



LANEKO ARRISKUAK PREBENITZEKO JARDUNBIDE EGOKIEN GIDA, SALGAIAK ERREPIDEZ GARRAIATZEAN



OSALAN

Laneako Segurtasun eta
Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y
Salud Laborales



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

**UPTA
EUSKADI**

LANEKO ARRISKUAK PREBENITZEKO JARDUNBIDE EGOKIEN GIDA, SALGAIAK ERREPIDEZ GARRAIATZEAN

OSALAN ZERBITZU OROKORRAK

Dinamita bidea, z/g (Basatxu mendia)

48903 Gurutzeta-Barakaldo (Bizkaia)

Tel.: 94.403.21.90

Faxa: 94.403.21.00

E-posta: osalansc@ej-gv.es

ARABAKO LURRALDE ZENTROA

Jose Atxotegi, 1 (Helbide berria)

01009 Vitoria-Gasteiz

Tel.: 945.01.68.00

Faxa: 945.01.68.01

E-posta: osalancatga@ej-gv.es

GIPUZKOAKO LURRALDE ZENTROA

Maldatxo bidea z/g

20012 Donostia

Tel.: 943.02.32.62

Faxa: 943.02.32.51

E-posta: osalancatdo@ej-gv.es

BIZKAIako LURRALDE ZENTROA

Dinamita bidea, z/g (Basatxu mendia)

48903 Gurutzeta-Barakaldo (Bizkaia)

Tel.: 94.403.21.79

Faxa: 94.403.21.07

E-posta: osalancatba@ej-gv.es



UPTA - BILBO

Colón de Larreategui kalea, 46 bis - 2º

Posta Kodea: 48011

Tel.: 94.425.55.97

E-posta: upta@uptaeuskadi.com

UPTA - GASTEIZ

San Antonio etorbidea, 45 behekoa

Posta Kodea: 01005

Tel.: 945.15.04.38

E-posta: upta@uptaeuskadi.com

UPTA - DONOSTIA

Catalina de Erauso kalea, 7 eta 9

Posta Kodea: 20010

Tel.: 943.44.58.74

E-posta: upta@uptaeuskadi.com



EGILEAK:

Susana Teomiro Salgado.

Osalaneko prebentzio teknikaria Bizkaian.

Mónica De La Rica Aspiunza.

Osalaneko prebentzio teknikaria Bizkaian.

Itxaso Paul Salvador.

Osalaneko prebentzio teknikaria Bizkaian.

KOORDINATZAILEA:

Francisco Javier Inda Ortiz De Zárate.

OSALAN Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundeko zuzendariorde teknikoa.

Argitaraldia:	2016eko maiatza
Ale kopurua:	4.000 ale
©	OSALAN. Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea. Dinamita bidea, z/g, 48903 Gurutzeta-Barakaldo (Bizkaia)
Internet:	www.osalan.euskadi.eus
Argitaratzailea:	OSALAN. Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea. Dinamita bidea, z/g, 48903 Gurutzeta-Barakaldo (Bizkaia)
Fotokonposaketa:	Esda Fotocomposición y Fotomecánica, S.L.
Inprimaketa:	Esda Fotocomposición y Fotomecánica, S.L.
L.G.:	BI-718/2016

Aurkibidea

Aurkezpena	7
Sarrera	9
1. Segurtasun baldintzekin lotutako arriskuak	11
2. Bidearekin eta eguraldi txarrarekin lotutako arriskuak	21
3. Arrisku higienikoak	25
4. Arrisku ergonomikoak	31
5. Arrisku psikosozialak	35
6. Errepidezko garraioaren beste jarduera batzuk	41
Kontsultatutako argitalpenak	49

Aurkezpena

Errepideko garraioa askotariko sektorea da eta laneko segurtasuna eta osasunaren alorreko gaiei erantzun egokia emateko beharrak bultzatuta sortu da gida hau, bertako segurtasun eta osasun mailak hobetzeko eta laneko arriskuei aurre hartzeko helburuarekin.

