer de reparto, chofer de interplanta o intraplanta, operario especializado, personal de maestranza y/o sereno, personal de taller, personal administrativo.

### Inicio de la actividad

Los orígenes de la rama datan de septiembre de 1991, con un cupo inicial de 400 afiliados, todos trabajadores de reparto de la multinacional Coca Cola. En consecuencia, y por exhaustivo trabajo de la por entonces comisión de rama y con el apoyo incondicional de su secretario general Hugo A. Moyano y la juventud gremial, comenzaron a incluirse más trabajadores de compañías como agua mineral Villavicencio, Pepsi, cerveza Quilmes y todos sus productos, cerveza Isenbeck, cerveza Budweisser, cerveza Heineken, Culligan Sparkling y otras más de origen nacional. Cabe destacar la inclusión a la rama de trabajadores de provincias del interior del país, que con mucho coraje y sacrificio hoy integran nuestro sindicato.

## Logros obtenidos

A lo largo de sus 19 años de historia, Aguas y Gaseosas obtuvo logros muy importantes para sus trabajadores, de los cuales se hace mención a los más destacados: la no selección de envases a cargo de los choferes y ayudantes, la asignación extraordinaria no remunerativa de inicio a fin de temporada, la asignación de tres jornales por hijo con discapacidad, la recuperación de un segundo ayudante para reparto (logro perdido por el antiguo sindicato que los nucleaba) y la dignidad recuperada de todos los trabajadores, tanto económica como moral.

## Actualidad

Al día de la fecha, la rama de Aguas y Gaseosas se ha consolidado con el apoyo de sus dirigentes y por sus más de 8000 afiliados, consiguiendo un salario promedio mensual de unos 1500 dólares para los operarios especializados y de unos 2000 para los choferes, dándole así un proyecto de vida y un futuro mejor a todos sus trabajadores y sus familias.

### UNIÓN DE ASEGURADORAS DE RIESGOS DEL TRABAJO (UART)



Es la Cámara que agrupa a las compañías del sector y ejerce su representación institucional, pero también es un centro de estudio, investigación, análisis y difusión del amplio espectro de temas que involucra la prevención y atención de la salud laboral. Desde su creación congregó a casi la totalidad de las aseguradoras del ramo y llevó sus opiniones y posiciones a los foros que así lo requirieran: autoridades regulatorias, Congreso Nacional, Poder Judicial, medios de comunicación, cámaras empresariales, sindicatos, universidades, agrupaciones de profesionales y técnicos, entre muchos otros, consolidando el objetivo social de construir contextos laborales cada vez más seguros y

técnicamente sustentables. Hoy, la UART es un ámbito sectorial en el que cada vez más especialistas se suman al estudio y análisis de la temática. Sus tareas son múltiples y abarcan tanto la búsqueda constante de mayor eficiencia en la gestión y administración del sistema y sus servicios como la consolidación de una progresiva conciencia aseguradora en la población empleadora y trabajadora. Entre sus iniciativas destacadas se encuentra el Programa Prevenir, que se realiza año a año desde 2011 y es un ciclo de conferencias gratuitas con las que se recorre el país, actualizando acerca de las mejores estrategias y metodologías para evitar accidentes de trabajo y enfermedades profesionales. Otro de sus emprendimientos destacados es **Recalificart**, primer instituto del país especializado en recalificación para la reinserción laboral que se encuentra en funcionamiento desde el año 2012.

## MINISTERIO DE TRABAJO, EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL



Es un organismo nacional dependiente del Poder Ejecutivo, que tiene la misión de servir a los ciudadanos en las áreas de su competencia. Es parte de la estructura administrativa gubernamental para la conformación y ejecución de las políticas públicas del trabajo. Propone, diseña, elabora, administra y fiscaliza las políticas para todas las áreas del trabajo, el empleo y

las relaciones laborales y la capacitación laboral.

## SUPERINTENDENCIA DE RIESGOS DEL TRABAJO



Es un organismo creado por la Ley N° 24.557 y depende del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de la Nación. El objetivo primordial de la Superintendencia de Riesgos del Trabajo es garantizar el efectivo cumplimiento del derecho a la salud y seguridad de la población cuando trabaja. Por ello, en base a las funciones que la ley establece, centraliza su tarea en

lograr trabajos decentes, preservando la salud y seguridad de los trabajadores, promoviendo la cultura de la prevención y colaborando con los compromisos del Ministerio de Trabajo de la Nación y de los Estados Provinciales en la erradicación del trabajo infantil, en la regularización del empleo y en el combate al trabajo no registrado.

**Sus funciones principales son:**

- Controlar el cumplimiento de las normas de Higiene y Seguridad en el Trabajo.
- Supervisar y fiscalizar el funcionamiento de las Aseguradoras de Riesgos del Trabajo (ART).
- Garantizar que se otorguen las prestaciones médico-asistenciales y dinerarias en caso de accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.
- Promover la prevención para conseguir ambientes laborales sanos y seguros.
- Imponer las sanciones previstas en la Ley N° 24.557.
- Mantener el Registro Nacional de Incapacidades Laborales en el cual se registran los datos identificatorios del damnificado y su empresa, época del infortunio, prestaciones abonadas, incapacidades reclamadas y además, elaborar los índices de siniestralidad.
- Supervisar y fiscalizar a las empresas autoaseguradas y el cumplimiento de las normas de Higiene y Seguridad del Trabajo en ellas.

Este es un trabajo realizado para los trabajadores de reparto de bebidas, agua envasada, saborizada, gaseosas y cervezas. Con el objetivo de sumar una herramienta más en el cuidado del trabajador y la prevención de riesgos en el trabajo. Convencidos de que la toma de conciencia acerca de cómo llevar a cabo la tarea que cada uno desarrolla en su puesto de trabajo es lo que nos protege de padecer cualquier consecuencia que pudiera ocasionarnos.

Esto dependerá del compromiso de cada uno respecto a uno mismo y a sus compañeros, como ser la participación activa en las capacitaciones, el respeto de la correcta utilización y conservación de los Elementos de Protección Personal (EPP) y el ejercicio de las medidas de seguridad en la vía pública, entre otros.

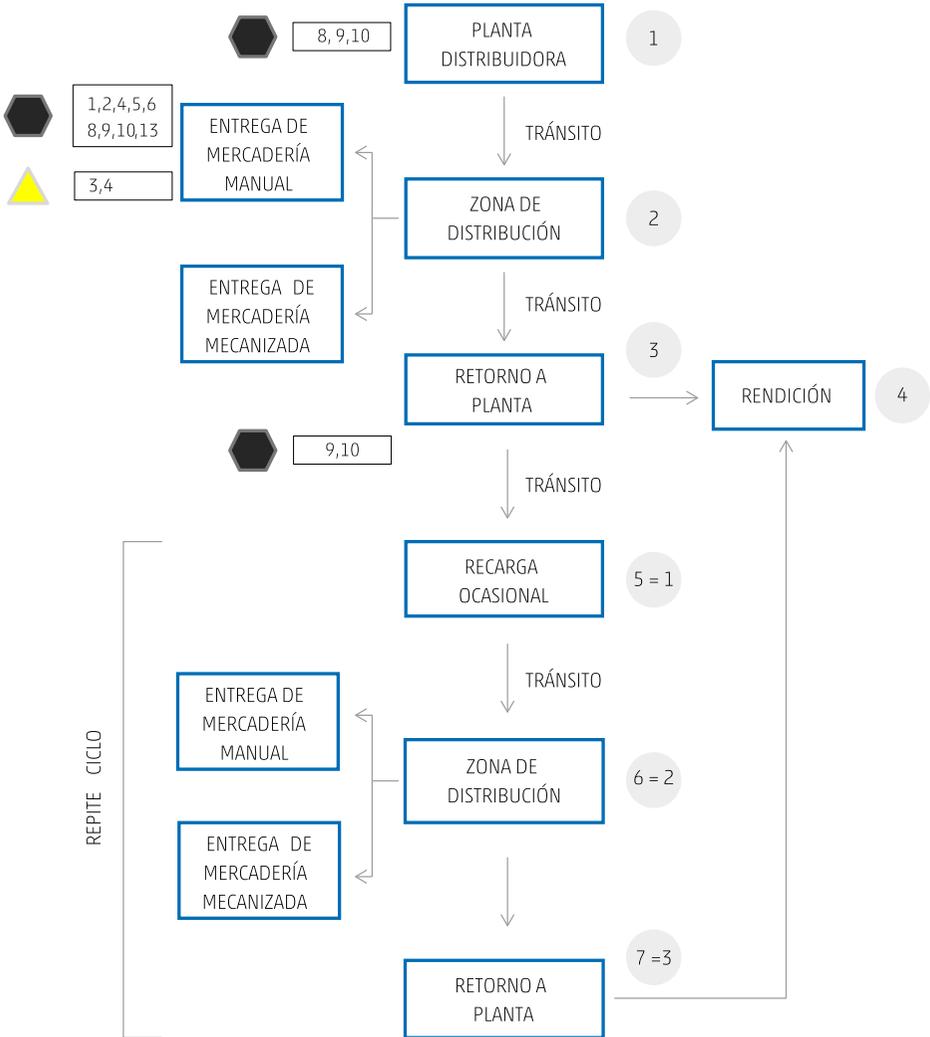
**“Cuidar tu integridad tomando conciencia del trabajo que hacés cada día, es una forma de cuidarte a vos, y a tus seres queridos”.**

