

- En desplazamientos de largo recorrido, realizar paradas, para descansar al menos de 20 minutos cada 2 horas.

b) Consejos para desplazarse a pie.

- Caminar siempre las aceras, evitando los atajos en malas condiciones.
- Al cruzar las calles se deberá evitar hacerlo de forma distraída y siempre por los pasos señalizados.
- Respete la señalización (semáforos, policía, etc.).
- Al circular por carretera, se debe caminar siempre por el arcén izquierdo, en sentido contrario a la circulación de vehículos.
- Si se circula de noche, debe ser visible a los vehículos, para ello use ropa reflectante y/o linterna.

4.- FOMENTO PARA UNA MOVILIDAD MÁS SOSTENIBLE:

Fomento del uso eficiente del automóvil.

El coche compartido para el desplazamiento a las obras.

Las ventajas que se obtienen son muy importantes tanto para el trabajador como para la empresa. El coche compartido reduce significativamente el gasto económico que representa ir cada día al trabajo en coche, la posibilidad de no conducir e ir más relajado; evita los impactos ambientales asociados al consumo de combustibles de origen fósil y a las emisiones de dióxido de carbono; disminuye el riesgo de sufrir un accidente de circulación, etc.

La dificultad para su implantación está en el coste de gestión y de organización, al tener que buscar personas que tengan itinerarios y horarios similares.

5.- PLAN DE ACCIÓN DE MEDIDAS EN MATERIA DE MOVILIDAD.

Nº1: Con el fin de evitar los accidentes de trabajo en "misión", comprobar el estado del vehículo a través de revisiones periódicas. Comprobar también periódicamente la presión de los neumáticos.

Nº2: Con el fin de reducir los recorridos de los camiones, se procuraran agrupar los trayectos de estos vehículos, aprovechando las idas y venidas de unas obras para pasar por otras (Ejemplo: llevar materia a una obra, y recoger allí otro material que hay que llevar a otra obra distinta etc...)

Ávila, a 20 de Enero de 2011


C/ Roma, 30. Nave 9. Pol. Ind. de Vicolozano (05194 Vicolozano)- AVILA
Fdo: Paulino Jiménez Mediero
VIALES PADASILMA DE CASTILLA S.L.

- ***Todo el día sentados.***

Existen también problemas que se generan en la salud de los trabajadores como consecuencia de un modelo de transporte que obliga al sedentarismo. De esta forma, la inactividad física se convierte en el segundo factor de riesgo para la salud de los trabajadores, que cada vez desempeñan trabajos que no requieren esfuerzo físico.

- ***Estrés y cansancio, antes y después del trabajo.***

No se puede olvidar el estrés y cansancio al que diariamente se ven sometidos los trabajadores no sólo como consecuencia del ritmo y la actividad laboral, sino también debido a los viajes de ida y vuelta al trabajo. Conducir un coche es un trabajo duro clasificado por el sistema neurovegetativo, en el que el cuerpo apenas se mueve; esto genera estrés, impidiendo su transformación en rendimiento físico.

La conducción es una actividad cansada y estresante, especialmente cuando se circula por carreteras congestionadas y se efectúan desplazamientos prolongados. Estas condiciones hacen que el trabajador pueda tener accidentes de tráfico, rinda menos en las tareas asignadas a su actividad laboral o que se deba ausentar de su puesto de trabajo como consecuencia del estrés acumulado.

- ***El coste de congestión.***

La congestión disminuye la competitividad empresarial, la producción experimenta retrasos, el comercio se ve obstaculizado por unas operaciones de abastecimiento difíciles, con retrasos y pérdidas de tiempo, etc. Igualmente, los atascos trascienden de las horas punta, y ocasionan la prolongación del tiempo de viaje de los trabajadores, ocasionando pérdidas del tiempo productivo.

Para los trabajadores el impacto económico también es importante, los coches en circulación lenta o parados con el motor encendido consumen energía que cuesta dinero y la calidad de vida de los trabajadores se ve deteriorada, así como de las poblaciones que residen en los entornos de las autopistas.

* Absentismo laboral.

Son muchas las horas no trabajadas como consecuencia de los accidentes de tráfico en los desplazamientos de ida y vuelta entre el domicilio y el centro de trabajo.

La siniestralidad de los trabajadores hace desaparecer o impide temporalmente que la fuerza de trabajo, ya formada y cualificada, pueda trabajar, lo que supone pérdidas económicas importantísimas.

3.-RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL ACCIDENTE "IN ITINERE":

Vamos a diferenciar este apartado en dos secciones:

a) Consejos para cuando se desplace el trabajador en vehículo-automóvil.