Gida eta gomendio eskuliburuaren bitartez laneko arriskuen prebentzioaren inguruko ezagutza sortzea eta zabaltzea OSALANek aurrera eramaten duen lan ildoetako bat da, xedea, ekintza prebentiboaren kalitatea hobetzea delarik.

OSALAN-Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea erakunde autonomiaduna da eta bere egitekoak, Euskal Autonomia Erkidegoaren botete publikoek ezartzen dituzten segurtasun, higie, ingurumen eta laneko osasunaren inguruko politikak kudeatzea da, lan-inguruneari datxekzion arriskuak hasiera-hasieratik ezabatzeko edo murrizteko joera dutenak.

Jardun hau aurrera eramateko, funtsezkoa da lankidetzarako sare zabala izatea, erakundeari helburu hau aurrera eramatea ahalbidetuko diona. Kasu honetan, UPTA Euskadi langile autonomoen elkargoarekin batera ari gara lanean. Erkidegoko sektore arteko elkargo profesionala izanik, sektorearen errealitatea zein den ezagutzen laguntzen digu eta baita prebentzio alorrean dituzten beharrezane modu egokian erantzutea ere. Esku artean duzun gida hau elkarlan horren emaitza da.

OSALAN osatzen dugun pertsonak laneko arriskuen prebentzioarekin eta lan baldintzen hobekuntzarekin hitz emanda gaude. Pertsonen ongi izateak bizitza lan giro osasuntsuan garatzea eskatzen baitu. Zeregin horrek denok behar gaitu.



Izaskun Urien

OSALANeko
zuzendari nagusia

2015eko azaroaren 8an hogeitun urte bete dira **Lan Arriskuen Prebentzioari buruzko Legea** onartu zenetik.

Euskadiko Profesionalen eta Langile Autonomoen Batasuna (UPTA) osatzen dugunok egun hura ospatu nahi dugu, eta, aldi berean, sakondu nahi dugu ahalik eta lan-istripu eta laneko gaixotasun gutxien egoteko hartu dugun konpromisoa, hain zuzen ere, helburu hori lortzeko, eragile sozialekin, langileekin eta enpresekin batera, kontzientziazioan, prestakuntzan eta informazioan lan egiteko dugun konpromisoa.

89/391/EB Europako zuzentarauaren transposizio gisa sortu zen, zeinak, halaber, Lanaren Nazioarteko Erakundearen 155 zenbakidun hitzarmenak ezarritako zuzentzarauak jasotzen baitzituen.

Langileen segurtasuna eta osasuna ziurtatzea eta bermatzea helburua duelarik, zehazten ditu langileen erantzukizunak eta bereziki enpresarenak, eta, aldi berean, batera koordinatzen ditu prebentzioaren kudeaketaren parte diren hiru jarduera hauek: laneko arriskuak prebentitzeko plana, arriskuen ebaluazioa eta prebentzio-jardueraren planifikazioa.

Oraindik bide luzea ibiltzeke geratzen dela jakinda egin dira gida hauek. Edonola ere, legea onartzeak mentalitate-aldaketa ekarri zuen edozein lan-jarduerari datxekziona arriskuei aurre egiteko orduan, laneko segurtasunaren eta laneko osasunaren kontzeptuak sartu baitzituen jarduera horien eguneroko bilakaeran.



Koldo Mendez

Euskadiko UPTAko
idazkari nagusia.

01

SEGURTASUN BALDINTZEKIN LOTUTAKO ARRISKUAK

1.1. Erorketan sestran

Arrisku-faktoreak:

- > Ordenarik eta garbitasunik eza.
- > Zoru zikin eta irristakorrak.
- > Igarobideetako oztopoak.
- > Argi eskasa eta/edo seinale ezegokiak.
- > Eguraldi txarra (euria, izotza...)