---

#### **Nota**

*Si bien se analizó el trabajo del chofer y de los ayudantes de reparto de bebidas, cabe mencionar que el personal que realiza la carga del camión podrá tener en cuenta las mismas buenas prácticas que aquí se mencionan.*

# FLUJograma



## SIMBOLOGÍA

El siguiente ordenamiento de riesgos, cargas y exigencias representados en esta simbología, fue consensuado en las Mesas Cuatripartitas de cada rama de actividad. En este apartado figura la tipificación por tipo de riesgos generales. Los específicos de los procesos descritos se desarrollan en los apartados correspondientes al flujograma y su análisis



### Riesgos Físicos del Ambiente de Trabajo

1. Temperatura/ 2. Ruido/ 3. Iluminación/ 4. Humedad/ 5. Ventilación/ 6. Vibraciones/ 7. Radiaciones / 8. Presión barométrica / 9. factores climáticos.



### Riesgos Químicos

1. Gases (irritativos, tóxicos, inflamables, combustibles, explosivos, asfixiantes)/  
2. Vapores (irritativos, tóxicos, inflamables, explosivos, asfixiantes) / 3. Humos (irritativos, tóxicos, asfixiantes)/ 4. Aerosoles (irritativos, tóxicos, inflamables o explosivos, asfixiantes)/ 5. Polvos (irritativos, tóxicos, combustibles, explosivos, asfixiantes) / 6. Líquidos (irritativos, tóxicos, inflamables o explosivos)



### Riesgo de Exigencia Biomecánica

1. Movimientos repetitivos/ 2. Posturas forzadas/ 3. Esfuerzo o Fuerza física/ 4. Movimiento manual de cargas/ 5. Posturas estáticas



### **Riesgo de Accidentes**

1. Caídas/ 2. Torceduras/ 3. Quemaduras/ 4. Picaduras, mordedura/ 5. Cortes/ 6. Golpes/ 7. Atrapamientos/ 8. Atropellamientos/ 9. Choques/ 10. Agresiones por terceros/ 11. Electricidad/ 12. Incendio/ 13. Traumatismo de ojo/ 14. Explosión. / 15. Caída hombre al agua.



### **Riesgos Biológicos**

1. Hongos/ 2. Virus/ 3. Bacterias/ 4. Parásitos



### **Factores de la Organización del Trabajo**

# **RIESGOS PRESENTES EN CADA UNO DE LOS MÓDULOS DE TRABAJO**

---

## BLOQUE N° 1 | Planta distribuidora.

### Riesgo de accidente:

8. Atropellamientos 9. Choques 10. Agresiones por terceros

## BLOQUE N° 2 | Zona de distribución.

La descarga y entrega de mercadería puede ser de forma manual, semimecanizada o mecanizada.

**Manual:** los ayudantes descargan y trasladan entregando la mercadería al cliente.

**Semimecanizada:** se da cuando el cliente realiza la descarga de mercadería con personal propio, quien maneja el auto elevador de la empresa - cliente descargando dicha mercadería en zorra o carro hidráulico, para ser trasladado al depósito por los ayudantes, los cuales tendrán las mismas precauciones que al realizar la tarea de manera manual, teniendo en cuenta los posibles mismos riesgos que existen en el sistema "Entrega de mercadería manual".

Para las tareas de carga y/o descarga, manual, semimecanizada y todas las tareas de exigencia biomecánica se deberán tener en cuenta las Resoluciones que a continuación se detallan:

**Mecanizada:** Los ayudantes no intervienen, dado que la tarea se realiza de forma mecanizada por personal a cargo del mismo cliente, mientras el chofer realiza la cobranza de la misma

## Entrega de mercadería manual

**⬛ Riesgo de accidente:** 1. Caídas 2. Torceduras 4. Picaduras / mordeduras 5. Cortes, 6. Golpes 8. Atropellamientos 9. Choques 10. Agresiones por terceros 13. Traumatismo de ojo

**▲ Riesgo Exigencia Biomecánica:** 3. Esfuerzo o fuerza física 4. Movimiento manual de cargas

## BLOQUE N° 3 | Retorno a planta.

Al terminar las entregas, los ayudantes, si así lo eligieran, podrían terminar su jornada laboral en su visita al último cliente, excepto que decidieran realizar una nueva recorrida, como sucede en época de verano o fechas festivas, donde la demanda de mercadería se acrecienta.

**⬛ Riesgo de accidente:** 9. Choques 10. Agresiones por terceros

## BLOQUE N° 4 | Rendición.

El chofer, una vez que llega a la empresa, da cuenta de lo recaudado según la mercadería entregada en el reparto.

## BLOQUE N° 5 | Recarga ocasional.

Los trabajadores pueden optar por repetir o no toda la operación en las épocas de mayor demanda de mercadería como en las festividades o en los meses de mayor calor.

## BLOQUE N° 6 | Zona de distribución.

La descarga y entrega de mercadería puede ser manual, semimecanizada o mecanizada.

### Entrega de mercadería manual

**Riesgo de accidente:** 1. Caídas 2. Torceduras 4. Picaduras y mordeduras 5. Cortes 6. Golpes 8. Atropellamientos 9. Choques 10. Agresiones por terceros 13. Traumatismo de ojo

**Riesgo Exigencia Biomecánica:** 3. Esfuerzo o fuerza física 4. Movimiento manual de cargas

### Entrega de mercadería mecanizada

En este bloque, como anteriormente se detalló, los trabajadores no intervienen en la descarga de mercadería, dado que la misma se realiza con el personal de la empresa que recibe el pedido y de manera mecanizada. Es por tal motivo que no se representan riesgos existentes en este bloque de trabajo.

## BLOQUE N° 7 | Retorno a planta.

**Riesgo de accidente:** 9. Choques 10. Agresiones por terceros

En este bloque, al igual que en el bloque N°3, al terminar las entregas, los ayudantes, si así lo eligieran, podrían terminar su jornada laboral con el último cliente, excepto que decidieran realizar una nueva recorrida, como en época de verano o fechas festivas, donde la demanda de mercadería se acrecienta. El chofer se dirigirá a la empresa a realizar la rendición de la mercadería entregada, pudiendo ser este el fin de su jornada laboral de no efectuar más entregas.

## En el tránsito

La circulación vial segura requiere, sin excepción, evitar ciertas actitudes peligrosas al momento de circular y, particularmente, conducir, tales como la agresividad, la inestabilidad emocional, la distracción, la fanfarronería, la falta de solidaridad, la irresponsabilidad, el uso de celular, la fatiga, etc.

- Evitar actitudes negativas.
- Agresividad

La conducción agresiva es denominada frecuentemente **“violencia en el camino”**.

La violencia en el camino se produce cuando un conductor reacciona negativamente hacia otro.

Se caracteriza por actitudes de conductores que usan sus vehículos para expresar tal estado de ánimo, como por ejemplo:

- Frenan repentina y deliberadamente
- Se acercan demasiado a otro vehículo
- Siguen muy de cerca a otro vehículo
- Intentan obligar a otro conductor a detener su vehículo para discutir
- Cortan el paso a otros conductores
- Aceleran cuando alguien intenta pasar
- Tocan la bocina o encienden las luces altas indebidamente
- Gritan o hacen gestos obscenos.