- Respetar en todo momento el Código de Circulación Vial.
- Respetar la señalización (semáforos, señalización horizontal, vertical, policía, etc.).
- Disminuir la velocidad en los cruces, aunque le corresponda el paso.
- Utilizar siempre los intermitentes. Señalizar con anterioridad cualquier maniobra o cambio de dirección.
- No conducir cansado o con sueño.
- Revisar el vehículo periódicamente.
- No consumir bebidas alcohólicas antes de conducir, ni realizar comidas copiosas.
- Respetar los límites de velocidad.
- Adelantar siempre por la izquierda. Circular por el carril de la derecha.
- Si desea conducir a poca velocidad, manténgase en el carril derecho.
- Respetar a los peatones. Darles la prioridad al cruzar.
- Vigilar continuamente la calle o el camino: hacia delante, a los lados o por los espejos.
- Mirar antes de dar marcha atrás y al salir de un estacionamiento.
- Aplicar siempre el freno de mano en las pendientes.
- Al conducir con lluvia, reducir obligatoriamente la velocidad y poner luces.
- No cruzar las vías de ferrocarril estando las barreras bajas.
- Utilizar siempre el cinturón de seguridad.
- Mantener la distancia de seguridad siempre, y adecuarla a las condiciones meteorológicas y de la calzada.

1.- OBJETIVO DEL PRESENTE DOCUMENTO.

La realización del presente documento tiene como objetivo para velar por el bienestar, la seguridad y la salud de los trabajadores a su cargo.

La finalidad última de las próximas hojas es informar a los trabajadores en prácticas y conductas para reducir la siniestralidad laboral sobre accidentes de trabajo "in itinere".

2.- LAS CONSECUENCIAS DEL MODELO DE MOVILIDAD AL TRABAJO.

TRABAJADORES	EMPRESA	SOCIEDAD
Tiempo de transporte convertido en tiempo de trabajo	Absentismo laboral por retrasos	Menor tiempo para las relaciones y la comunicación ciudadana.
Siniestralidad in itinere.	Horas perdidas por accidentes de tráfico	Los accidentes in itinere engrosan la cifra global de accidentes de tráfico.
Estrés, fatiga y cansancio.	Menor rendimiento en el puesto de trabajo.	Mayor tendencia a la irritabilidad.

- **Nuestro desplazamiento al trabajo también modifica el clima.**

Los impactos del cambio climático son múltiples y complejos y se producirán en muchos casos conjuntamente con otros problemas ambientales, lo que puede hacer que el impacto global sea mucho más grave que los efectos de cada uno de los problemas por separado.

- **La contaminación generada por el transporte deteriora la calidad del aire de nuestro entorno laboral.**

La circulación de los vehículos supone la emisión de diferentes sustancias químicas, entre las que se encuentran los óxidos de nitrógeno (NOx), el anhídrido sulfuroso (SO₂), el monóxido de carbono (CO), los metales pesados como el plomo y un conjunto de hidrocarburos gaseosos que se describe el apelativo genérico de COV. Aunque las emisiones de algunos de estos gases por vehículo se han reducido como consecuencia de la incorporación de catalizadores, sin embargo el aumento del tráfico viario y el uso de vehículos de mayor cilindrada está incrementando las emisiones de la mayor parte de los contaminantes.

El ruido deteriora y dificulta la calidad del trabajo.

La contaminación acústica, bien en forma de ruido o vibraciones, puede tener varias formas de ocasionar perjuicios sobre la habitabilidad y la salud de la población. Además de ser una fuente perturbadora del aparato auditivo, colaborando a su deterioro y a la pérdida de calidad en la audición, generan otra serie de molestias, algunas de gravedad, que afectan al sistema nervioso, pudiendo llegar a ocasionar hipertensión, generación de estrés, provocan la ruptura de la comunicación, problemas para conciliar el sueño o la concentración en el trabajo.

- **El tiempo de transporte es tiempo de trabajo.**

El tiempo destinado al centro de trabajo es un tiempo perdido que se detrae del tiempo de descanso y de las horas de sueño de los trabajadores. Además, al tener que realizar la tarea de conducir un automóvil no es posible relajarse, leer un libro, descansar o comunicarse con otros compañeros o amigos.

Los atascos y los problemas derivados de los mismos pueden provocar falta de puntualidad a lo largo de la vida laboral de un trabajador, pudiendo acumular muchas horas de trabajo perdidas en el desplazamiento in itinere, que en la mayoría de las ocasiones deben recuperarse prolongando su horario de trabajo, al no contemplarse el tiempo de transporte como tiempo de trabajo.

PLAN DE MOVILIDAD DE LA EMPRESA VIALES PADASILMA DE CASTILLA S.L

- 1.- OBJETIVO DEL PRESENTE DOCUMENTO.
- 2.- LAS CONSECUENCIAS DEL MODELO DE MOVILIDAD AL TRABAJO.
- 3.- RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL ACCIDENTE "IN ITINERE" Y EN MISIÓN.
- 4.- PROPUESTAS PARA UNA MOVILIDAD MÁS SOSTENIBLE.
- 5.- PLAN DE ACCIÓN DE MEDIDAS EN MATERIA DE MOVILIDAD.