Hauxe da sektorean sarrien izaten den arriskueta bati. Kamioia-
ren gurtetxe gainean bertan edo zoruan gertatzen da (zamalane-
tarako nasetan, ibilgailuen inguruetan eta abar).

Gomendioak:

- > Ordena eta garbitasuna mantendu. Isuriak saihestu (olioa, gasolioa, salgaien hondarrak eta abar). Hala ere, gertatzen badira, lehenbailehen garbitu beharko dira.
- > Erregaia sartzeko gunetan arretaz ibili, erregai hondakinek zorua irristakorrago bihurtzen dute eta.
- > Ez ibili desnibela duten lekuetatik, zorua hondatuta dagoen eremuetatik, ura biltzeko gunetatik...
- > Arreta berezia jarri kamioiaren gurtetxetik ibiltzerakoan. Zamen artean edo zamaren inguruan, behearguneak edo tarte hutsak egon daitezke zamaren atalen artean.
- > Nasan sartzeko plataformaren egonkortasuna egiaztatu, eta salgai guztiak ipini zedarritutako eta seinalez hornitutako eremuen barruan.
- > Abiadura motelarekin ibili, presa baztertu.
- > Arreta berezia jarri euria denean edo izozten duenean.
- > Oinetako egokiak (oina seguru atxikiko dutenak, zola irristagaitza dutenak, ura sartzeko eta xurgatzea eragotziko dutenak...) eta egoera onean daudenak erabili.

1.2. Erorketak sestra ezberdinean

Arrisku-faktoreak:

- Ibilgailuaren ointokiak eta heldulekuak erabili gabe ibilgailura igotzea eta ibilgailutik jaistea.
- Kamioiaren gurtetxe gainean zamalanak egitea.
- Olana ipini eta kentzeko lanak.
- Salgaiak kokatu eta lotzeko lanak.
- Egoera txarrean dauden eskailerak erabiltzea.



Sektore honetako istripu asko eta asko langilea kamioiaren kabinan eta/edo gurtetxean sartzean gertatzen dira. Erorikoei aurrea hartzeko metodoek (zamalanetarako plataformak, eskulekua duten pasarelak eta abar) lanerako gainazal seguruak eskaintzen dituzte garaiera egokian.

Gomendioak:

- Ibilgailuei barandak eta heldulekuak jarri, kabinara errazago igo eta jaisteko, eta egoera onean mantendu.
- Ibilgailuan ezarritako bideetatik igo eta jaitsi, kabinatik jauzi egin gabe eta eskuetan ezer eduki gabe.
- Kamioiaren gurtetxera joateko eskailera erabili, ahal den guztietan.
- Operazio batzuetan (isurkari ontziak bete, olanak ipini...) izan liteke berariazko instalazioak egotea eta horietan ezarritako lan prozedurak kontuan hartu behar izatea, eta babes kolektiboak eta banakoak erabili behar izatea, bai eta lan bakoitzari egokitutako tresneria ere (eskuko eskailerak, finkoak, lanerako plataformak eta abar).
- Tresneriak erabili aurretik, guztiz ondo daudela eta irristatzearen aurkako elementuak dituztela egiaztatu. Era berean, egonkortasuna ziurtatzen zaiela eta irristatzea eragozten zaiela kokatuko dira.
- Kamioiaren egituretatik ez igo, eta zamatik gora ere ez.
- Olana ipintzeko eta kentzeko lanak, zama lotzekoak eta abar bide publikoan ez egin.
- Norbera babesteko ekipamenduak erabili (eskularruak, segurtasuneko botak...) behar den guztietan.

1.3. Ibilgailuek eta/edo mugitzen diren lan tresneriek harrapatzea

Arrisku-faktoreak:

- Eremu txikietan zirkulatzea, seinale gabe, argi gabe eta abar.
- Mugitzen dabilen ibilgailuaren presentzia ohartarazteko elementuak (argi birakariak, tutua, atzera-martxaren alerta sistemak eta abar) eta/edo zeharka ikusten laguntzeko elementuak (bistaratzeko pantailak, atzerako ispiluak...) ez erabiltzea.
- Zamalanerako eremuen eta oinezkoen guneen arteko interferentzia.
- Oinezkoak ibiltzeko bideak ez zedarritzea eta inbaditzea.