**El enojo y la conducción no deben mezclarse. Detrás del volante no hay lugar para la agresión.**

**Trilogía de La Seguridad Vial:** factor humano, factor vehicular y factor ambiental

*"Extracto del Manual del conductor profesional - Agencia Nacional de Seguridad Vial"*

## **Seguridad vial**

La Ley de Tránsito N° 24.449, en su artículo 64, estableció que:

*"Se considera accidente de tránsito todo hecho que produzca daño en personas o cosas como consecuencia de la circulación."*

No obstante, si bien este hecho es denominado por la ley como "accidente", no resulta ser un evento accidental, toda vez que se trata de sucesos prevenibles y evitables a través de varias medidas que ya han sido estudiadas y planificadas. Las causas que provocan los accidentes de tránsito han sido analizadas y separadas en tres grandes grupos que conforman los vértices del llamado "Triángulo Accidentológico" o "Trilogía Vial".

Estos son: el factor humano, el factor vehicular y el factor ambiental. Los tres factores concurren necesariamente, motivan y caracterizan el problema.

La ciencia de la accidentología vial se ha detenido pormenorizadamente en cada uno de ellos para luego, sobre la base de los resultados obtenidos, aportar la posible solución a este grave problema.

## **Vértices de la Trilogía de la Seguridad Vial:**

### **a. Factor Humano**

Se considera factor humano a la persona en su rol de peatón, pasajero y

conductor, destacando su comportamiento en la vía pública y las condiciones psicofísicas y técnicas que hacen apto al conductor.

### **b. Factor Vehicular**

Este factor está integrado por el móvil que circula por la vía pública, vehículo motor, tracción a sangre o tracción mecánica. El vehículo debe contar con una serie de requisitos de seguridad activa y pasiva para poder circular en perfectas condiciones de estado por la vía pública.

### **c. Factor Ambiental**

El factor ambiental está integrado por el ambiente, el clima, el camino, su estructura vial, el señalamiento de tránsito vertical, luminoso y horizontal.

**Metros por segundo** que recorre un vehículo según la velocidad que lleva:

<b>a 40 km/h</b>	recorre	<b>11 m/s</b>
<b>a 60 km/h</b>	recorre	<b>16 1/2 m/s</b>
<b>a 80 km/h</b>	recorre	<b>22 m/s</b>
<b>a 100 km/h</b>	recorre	<b>27 1/2 m/s</b>
<b>a 120 km/h</b>	recorre	<b>33 m/s</b>
<b>a 140 km/h</b>	recorre	<b>39 m/s</b>



## BUENAS PRÁCTICAS

A continuación, se darán recomendaciones de buenas prácticas según los riesgos identificados en cada bloque de trabajo del flujograma.

### BLOQUE N°1 | Planta distribuidora.

#### 8.9. 10.

#### Descripción

El chofer, una vez que llega a la planta distribuidora, retira de la oficina la hoja de ruta correspondiente al recorrido de entrega de mercadería y, junto a los ayudantes, suben al camión, el cual ya está cargado con los pedidos, y se dirige a la zona de distribución.

## 8 - Atropellamiento:

- Camine por la zona demarcada para peatones, de no poseer dicha demarcación el estacionamiento, movilizarse con cuidado, por el lateral y/o frente de las unidades, con el fin de poder ser visualizado por los conductores.
- No situarse en la parte trasera de las unidades, dado que puede no ser visto por su compañero al dar marcha atrás.

## 9 - Choques:

- Dentro de la distribuidora, respetar las normas de seguridad impartidas por el servicio de H y S, como, velocidad máxima, zona peatonal etc...



- Si usted NO maneja, dado que es ayudante y toma mate o lleva termos con bebidas caliente, prestar mucha atención al servir los mismos. Una buena práctica es esperar a estacionar el vehículo para continuar con la actividad.
- Recuerde que, según en la provincia que desarrolla su actividad, el tomar mate durante la conducción está penado.
- El Reglamento de la Ley de Tránsito nos agrega que:

“Los automotores serán conducidos con ambas manos sobre el volante de dirección, excepto cuando sea necesario accionar otros comandos.

El conductor no debe llevar a su izquierda o entre sus brazos a ninguna persona, bulto o animal, ni permitirá que otro tome el control de la dirección” (conforme Decreto 779/95, art. 39).-

- Importante mantener siempre una distancia de seguridad en relación al vehículo de adelante.
- Considere que, en los días de lluvia, la distancia con el vehículo que circula adelante deberá ser mayor, para prevenir los choques por alcance que se pudieran ocasionar en el caso de frenado brusco.
- Evite automedicarse.
- Ante cualquier prescripción médica, informe al profesional médico su actividad laboral, dado que hay medicamentos que pueden alterar las funciones básicas para la conducción.
- Evite el uso del celular. 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 N° 24.449, Art. 48, Inc. x)

### **10 - Agresiones de terceros:**

- Mantenga un trato cordial y respetuoso con sus compañeros.
- Evite enfrentamientos.

En caso de robo se sugiere:

- Conservar la calma.
- No poner resistencia.

## **BLOQUE N °2 | Zona de distribución con descarga.**

### **Descripción**

En las zonas de distribución se pueden presentar distintas situaciones. Una de ellas sucede cuando los ayudantes descargan y entregan la mercadería al cliente de forma manual; otra se presenta cuando los ayudantes no intervienen, dado que la tarea se realiza de forma mecanizada por personal a cargo del mismo cliente; por último, cuando la tarea es semimecanizada, es decir, cuando los trabajadores del establecimiento receptor - cliente descargan mediante un autoelevador la mercadería en zorra o carro hidráulico y los ayudantes la trasladan al depósito, mientras el chofer realiza la cobranza.

En este módulo de trabajo se evaluaron los riesgos que se pueden presentar al realizar la entrega de forma manual.

\* Entrega de mercadería en forma manual.

### **Riesgo de accidente:**

1. 2. 4. 5. 6. 8. 9. 10. 13.

### **Riesgo de exigencia biomecánica:**

3. 4.

### **1-Caídas:**

- Utilizar el calzado de seguridad seleccionado por el responsable del servicio de higiene y seguridad en el trabajo. El trabajador debe estar capacitado para el correcto uso y conservación de este elemento.
- Al bajar y subir del transporte sujetarse del pasamanos.
- Utilice la escalera cuando baje de la caja del camión.
- No salte desde la caja del vehículo al suelo.
- Evite saltar charcos.
- Recuerde que los ayudantes deben trasladarse dentro de la cabina.
- No trasladarse en los estribos del camión de un punto a otro.

### **2-Torceduras:**

- Observar la superficie de apoyo del suelo antes de bajar de la unidad, dado que puede presentar irregularidades en el punto de apoyo.
- Realizar la carga y descarga de la mercadería con ambas manos.
- Poner en práctica todo lo aprendido en las capacitaciones de levantamiento manual de carga.



- De igual manera si debe realizar la carga de los envases vacíos al camión.
- Utilice rampas para subir cordones.
- Evite empujar el carro con los pies.
- Tenga cuidado al girar el carro, para que este no pierda estabilidad.
- Evite movimientos bruscos, como arrojar los envases vacíos a la caja del camión.

#### **4-Picaduras/ mordedura:**

Observar bien antes de manipular la mercadería, dado que según la región del país donde desarrolle su actividad puede haber distintos tipos de vectores o animales transmisores de enfermedades. Estos pueden desencadenar diferentes reacciones, alérgicas o enfermedades, dependiendo de cada organismo y del vector que intervenga (alacranes, roedores, escorpiones, arañas, perros, etc.)

- Cuando no haya buena iluminación ayúdese con algún artefacto lumínico con el fin de poder visualizar bien el lugar, antes de comenzar a manipular la mercadería.
- Utilice repelente.
- Evite transitar por zona de pastizales.
- Evite correr ante la presencia de perros.
- Consulte al cliente si tiene perros antes de entrar al depósito o donde tenga que ingresar a dejar la mercadería.

### **5-Cortes:**

- Utilizar ropa de trabajo de manera adecuada, a fin de evitar que las salientes o bordes de los pallets puedan ocasionarle una lesión.
- Avise en la empresa si observa la rotura de bordes, zócalos o salientes metálicas de la caja del camión.
- Tenga especial cuidado al manipular o trasladar envases de vidrio que contengan CO<sup>2</sup>. (gas)
- Utilice guantes para mayor adhesión.
- Evite la manipulación brusca de la mercadería.
- Utilice rampas para subir cordones o escalones, con el fin de no perder la estabilidad de la mercadería con CO<sup>2</sup> y al caer pueda explotar.

