

los pedales sin tener que estirar las piernas, y apoyar la espalda en el respaldo. Las rodillas al nivel de las caderas o por encima de ellas.

El volante debe ser regulable en altura, de manera que los brazos queden formando un ángulo de +/- 150° con el antebrazo.

No apoye el brazo en la ventanilla mientras conduzca.

Los reposa brazos utilizados en viajes largos.

Cuando no se utilice el embrague de forma continuada, apoyo del pies izquierdo en la zona del coche destinado a tal fin.

Reducir la intensidad del trabajo en la medida de lo posible y realizar pausas para combatir la fatiga. Levantarse y andar cada 45 minutos.

Para introducirse en el coche, siéntese primero con los pies fuera del automóvil y luego gírese e introdúzcalos, uno después del otro, y apoyando mientras su peso en las manos.

RIESGOS HIGIÉNICOS: MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Para evitar la exposición a niveles de ruido elevados**, conducir con las ventanillas cerradas.
- **Regular la climatización de la cabina del vehículo**. Antes de realizar una pausa, disminuya la calefacción o aire acondicionado para que las condiciones termo-higrométricas del interior de la cabina, se asemejen a los exteriores y no se produzca cambio brusco de temperatura al salir del coche.
- **Para evitar las vibraciones del cuerpo completo**, revisar los sistemas de

amortiguación del vehículo y mantener la postura correcta en el asiento.

RIESGOS DE SEGURIDAD: MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Respetar las normas establecidas en el código de circulación**. En caminos forestales la velocidad es inferior a 50 km/h. y en terrenos muy abruptos la velocidad tiene que ser inferior a 30 km/h.
- **Descansar de manera periódica, y siempre que lo necesite**.
- **No tomar alcohol ni fármacos que puedan producir somnolencia y disminución del estado de alerta**.
- **Llevar a mano el chaleco reflectante**.
- **Antes de bajar del vehículo, asegurarse que no circulen otros vehículos próximos y colóquese el chaleco reflectante**.
- **Evitar el riesgo de incendio**, haciendo un mantenimiento adecuado al vehículo e ir provistos de un extintor de incendios, según establece la legislación vigente (RD 763/1979)

RIESGOS PSICOSOCIALES: MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Debe regular el tiempo de trabajo y establecer descansos periódicos**.

RECOMENDACIONES PARA UNA CONDUCCIÓN CONFORTABLE Y SEGURA



CONSEJERIA DE MEDIO AMBIENTE Y ORDENACIÓN DEL TERRITORIO

AREA DE PERSONAL. UNIDAD DE PREVENCIÓN

RIESGOS ERGONÓMICOS



■ Contracturas musculares en las zonas del cuello, nuca y hombro por posturas mantenidas en el trabajo.

■ Sobrecarga y afecciones de los discos intervertebrales, sobre todo en la zona lumbar por manipulación manual de cargas y postura sedente continuada.

■ Trastornos en hombro y codo izquierdo por el hábito de apoyarse en el marco de la ventanilla.

■ Problemas en la región pélvica con consecuencias para la columna vertebral por dimensiones inadecuadas del puesto.

■ Zonas dolorosas a la presión en la región glútea por condiciones inadecuadas en el puesto.

■ Molestias en las piernas y pies: estasis venoso por posición sedente continuada

RIESGOS HIGIÉNICOS

- **Exposición a niveles de ruido elevados** superior a 80dB generado por motores en marcha, que pueden producir hipoacusia.
- **Exposición a cambio de temperatura** repentinos al entrar o salir de las cabinas climatizadas de los coches.
- **Vibraciones de cuerpo completo** a nivel lumbar produciendo la fatiga del conductor.

RIESGOS DE SEGURIDAD

- Atropellos
- Accidentes de tráfico, golpes contra vehículos, objetos, etc.
- Incendios.

RIESGOS PSICOSOCIALES

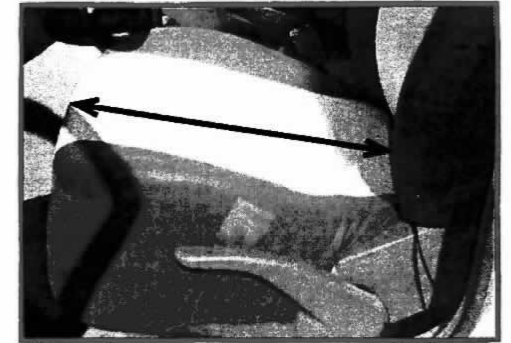
- **Carga mental**
- **Inseguridad**

RIESGOS ERGONÓMICOS: MEDIDAS PREVENTIVAS

MAYOR SUPERFICIE DE ASIENTO:

- Ajustar la forma del asiento a la anatomía del usuario.
- El almohadón diseñado respetando la antropometría de los usuarios y debe ser acolchado.

- La profundidad del almohadón del asiento debe ser ligeramente inferior a su longitud nalgapoplíteica, evitando las compresiones de las venas y arterias que pasan por la parte posterior de la pierna y muslo.



Los respaldos con soporte de la región pélvica, dorsal y lumbar, respaldos tipo envolventes, que impiden el vuelco excesivo de la pelvis, evitando las malas posturas de las superficies en la columna lumbar.

Los asientos con respaldos regulables en la inclinación, con reposa cabezas regulable colocados de forma que permita mantener la columna cervical en posición neutra, previniendo los traumatismos cervicales en caso de accidente de tráfico o frenazo brusco.

Mantener el contacto permanente de la espalda, con el respaldo del asiento, y con ello tenemos un mayor soporte en la región de las vértebras lumbares y previene las afecciones la columna vertebral en esta área.

Sentarse correctamente, regulando la altura del asiento con el fin de tener la mayor visibilidad, sin forzar el cuello. Adelantar el asiento para alcanzar