Arrisku hau, hurbiltzeko operazioetan eta zamalanetan, mugitzen ari diren kamioiak eta lan tresneriak (transpaletak, orga jasotzai-leak...) dabiltzalako gertatzen da batez ere, bai eta salgaiak lekuz aldatzeko operazioetan ere.

Gomendioak:

- Leku komunetako zamalanen plangintza egitea, behar izanez gero prozedura idatzi bat prestatuaz.
- Kaleak eta/edo zirkulazio bideak ezarri, bai ibilgailuak ibiltzeko bai oinezkoak ibiltzeko, horien artean interferentziak gertatzea saihestuaz.
- Zeharka ikusteko elementu lagungarriak (ispiluak, bistaratzeko pantailak...) erabiltzeko aukera aztertu.
- Abisatzeko elementuak eduki (akustikoak eta/edo argizkoak), eta, edukiz gero, ondo dabiltzala egiaztatu.
- Gidatzerakoan ikustea eragozten duten oztopoak saihestu (materialak eta salgaien hondakinak).
- Pertsonalaren laguntza eskatu zailtasun bereziko maniobrak egiteko, eta, behar izanez gero, beren-beregi hartarako prozedura bat ezarri.
- Ibilgailuaren eta lan tresneriaren mantentze programa bat ezarri: gurpilak, egonkortzaileak eta abar.
- Enpresaren jarraibideei men egin egiteko eta/edo atsedenerako lekuei dagokienez, zamalanak egiten dituzten bitartean.

1.4. Iraulitako ibilgailuek edo lan tresneriek azpian harrapatzea

Arrisku-faktoreak:

- > Aldapa handiko lekuetan egiten diren operazioak.
- > Abiadura handiegia.
- > Zama mugitu, irauli edo galtzea.
- > Eguraldi txarra.



Arrisku hauek, gehienetan, ibilgailuak txarto erabiltzeagatik gertatzen dira: abiadura ezegokia, gidarien arreta-galtzea, sakelako telefonoak erabiltzea, zirkulazio bideetako seinale akatsak eta abar.

Gomendioak:

- > Saiatu lur eremu lau eta egonkorrean, aldaparik edo zoru irristakorrik gabekoetan lan egiten.
- > Ez gainditu inoiz ez ibilgailuen ez erabiltako lan tresnerien gehieneko zama.
- > Iraultzearen aurka, gidariaren lotura ziurtatu segurtasun uhala erabiliaz.
- > Lan tresneriak zertarako diseinatu diren, hartarako bakarrik erabili.
- > Zirkulazioa eragotz dezaketen oztopoak
- saihestu (materialak, salgaien hondakinak...).
- > Ibilgailuaren barruan zama ondo banatuta eta zuzen segurtaturik dagoela aztertu.
- > Zama maniobra edo biraketa baldarrik egin gabe erabili.
- > Pertsonalaren laguntza eskatu zailtasun bereziko maniobretarako.
- > Igarotzeko zailak diren bideak saihestu.
- > Eguraldi txarrarekin abiadura moteldu.
- > Ibilgailuaren eta lan tresneriaren
- mantentze programa bat ezarri: gurpilak, egonkortzaileak eta abar.
- > Ibilgailuak eta laneko tresneria zuzen eta seguru gidatu. Langileari behar bezalako prestakuntza eta informazioa eman behar zaio horretarako.

1.5. Manipulatzen diren gauzak jaustea

Arrisku-faktoreak:

- › Zama astunak edo handiak modu ezegokian manipulatzea.
- › Zamak manipulatzeko tresneriak (transpaletak, orga jasotzaileak...) txarto kontserbatuta edo segurtasuneko gailurik gabe erabiltzea.
- › Salgaiak kamioiaren gurtetxean oker kokatzea.