### **6-Golpes:**

- Mantenga ordenada la caja del camión, libre de cualquier obstáculo.
- No dejar plásticos sueltos, para evitar tropiezos y lesiones.

### **8-Atropellamiento:**

- Señalizar la detención del vehículo en vía pública con balizas dobles o conos viales para tránsito. En la legislación vigente se indica que "en zonas

urbanas, se instalarán a una distancia máxima uno de otro de 3,00 metros, mientras que en zonas rurales no podrá exceder la distancia de 5,00 metros." "Los conos tendrán las medidas mínimas siguientes:

- a. para lugares con velocidades de circulación de hasta 60km/h: 0,50m de alto
  - b. para lugares con velocidades de circulación mayores que 60km/h: de 0,90m de alto."
- Por lo cual, según en la zona geográfica que desempeñen sus tareas, será la distancia a instalar la señalización transitoria para que los demás conductores adviertan la misma.
  - Descender la mercadería del lado de la vereda.
  - Usar ropa de trabajo con tiras reflectantes, seleccionadas por el responsable del Servicio de Higiene y Seguridad en el Trabajo. O chalecos reflectivos específicos para la tarea.



- Antes de bajar del vehículo siempre mirar para ambos lados.
- Nunca trasladarse en los estribos del camión sino dentro de la cabina.

### **10-Agresiones de terceros:**

- Evite responder a las agresiones de otros conductores o peatones.
- Frente a un siniestro, brindar todos los datos del vehículo.

### **En situación de robo:**

- Conserve la calma.
- No ponga resistencia.

### **13-Traumatismo de ojo:**

- Use protector ocular (gafas de protección) cuando manipule envases de vidrio o plástico con CO<sup>2</sup> (gas) y/o
- cuando baje mercadería de los pallets por encima de su cabeza y no vea lo que el bulto arrastra, para evitar el ingreso de basura en los ojos.

### **▲ R. Exigencia biomecánica:**

#### **3- Esfuerzo o fuerza física:**

- Solicite ayuda para manipular bultos o envases que superen los 25 kg, como en el caso de los barriles de cerveza de 30 y 50 litros, o cuando lo crea necesario.
- Mantener en buen estado los elementos para el acarreo o traslado de mercadería como carro, zorras, etc.
- Informe a quien corresponda dentro de la empresa (servicio de mantenimiento, superior a cargo, etc.) cuando los elementos de acarreo no funcionen correctamente o presenten algún desperfecto.

- Utilice rampas en cordones y en desniveles, con el fin de evitar el sobreesfuerzo.
- Pida ayuda a su compañero. No realice sobreesfuerzos cuando la superficie donde transita con el carro cargado de mercadería le presente dificultades como pozos, pendiente pronunciadas, etc.



#### 4- Movimiento manual de carga:

- Prestar mucha atención cuando la empresa dicte capacitación sobre el tema, dado que esta actividad le ofrece información valiosa para evitar lesiones, y si algo no comprende participe preguntando.
- Cuando traslade bultos recuerde no transportarlos por encima de la altura de la cintura, de esta forma no se afectará el equilibrio al transitar por escaleras o rampas.
- Evite arrojar la mercadería desde arriba del camión a su compañero de entrega, dado que podría ocasionar una lesión.

\*Dentro de la zona de distribución se describen las distintas situaciones que se pueden dar en la entrega de mercadería respecto a las actividades realizadas por los trabajadores.

### **1. Entrega de mercadería manual.**

Significa que los trabajadores realizan la tarea completa sin ayuda de medios mecánicos, desde la selección de la mercadería sobre la caja del camión según el pedido hasta el traslado al comercio o al depósito del mismo, mientras el chofer realiza la cobranza.

Habíamos dicho que en algunos casos se realiza la descarga de mercadería en forma mecanizada. Ésta, a su vez, puede ser parcial o total.

### **2. Entrega de mercadería mecanizada.**

- a. Descarga semimecanizada o parcial: cuando el personal del establecimiento receptor (cliente) descarga la mercadería en un pallet a través de un medio mecánico como el autoelevador. El traslado de la mercadería hasta el depósito se realiza de forma manual con la utilización de carretilla/zorra hidráulica. El esfuerzo de esta tarea dependerá del estado de mantenimiento del medio de transporte y de las condiciones del piso por donde circule.
- b. Entrega de mercadería mecanizada: cuando los ayudantes NO intervienen en las entregas ni en la descarga, ya que son los empleados del mismo establecimiento receptor (cliente) quienes la manipulan. El conductor y sus ayudantes, en este caso, no tendrán riesgos de accidente o lesiones.

## BLOQUE N° 3 | Retorno a planta.

### Descripción:

Finalizada la o las entregas de mercadería en la zona de reparto, el conductor, junto a los ayudantes, regresa a planta, donde pueden o no realizar recarga de mercadería para otras entregas si así lo quisiesen, dado que también existe la posibilidad de que su jornada termine con el último cliente.

Los riesgos que pueden presentarse en este caso son los relacionados a la circulación en la vía pública.

### 9. 10.

#### 9 - Choques:

- Evite fumar cuando maneja. Puede generar distracciones.
- Evite el uso de telefonía celular y el uso de auriculares; las distracciones son unos de los factores que colaboran a que éstos siniestros se produzcan.
- Respetar la prohibición de escuchar radio.
- Respetar y cumplir las leyes de tránsito. Ley N° 24.449
- Si usted NO maneja, dado que es ayudante y toma mate o lleva termos con bebidas caliente, prestar mucha atención al servir los mismos. Una buena práctica es esperar a estacionarse. El que conduce No ceba ni toma.
- El Reglamento de la Ley de Tránsito agrega que:

“Los automotores serán conducidos con ambas manos sobre el volante de dirección, excepto cuando sea necesario accionar otros comandos.

El conductor no debe llevar a su izquierda o entre sus brazos a ninguna persona, bulto o animal, ni permitirá que otro tome el control de la dirección” (conforme Decreto 779/95, art. 39).-

- Importante mantener siempre una distancia de seguridad en relación al vehículo de adelante.
- Considere que, en los días de lluvia, la distancia deberá ser mayor, para prevenir los choques por alcance que se pudieran ocasionar en el caso de frenado brusco.
- Evite automedicarse. Sepa que hay medicamentos que afectan su desempeño al conducir.
- Ante cualquier prescripción médica informe al profesional médico su actividad laboral, dado que hay medicamentos que pueden alterar las funciones básicas para la conducción.

### **10 - Agresiones de terceros:**

- Mantenga un trato cordial y respetuoso con sus compañeros.
- Evite enfrentamientos.

### **En el caso de robo, se sugiere:**

- Conservar la calma.
- No poner resistencia.

## **BLOQUE N°4 | Rendición.**

### **Descripción:**

El chofer, una vez de regreso a la empresa, se dirige a la oficina, donde da cuenta de las entregas de mercadería efectuadas y lo recaudado. Ésto sucede siempre que la oficina se encuentre en horario de atención. De lo contrario, dejará dicha rendición en un bolsín dentro del buzón de la empresa.

## **BLOQUE N° 5 | Recarga ocasional.**

Las recargas de mercadería por lo general son, en mayor medida, en la época de verano.

Los ayudantes que hayan decidido realizar un segundo reparto esperarán que el chofer finalice su rendición mientras el personal de la empresa hace la nueva recarga.

En este bloque no se presentan riesgos.

**Los siguientes bloques de trabajo son en sí una réplica de la primera parte del flujograma, dado que se vuelve a repetir toda la operación por ser parte de una segunda entrega de mercadería.**

## **BLOQUE N° 6 | Zona de distribución con descarga.**

### **Descripción:**

Como ya habíamos mencionado, en las zonas de distribución se pueden presentar distintas situaciones. Una de ellas sucede cuando los ayudantes descargan y entregan la mercadería al cliente de forma manual; otra situación se presenta cuando los ayudantes no intervienen, dado que la tarea se realiza de forma mecanizada por personal a cargo del mismo cliente; por último, cuando la tarea es semimecanizada, es decir, cuando los trabajadores del establecimiento receptor-cliente descargan la mercadería mediante un autoelevador, zorra o carro hidráulico y los ayudantes la trasladan al depósito, mientras el chofer realiza la cobranza.

En este módulo de trabajo se evaluaron los riesgos que pueden presentarse al realizar la entrega de forma manual o semimecanizada.

\* Entrega de mercadería en forma manual.

### ● **Riesgo de accidente:**

1. 2. 4. 5. 6. 8. 9. 10. 13.

### ▲ **Riesgo de exigencia biomecánica:**

3. 4.

#### **1-Caídas:**

- Utilizar el calzado de seguridad seleccionado por el responsable del Servicio de Higiene y Seguridad en el Trabajo. El trabajador debe estar capacitado para el correcto uso y conservación de este elemento.
- Al bajar y subir del transporte, sujetarse del pasamanos.
- Utilice la escalera cuando baje de la caja del camión.
- No salte desde la caja del vehículo al suelo.
- Evite saltar charcos.



- Recuerde que los ayudantes deben trasladarse dentro de la cabina.
- No trasladarse en los estribos del camión de un punto a otro.

### **2-Torceduras:**

- Observar la superficie de apoyo del suelo antes de bajar de la unidad, dado que puede presentar irregularidades en el punto de apoyo.
- Realizar la carga y descarga de la mercadería con ambas manos.
- Poner en práctica todo lo aprendido en las capacitaciones de levantamiento manual de carga.
- De igual manera si debe realizar la carga de los envases vacíos al camión.
- Utilice rampas para subir cordones.
- Evite empujar el carro con los pies.
- Tenga cuidado al girar el carro, para que este no pierda estabilidad.
- Evite movimientos bruscos como arrojar los envases vacíos a la caja del camión.



#### **4-Picaduras/ mordedura:**

Observar bien antes de manipular la mercadería, dado que según en la región del país donde desarrolle su actividad puede haber distintos tipos de vectores o animales transmisores de enfermedades. Estos pueden desencadenar diferentes reacciones alérgicas o enfermedades, dependiendo de cada organismo y del vector que intervenga (alacranes, roedores, escorpiones, arañas, perros, etc.).

- Cuando no haya buena iluminación, ayúdese con algún artefacto lumínico, con el fin de poder visualizar bien el lugar, antes de comenzar a manipular la mercadería.
- Utilice repelente.
- Evite transitar por zona de pastizales.
- Evite correr ante la presencia de perros.
- Consulte al cliente si tiene perros antes de entrar al depósito o donde tenga que ingresar a dejar la mercadería.

#### **5-Cortes:**

- Utilizar ropa de trabajo de manera adecuada, a fin de evitar que las salientes o bordes de los pallets puedan ocasionarle una lesión.
- Avise en la empresa si observa la rotura de bordes, zócalos o salientes metálicas de la caja del camión.
- Tenga especial cuidado al manipular o trasladar envases de vidrio que contengan CO<sup>2</sup>(gas)
- Utilice guantes para mayor adhesión.
- Evite la manipulación brusca de la mercadería.
- Utilice rampas, para subir cordones o escalones, con el fin de no perder la estabilidad de la mercadería con CO<sup>2</sup> y al caer pueda explotar.

## 6-Golpes:

- Mantenga ordenada la caja del camión, libre de cualquier obstáculo.
- No dejar plásticos sueltos, para evitar tropiezos y lesiones.



## 8-Atropellamiento:

- Señalizar la detención del vehículo en vía pública con balizas dobles o conos viales para tránsito. En la legislación vigente se indica que "en zonas urbanas, se instalarán a una distancia máxima uno de otro de 3,00 metros, mientras que en zonas rurales no podrá exceder la distancia de 5,00 metros", "Los conos tendrán las medidas mínimas siguientes:
  - a. para lugares con velocidades de circulación de hasta 60km/h: 0,50m de alto

- b. para lugares con velocidades de circulación mayores que 60km/h: de 0,90m de alto.”



- Por lo cual, según en la zona geográfica que desempeñen sus tareas, será la distancia a instalar la señalización transitoria para que los demás conductores adviertan la misma.
- Descender la mercadería del lado de la vereda.
- Usar ropa de trabajo con tiras reflectantes seleccionadas por el responsable del Servicio de Higiene y Seguridad en el Trabajo o chalecos reflectivos específicos para la tarea.
- Antes de bajar del vehículo mirar siempre para ambos lados.
- Nunca trasladarse en los estribos del camión, siempre dentro de la cabina.

### **9- Choque:**

Recuerde que en este bloque el camión se encuentra estacionado para proceder a efectuar la descarga y entrega de mercadería.

- Respetar y cumplir las leyes de tránsito (Ley N° 24.449)
- Señalice correctamente con los conos de seguridad la zona de trabajo, para darle tiempo a los conductores a realizar las maniobras correspondientes.

### **10-Agresiones de terceros:**

- Evite responder a las agresiones de otros conductores o peatones.
- Frente a un siniestro, brindar todos los datos del vehículo.

### **En situación de robo:**

- Conserve la calma.
- No ponga resistencia.

### **13-Traumatismo de ojo:**

- Use protector ocular (gafas de protección), cuando manipule envases de vidrio o plástico con CO<sup>2</sup> (gas) y/o
- cuando baje mercadería de los pallets por encima de su cabeza y no vea lo que el bulto arrastra, para evitar el ingreso de basura en los ojos.

### **▲ Exigencia biomecánica**

### **3- Esfuerzo o fuerza física:**

- Solicite ayuda para manipular bultos o envases que superen los 25 kg,

como en el caso de los barriles de cerveza de 30 o 50 litros, o cuando lo crea necesario. No realice sobreesfuerzos.

- Mantener en buen estado los elementos para el acarreo o traslado de mercadería como carro, zorras, etc.
- Informe a quien corresponda dentro de la empresa (servicio de mantenimiento, superior a cargo, etc.) cuando los elementos de acarreo no funcionen correctamente o presenten algún desperfecto.
- Utilice rampas en cordones y en desniveles, con el fin de evitar el sobreesfuerzo.
- Pida ayuda a su compañero, no realice sobreesfuerzos cuando la superficie donde transita con el carro cargado de mercadería presente dificultades como pozos, pendiente pronunciadas, etc.

#### **4- Movimiento manual de carga:**

- Prestar mucha atención cuando la empresa dicte capacitación sobre el tema, dado que esta actividad le ofrece información valiosa para evitar lesiones, y si algo no comprende participe preguntando.
- Cuando traslade bultos recuerde no transportarlos por encima de la altura de la cintura, de esta forma no se afectará el equilibrio al transitar por escaleras o rampas.
- Evite arrojar la mercadería desde arriba del camión a su compañero de entrega, dado que podría ocasionar una lesión.

**Dentro de la zona de distribución se describen las distintas situaciones que se pueden dar en la entrega de mercadería respecto a las actividades realizadas por los trabajadores.**

#### **1. Entrega de mercadería manual:**

Cuando los trabajadores realizan la tarea completa sin ayuda de medios

mecánicos, desde la selección de la mercadería sobre la caja del camión según el pedido hasta el traslado al comercio o depósito del mismo, mientras el chofer realiza la cobranza.

**Habíamos dicho que en algunos casos se realiza la descarga de mercadería en forma mecanizada. Ésta, a su vez, puede ser parcial o total.**

## **2.0 Entrega de mercadería semimecanizada.**

**2.1 Descarga mecanizada parcial:** cuando el personal del establecimiento receptor (cliente) descarga la mercadería en un pallet a través de un medio mecánico como el autoelevador. El traslado hasta el depósito se realiza de forma manual con la utilización de carretillas/zorras hidráulicas. El esfuerzo de esta tarea dependerá del estado de mantenimiento del medio de transporte y de las condiciones del piso donde circule para dejar la mercadería en el depósito.

**2.2 Entrega de mercadería mecanizada:** cuando los ayudantes NO intervienen ni en la descarga ni en la entrega de mercadería, ya que son los empleados del mismo establecimiento receptor (cliente) quienes la manipulan, descargando y trasladando la mercadería hacia el depósito/local. El conductor y sus ayudantes, en este caso, no tendrán riesgos de accidentes o lesiones.