Manipulatzen diren gauzak salgaien zamalanetan jausten dira. Lan hauek egiteko garabi bat behar bada, lan prozedura idatzi bat ezartzea gomendatzen da, segurtasuneko beste kontu batzuez gain, fabrikatzaileak aurreikusitako erabilerak, manipulatuko den zamaren ezaugarriak, lanerako jarrerarik egokiena eta erabil daitezkeen atal osagarrien ezaugarriak xehetasunez azaltzeko.

Gomendioak:

- › Zamak modu egonkorrean kokatu kamioiaren gurtetxean. Behar izanez gero, elementu lagungarriak erabili ondo lotzeko.
- › Garraiatzeko diren zamak ezin irrista edo jaus daitezkeela ziurtatu, adibidez finkatzeko airbag sistemak erabiliaz eta abar.
- › Salgaiekin edozein mugimendu egin aurretik, esekita dauden zamen eragineremuaren azpian langilerik ez dagoela ziurtatu.
- › Garabiarekin egiten diren lanetan, lana egingo den eremua kontuan hartzea (segurtasun distantziak, aireko argindar-harien hurbiltasuna...) eta maniobrak seinaltatzeko arauak baliatzea komeni da.
- › Zamak jaso eta lotzeko elementuen egoera aldiro aztertu (eslingak, kateak, kakoak, girgiluak eta abar).
- › Manipulatu beharreko zamari egokitutako tresneria lagungarria erabili (garabiak, orgak, transpaletak eta abar). Kontserbazio egoera onean egon beharko dute eta segurtasun elementu guztiak edukiko dituzte (abisatzeko gailuak eta abar).
- › Tresneria lagungarriak erabiltzen direnean ez gidatu zama eskuaz.
- › Argitasun egokia eta nahikoa ziurtatu.

1.6. Kolpeak, talkak edo zapaltzeak

Arrisku-faktoreak:

- > Arretarik eza ibilgailuan sartzean edo ibilgailutik irtetean.
- > Ordenarik eta garbitasunik eza.
- > Oztopoak igarobideetan.
- > Zamalanak.



Arrisku hau batez ere ordenarik ez dagoenean gertatzen da: materialak txarto pilatuta, lan eremuak inbaditzen eta igarobideak oztopatzen eta abar.

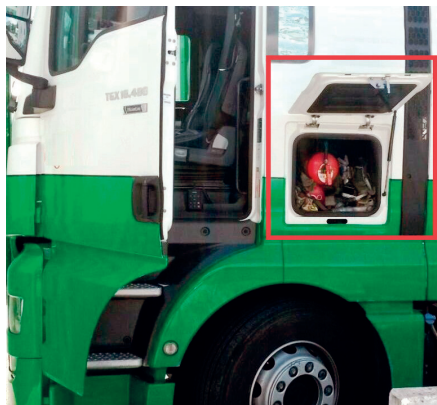
Gomendioak:

- > Lantokian ordena eta garbitasuna mantendu, eta zirkulazio bideak eta biltegiatzeko guneak zedarritu.
- > Argitasun egokia eta nahikoa ziurtatu.
- > Deskargatutako salgaiak ondo pilatu.
- > Salgaiak modu egonkorrean bermatu.
- > Ibilgailuaren, lan tresneriaren, salgaien eta abarren ertz zorrotzak babestu.
- > Transpaleten gurpilak babestu, langilearen oinak haietara inoiz ezin heltzeko moduan.

1.7. Sutea eta Leherketa

Arrisku-faktoreak:

- > Mantentze txarra (zirkuitu elektrikoan kable biluziak, erregai galtzeak, txinpartak edo garrak sor ditzaketen motor atalak...)
- > Erregai ontzia motorra martxan dagoela betetzea.
- > Gai errekorrak eta sua erraz hartzen dutenak biltegitratzen diren guneak egotea.