## **BLOQUE N° 7 | Retorno a planta.**

### **Descripción:**

Finalizada la o las entregas de mercadería en la zona de reparto, el conductor, junto a los ayudantes, regresa a planta, donde pueden o no realizar recarga de mercadería para otras entregas si así lo quisiesen. También existe la posibilidad de que su jornada termine con el último cliente.

Los riesgos que pueden presentarse en ésta situación son los relacionados a la circulación en la vía pública.

### **Riesgo de accidente**

9. 10.

#### **9 - Choques:**

- Evite fumar cuando maneja, puede generar distracciones.
- Evite el uso de telefonía celular y el uso de auriculares, las distracciones son unos de los factores que colaboran a que éstos siniestros se produzcan.
- Respetar la prohibición de escuchar radio.
- Respetar y cumplir las leyes de tránsito. Ley N° 24.449
- Si usted toma mate o lleva termos con bebidas caliente prestar mucha atención al servir los mismos. Una buena práctica es esperar a estacionarse. El que conduce no ceba ni toma.
- El Reglamento de la Ley de Tránsito agrega que:

“Los automotores serán conducidos con ambas manos sobre el volante de dirección, excepto cuando sea necesario accionar otros comandos.

El conductor no debe llevar a su izquierda o entre sus brazos a ninguna persona, bulto o animal, ni permitirá que otro tome el control de la dirección” (conforme Decreto 779/95, art. 39).

- Importante mantener siempre una distancia de seguridad en relación al vehículo de adelante.
- Considere que en los días de lluvia la distancia deberá ser mayor, para prevenir los choques por alcance que se pudieran ocasionar en el caso de frenado brusco.
- Evite automedicarse. Sepa que hay medicamentos que afectan su desempeño al manejar.

- Ante cualquier prescripción médica, infórmele al profesional su actividad laboral, dado que hay medicamentos que pueden alterar las funciones básicas para la conducción.

### **10 - Agresiones de terceros:**

- Mantenga un trato cordial y respetuoso con sus compañeros.
- Evite enfrentamientos.

### **En el caso de robo se sugiere:**

- Conservar la calma.
- No poner resistencia.

## **Rendición**

### **Descripción:**

Como cada vez que regresa a la empresa, finalizada la o las entregas, al igual que en el bloque N°4, el chofer realiza la rendición que, por lo general, si es de una segunda distribución, será depositada en un buzón de la empresa dentro del bolsín, siempre que la oficina se encuentre cerrada.

Así culmina la jornada laboral.

Es fundamental la toma de conciencia acerca de la necesidad de respetar las normas, participando en espacios que permitan reconstruir su sentido e importancia.

(manualdelconductor)

## RIESGOS ESPECÍFICOS SEGÚN REGIÓN (Geográfica - climatológica)



Se mencionan a continuación los riesgos específicos que podemos llegar a encontrar en nuestro país según la región geográfica climatológica donde trabajemos.

El presente se basa en el trabajo derivado de antecedentes y experiencias propias de los representantes de la CEDAB, según registros de sus empresas radicadas en cada región y elaboradas por el responsable de Higiene, Seguridad y Medio Ambiente de su organización.

## REGIÓN PAMPEANA

### Riesgos de accidente

**Choque:** éstos pueden llegar a suceder producto del deterioro de algunas rutas, tanto nacionales como provinciales.

**Con maquinaria rural:** debido a que esta región es considerada la mayor productora de cereales del mundo, el tráfico de maquinaria rural en las rutas nacionales y provinciales es alto. Es por eso que existe la alta probabilidad de encontrarse con este tipo de vehículo.

**Con fauna autóctona:** en la región, es muy frecuente encontrarse con animales propios del lugar que puedan llegar a encontrarse detenidos en las rutas o cruzar abruptamente, pudiendo esto ser un riesgo de choque.

**Con inundaciones:** en la pampa húmeda, debido a las condiciones del suelo, es muy frecuente encontrarse con zonas anegadas luego de lluvias intensas.

## REGIÓN PATAGÓNICA

### Riesgo de accidente

**Choque:** éstos pueden llegar a suceder producto del deterioro de algunas rutas, tanto nacionales como provinciales.

Con acumulación de hielo: en las rutas de la Patagonia se acumula hielo sobre la

superficie de las mismas y, sumado a las condiciones geográficas del área donde se observan constantes lomadas, el camión se vuelve inestable, ya que al subir una pendiente no tracciona correctamente y en el descenso de una pendiente, debido al hielo acumulado, se puede producir el "efecto tijera" (cruce de camión y semi). La probabilidad de choque aumenta también al frenar, debido al deslizamiento tanto por las frenadas bruscas como por el efecto del hielo acumulado.

**Con desprendimiento de rocas y nieve en laderas:** este riesgo está ligado exclusivamente a las regiones por las que se circula al costado de las laderas de las zonas montañosas presentes.

La conducción al borde de precipicios también es un factor muy importante a tener en cuenta, si a esto se le suma cuando se realiza en rutas con hielo, dado que se suman desprendimiento de rocas y nieve en laderas.

**Traumatismo de ojo:** las tormentas de polvo, producto de los fuertes vientos que se alojan en zonas de esta región, podrían causar irritación ocular, que puede derivar en otras patologías como conjuntivitis, problemas en las corneas, etc.

### **Riesgos físicos del ambiente de trabajo (Climatológicos)**

**Temperatura:** en la región, las temperaturas en invierno no superan los 0°C en algunas provincias, por ende, la exposición prolongada en las tareas de carga y descarga pueden llegar a producir estrés por frío, debido al no uso de la ropa térmica.

## **REGIÓN DE CUYO**

### **Riesgo de accidente**

**Choque:** éstos pueden llegar a suceder producto del deterioro de algunas rutas, tanto nacionales como provinciales.

**Por senderos estrechos:** ésta región presenta en sus rutas senderos estrechos, lindantes con precipicios. Es por esto la importancia de que el conductor conozca estas rutas, ya que las mismas se podrían tornar traicioneras a la hora de la conducción.

**Por desprendimiento de rocas en laderas:** éste riesgo está ligado exclusivamente a las regiones por las que se circula al costado de las laderas de las zonas montañosas presentes.

**Por fauna autóctona:** en la región es muy frecuente encontrarse con animales autóctonos, que pueden llegar a ser transmisores de enfermedades al morder o picar al trabajador. Es el caso de las serpientes, por ejemplo, o cualquier otro animal que se encuentre varado en la ruta, lo cual puede ocasionar un accidente.

### **Riesgos físicos del ambiente de trabajo (Climatológicos)**

**Temperatura:** en esta región se presenta una amplitud térmica que hace que las temperaturas en verano durante el día superen los 40°C. Esto puede llegar a ser causal de fatiga, debido al sobre esfuerzo producto de trabajar con temperaturas elevadas; en cambio por la noche hay un descenso prominente de la temperatura, acercándose a los 0°C. El hecho de que las temperaturas sean elevadas en el asfalto de las rutas durante el día puede causar sobrecalentamiento tanto en el motor como en los neumáticos los cuales pueden llegar a explotar, así como el recalentamiento de las unidades.

## **REGIÓN NOROESTE ARGENTINO**

### **Riesgo de accidente**

**Por fauna autóctona:** en la región es muy frecuente encontrarse con animales autóctonos, que pueden llegar a ser transmisores de enfermedades o pueden generar una reacción orgánica al morder o picar al trabajador, como las

serpientes, o encontrarse en la ruta con animales varados, los cuales pueden ocasionar un accidente vial.

**Por desprendimiento de rocas en laderas:** éste riesgo está ligado exclusivamente a las regiones por las que se circula al costado de las laderas de las zonas montañosas presentes.

### **Riesgos físicos del ambiente de trabajo (Climatológicos)**

**Temperatura:** en la región, las temperaturas en verano superan los 45°C en algunas provincias, por ende, la exposición prolongada en las tareas de carga y descarga puede llegar a ser causal de fatiga, debido al sobreesfuerzo producto de trabajar con temperaturas elevadas.

El hecho de que las temperaturas sean elevadas en el asfalto durante el día puede causar sobrecalentamiento tanto en el motor como en los neumáticos, los cuales pueden llegar a explotar, así como el recalentamiento de las unidades.

### **REGIÓN NORESTE ARGENTINO**

**Por fauna autóctona:** en la región es muy frecuente encontrarse con animales autóctonos, que pueden llegar a ser transmisores de enfermedades o pueden generar una reacción orgánica al morder o picar al trabajador, como las serpientes, o encontrarse en la ruta con animales varados, los cuales pueden ocasionar un accidente vial.

### **Riesgos físicos del ambiente de trabajo (Climatológicos)**

**Temperatura:** en la región, las temperaturas en verano superan los 45°C en

algunas provincias, por ende, la exposición prolongada en las tareas de carga y descarga pueden llegar a ser causal de fatiga, debido al sobreesfuerzo producto de trabajar con temperaturas elevadas.

El hecho de que las temperaturas sean elevadas en el asfalto durante el día puede causar sobrecalentamiento tanto en el motor como en los neumáticos, los cuales pueden llegar a explotar, así como el recalentamiento de las unidades.

Buenas prácticas generales – extracto del Manual del conductor - Secretaría de Tránsito y Transporte

### **Montaña y Pendientes**

Algunas zonas montañosas tienen caminos zigzagueantes, con pendientes y cornisas.

Es muy importante contar con experiencia de manejo para transitarlos. Éstas son algunas recomendaciones para circular por dichos caminos:

- Cuando el descenso es muy prolongado no debe utilizar todo el tiempo el freno, ya que al recalentarse pierde eficacia. El descenso debe hacerse con el mismo cambio de caja que necesita para subir, de manera que sea el motor el que regula la velocidad y no el freno.
- Generalmente se tiene escasa visión sobre el camino, por lo cual puede utilizar la bocina con mayor frecuencia.
- Antes de entrar a un túnel encienda las luces.
- Si no tiene experiencia no maneje rápido de noche ni con clima adverso.

### **Ripio**

- La inconsistencia del camino hace totalmente inestable la circulación por

pérdida casi total de adherencia. Para mejorarla se pueden desinflar un poco los neumáticos.

### **Barro**

- Evite circular en el barro.
- Sólo es aconsejable en vehículos con doble tracción. Por ello, lo principal es conocer el camino.

*\*Se recuerda que todos los EPP, se designan a través del servicio de Higiene y Seguridad de la empresa, según los riesgos asociados a la actividad.*

## **MANEJO DEFENSIVO**

Hablemos sobre la importancia de **“El manejo defensivo”**

Es uno de los recursos que contribuyen a la cultura de la prevención. Claro que ésto se hace real a través de su ejecución, uso y costumbre, de incorporarlo a nuestros hábitos más comunes, para lo cual es imprescindible la toma de conciencia de saber, asimilar y ejecutar las medidas a tomar, más allá de las malas decisiones que puedan tomar otros conductores o peatones al realizar actos irresponsables por la causa que fuere, nosotros podemos evitar una situación desafortunada en la que ninguno quiere participar gracias a la atención que tenemos que ejercer cuando conducimos un vehículo.

En la bibliografía encontraremos definiciones con los siguientes contenidos:

### **Conducción segura y eficiente**

**Objetivo:** identificar saberes y prácticas para la conducción segura y eficiente del vehículo de acuerdo con sus características técnicas, tipo de carga, itinerario,

infraestructura vial, entorno, condicionantes climáticas y preservación del medio ambiente.

Será necesario tener en cuenta los siguientes ítems:

- **Planificación de un viaje seguro:** selección de la vía adecuada, hoja de ruta, horarios, documentación de porte, utilización de ayudas técnicas.
- **Manejo defensivo:** disposición para la maniobra, acciones preventivas, distancia de frenado, adelantamiento y sobrepaso.
- **Características tecnológicas y técnicas de los vehículos:** conocer los diferentes tipos de vehículos, unidades tractoras y acoplados, eficiencia energética, utilización de las marchas, cadena cinemática, par y potencia del motor, sistemas y utilización de frenos, recursos tecnológicos para la conducción segura y eficiente, verificaciones y controles básicos del vehículo.
- **Carga:** tipos, pesos máximos, distribución de la carga y su acción sobre el vehículo, sistemas y procedimientos de aseguramiento de la carga.
- **Entornos para una conducción segura/ Infraestructura:** distintos tipos de caminos, medidas de seguridad (señales, señalización, barandas). Comportamiento ante fallas técnicas y mecánicas del vehículo, mal estado de la ruta, condiciones medioambientales adversas, obstáculos y visibilidad.
- Importancia del cuidado del medio ambiente y de la infraestructura. Conciencia ecológica.

Beneficios de una conducción basada en reglamentaciones y normas

**Objetivo:** relacionar los conocimientos y prácticas del conductor profesional con la reglamentación del transporte, las normas de circulación vial y las normas sociales propias de la actividad en el marco de la seguridad vial.

Para lo cual se verán los siguientes contenidos temáticos:

- **Reglamentación general del transporte:** documentación obligatoria, agentes de control, transporte internacional, Ley de tránsito N° 24.449 y Ley Automotor de Cargas N° 24.653. Los múltiples marcos normativos en la actividad del transporte (sanitario, laboral, vial, etc.). Contratos. Diferenciación entre espacio público y privado.
- **Normas de circulación:** distancia de frenado, velocidades permitidas según zona, fiscalización de pesos y de la distribución de la carga, uso de infraestructuras especiales (curvas, rotondas, etc.), señalización, controles.
- **Derechos y obligaciones del conductor profesional:** alcances y límites de la autoridad de aplicación, la licencia nacional habilitante y su marco normativo, el convenio colectivo de trabajo y el cumplimiento de las horas de descanso. Beneficios del conocimiento y cumplimiento de las distintas normas existentes para el conductor profesional.
- Normas de carga, descarga y estiba según modalidad y tipo de carga.
- **Incidentes y acciones primarias:** responsabilidad legal del conductor frente a incidentes. Accidentes vs. Siniestros. Evaluación de la situación, medidas que impiden el agravamiento de incidentes, comunicación del incidente a la autoridad competente, acciones de socorros permitidas y no permitidas, señalización y protección de la zona.

## **La salud del conductor profesional:** saberes, prácticas y hábitos

**Objetivo:** identificar prácticas y hábitos que contribuyen al mantenimiento de la salud del conductor profesional y su relación con la prevención de accidentes laborales y viales.

Los contenidos temáticos son:

- **Factores de riesgos psicosociales (FRP):** tipos, causas, consecuencias y su relación con la salud psicofísica del conductor.
- **Accidentes laborales (AL):** definición, tipos de accidentes según la modalidad de la carga, causas y consecuencias, estadísticas. Buenos hábitos.
- **Prevención de FRP y AL:** acciones preventivas en la circulación y en el estibaje de la carga, cuidados según tipo de carga, mantenimiento del vehículo.
- **Principios de ergonomía:** posturas correctas y posturas perjudiciales. Elementos de protección personal. Importancia de la actividad física y de la pausa en el manejo. Protecciones y mejoras de las condiciones de la cabina. Modos seguros para subir y bajar del vehículo.
- **Cuidado de la salud:** responsabilidad y cuidado de sí mismo, alimentación saludable. Consumo problemático (drogas legales e ilegales). Leyes y normas relacionadas con la salud del conductor profesional. Síntomas, causas y consecuencias del estrés, el cansancio y la fatiga. Estrategias de afrontamiento, trauma y resiliencia. Descanso y esparcimiento.

## DENUNCIA DE ACCIDENTE DE TRABAJO O ENFERMEDAD PROFESIONAL

### CANALES DE DENUNCIA DEL TRABAJADOR



#### 10 DIAS

A partir de la recepción de la denuncia, la ART tiene un plazo de 10 días hábiles por rechazar el accidente o enfermedad profesional.

#### 10 DIAS

La ART podrá extender el plazo para rechazar o no por otros 10 días hábiles, siempre que le notifique al trabajador y al empleador de forma prerrogativa antes de los 10 días de recibida la denuncia.

### TRÁMITE POR RECHAZO DE LA ART

CM

#### COMISIÓN MÉDICA

Presentarse ante la Comisión Médica de su zona para iniciar el Trámite por Rechazo de la ART el accidente de trabajo o a la enfermedad profesional.

**“Recuerde que, para obtener ayuda, puede contactarse con la SRT a través de cualquiera de nuestras vías de comunicación”.**

## Plan de abastecimiento.

En la Provincia de Bs As. y CABA existe un plan de abastecimiento.

Carga y descarga de camiones en vía pública  
Cajones Azules

El abastecimiento se basa en **5 aspectos**:

- Localización del sitio de estacionamiento, minimizando la interferencia en la circulación.
- Cantidad de lugares según demanda (una, dos o tres posiciones por cuadra).
- Duración (máximo de **30 minutos por vehículo**).
- Espacio permitido las **24 horas**.
- Límite de **8 metros** como tamaño máximo de los vehículos.

De esta manera se busca evitar que la carga y descarga se realice en doble fila o en lugares donde el estacionamiento se encuentra prohibido por razones de seguridad vial y circulación.

Esta medida se consensuó con la Federación Argentina de Entidades Empresarias del Autotransporte de Cargas (FADEEAC).

## Para tener en cuenta

Si usted manipula envases con CO<sup>2</sup>, botellas, barriles de cerveza, etc.

Un dato más para concientizarnos: una botella de bebida con gas tiene aproximadamente 3 atmósferas de CO<sup>2</sup> disuelto (dióxido de carbono). La solubilidad de los gases aumenta con la presión, con lo cual hay mucho más CO<sup>2</sup> disuelto a 3 atm de lo que hay normalmente en un líquido que está abierto

a nuestra atmósfera de 1 atm. Cuando uno abre la botella por primera vez, expone el líquido a una presión externa de 1 atm, con lo cual gran parte del CO<sup>2</sup> se libera. Si uno mueve demasiado la gaseosa está acelerando el proceso de evacuación de CO<sup>2</sup>. Claramente, lo mejor es mantener el líquido bien tapado y sin muchos movimientos. Es necesario tener en cuenta que 1atm equivale a 1.033 kg/cm. Esto significa que, ante un rompimiento de una botella de vidrio que tiene una presión interna de 3 atm, los trozos de vidrios son expulsados aproximadamente a una presión de 3 kg/cm. Para clarificar, sería como sentir 3 kilos de peso en sólo 1 cm del cuerpo. Pero se trata de esquirlas filosas proyectadas hacia el cuerpo. Imagínese si éstas fueran hacia los ojos.

**PIENSE UN MINUTO** en el riesgo que puede llegar a generar para sí mismo y para otros al tirar o golpear fuertemente cualquiera de los envases que usted manipula con gas.

Evitar los riesgos también depende de nosotros. Las consecuencias de esta acción pueden ser perjudiciales.

## **NORMATIVA VIGENTE**

### **Ley Nacional N° 24.449**

- Código de Tránsito y Transporte (Ley N° 2.148), Título Noveno, cap. 9.5.7 "Operaciones de carga y descarga".

## **Resoluciones**

- **Resolución N° 12 SSTRANS 2008:** define zona de aplicación del ordenamiento de las operaciones de carga y descarga en la vía pública para el reparto y abastecimiento; y prohíben operaciones los días hábiles de 8 a 20 hs excepto en las "posiciones para carga y descarga" (cajones azules) para vehículos que no superen los 8 m. de longitud, durante 30 minutos.

- **Resolución N° 64 SSTRANS 2010:** régimen para operaciones de carga y descarga para camiones de hasta 12,50 m. de longitud, estableciendo horarios de egreso de un polígono.
- **Proyecto de Ley** en Legislatura estableciendo régimen de carga y descarga para vehículos que no superen los 8 m. de longitud y la utilización de cajones azules.

### **La Alimentación en el Trabajo. El enfoque de la Organización Internacional del Trabajo (OIT).**

El Programa de Trabajo Seguro de la OIT promueve la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores.

- Salud ocupacional (OIT-OMS): promoción del máximo estado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones.
- La alimentación laboral saludable no es un tema de responsabilidad social empresarial, sino un aspecto central para la productividad ya que reduce ausentismo y minimiza enfermedades de alta prevalencia (obesidad, diabetes, hipertensión, etc.) causadas por una mala alimentación.

#### **Tenga en cuenta que:**

- En los días de calor debe beber agua. Es muy importante la hidratación como una alimentación saludable.
- Considere una buena costumbre a incorporar llevarse la vianda y/o frutas al trabajo. Así controlará lo que come y el hambre no lo sorprenderá comiendo lo que no le favorezca.



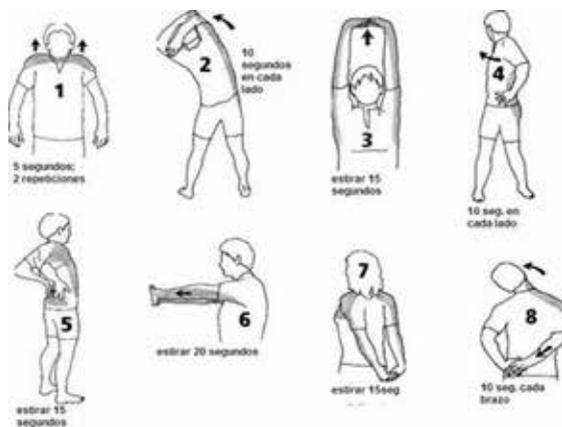
## PAUSA ACTIVA

En algún momento del recorrido de entrega tómesese un tiempo de descanso. Una buena práctica para adoptar es dedicar unos minutos a los ejercicios que comprenden la llamada "PAUSA ACTIVA". Ésta nos ofrece una serie de movimientos fáciles y seguros para que participe cualquier persona sin importar edad, sexo, vestimenta o condición física.

Estas acciones reducen el ausentismo, los accidentes laborales y colaboran con el mantenimiento de un peso adecuado. Se sugiere acompañar los ejercicios con la incorporación de hábitos de alimentación saludable, correcta hidratación y en ambientes libres de humo de tabaco.

A continuación, te ofrecemos una serie de ejercicios para mejorar tu estado salud.

### Pausa activa



## Descripción de los ejercicios

1. Subir y bajar los hombros con los brazos caídos (acerque los hombros hacia las orejas).
2. Entrelace los brazos por detrás de la cabeza y balancee el tronco hacia derecha e izquierda (y viceversa).
3. Entrelazar los dedos y llevar palmas hacia arriba y estirar los brazos.
4. Estando de pie, lleve sus manos a la cintura y gire hacia un lado y luego hacia el otro.
5. Estando de pie, lleve sus manos a la cintura (zona lumbar) y los hombros hacia atrás.
6. Entrelazar los dedos, llevar palmas hacia adelante y estirar los brazos.
7. Entrelazar los dedos, llevar palmas hacia atrás y estirar los brazos.
8. Llevar el brazo derecho hacia atrás sosteniendo con la otra mano. Luego cambie de brazo.

## **BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA**

Ley de tránsito N° 24.449.

[www.who.int/es](http://www.who.int/es). Organización Mundial de la Salud (OMS).

[www.achs.cl](http://www.achs.cl). Asociación Chilena de Seguridad

[www.argentina.gob.ar/seguridadvial](http://www.argentina.gob.ar/seguridadvial)

[www.argentina.gob.ar/salud](http://www.argentina.gob.ar/salud). (Ministerio de Salud de la Nación)

[www.forometropolitano.org.ar](http://www.forometropolitano.org.ar)

Manual del conductor - Secretaría de Tránsito y Transporte  
"Manual del Conductor", publicada por el Gobierno de la Provincia de Buenos Aires y la Universidad de Morón.

"Manual del Conductor para el curso de Seguridad Vial", publicada por la Agencia Nacional de Seguridad Vial.

Manual del módulo legislación del curso para conductores de los servicios de transporte de oferta libre nivel 1 (básico).

Res. N°295/03. Especificaciones técnicas sobre ergonomía y levantamiento manual de cargas, y sobre radiaciones. Modificación del Decreto N° 351/79. Déjese sin efecto la Resolución N° 444/ 91-MTSS.

Res. N°3345/15. Establécese como límites máximos para las tareas de traslado, de empuje o tracción de objetos pesados.

Res. N°886/15. Protocolo de Ergonomía.

<https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/disposici%C3%B3n-48-2019-320834/texto>

[http://www.gob.gba.gov.ar/portal/portalgba/dppsv/manual\\_del\\_conductor.pdf](http://www.gob.gba.gov.ar/portal/portalgba/dppsv/manual_del_conductor.pdf)

**Hoy, mañana, siempre**  
Prevenir es trabajo de todos los días

MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS  
**TRANSPORTE DE AGUAS  
Y GASEOSAS**

Redes sociales: @SRTArgentina

---

Sarmiento 1962 (C1044AAD) | Ciudad Autónoma de Buenos Aires