Hain sarri gertatzen ez diren arrisku hauei buruz informaziorik ez izateak eta arriskuoi aurea hartzeko behar diren prebentziozko neurriez ezer ez jakiteak larriagotu egiten dituzte istripuaren ondorioak: maila bateko edo besteko erredurak sutearen txiki-zioaren arabera eta abar.

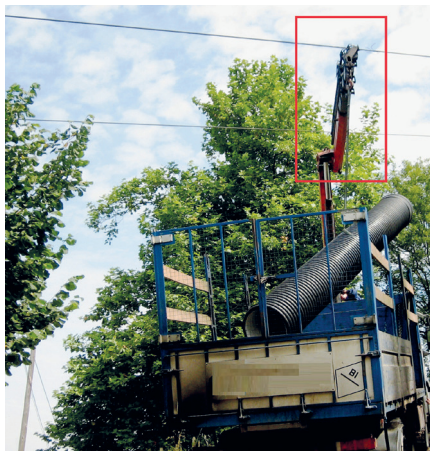
Gomendioak:

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> > Aldiro ibilgailuaren mantentze egokia egin. > Motorra, zirkuitu elektriko edo garrak edo txinpartak sor ditzakeen motor atala aireberritze egokia duten lekuetan aztertu. > Gai arrisksuz bustitako zapi eta paperak (erregaiz, pinturaz, olio eta koipez eta abar) hartarako ontzietara bota. > Zerbitzuguneetan erregaia deskargatzeko ezarrita dauden | <p>prozedurak jarraitu (lur hartunea...)</p> <ul style="list-style-type: none"> > Motorra itzalita dagoela sartu erregaia ibilgailuari. > Ez piztu metxeroa baterien egoera konprobatzeko. > Zama mota bakoitzerako egokiak eta espezifikoak diren sua itzaltzeko baliabideak eduki beti. > Lehen laguntzetan, suteen aurkako | <p>borrokan eta ebakuazioan prestakuntza eman langileei.</p> <ul style="list-style-type: none"> > Bai aparkalekuetan bai zamalanetarako lekuetan, inoiz ez oztopatu ebakuazio bide eta irteerak, itzalgailuen erabilera, sute ahoak, kaxa elektrikoak eta abar. |
|---|---|---|

1.8. Kontaktu elektrikoak

Arrisku-faktoreak:

- › Lan zehatzak (Gabonetako argiak ipintzea, agertokiak muntatzea eta abar).
- › Tentsioa daramaten harien ondoko lanak.
- › Tresneria elektrikoak leku hezeetan edo esku bustiez eta/edo arropa bustiarekin manipulatzeko.
- › Erreminta ezegokiak erabiltzea (isolamendu gabekoak).



Sarritan, kontaktu elektriko batekiko esposizioa bai arrisku horri atxikitako lanez ezer ez jakiteagatik bai lan horiei aurrea hartzeko segurtasun araurik ez dagoelako gertatzen da.

Gomendioak:

- › Hornikuntza elektrikoak eten, ibilgailuak edozein matxura badauka.
- › Tresna elektrikoak erabili aurretik, kablerik eta/edo konexiorik egoeran txarrean (biluzik) ez dagoela eta esku bustiez eta/edo arropa bustiarekin manipulatzeko ez direla egiaztatu.
- › Babes isolamendu egokia duten erremintak erabili.
- › Prozedura idatziak ezarri argindar harien inguruko lanetarako.
- › Ibilgailuari dagozkion aldiroko azterketa elektriko guztiak egin.
- › Ez itzali jatorri elektrikoko surik urez.



BIDEAREKIN ETA EGURALDI TXARRAREKIN LOTUTAKO ARRISKUAK

2.1. Bide segurtasuna

Arrisku-faktoreak:

- Zuhurtasunik gabeko jokabideak, sarritan egiten diren ibilbideetan.
- Ibilbidearen plangintza okerra.
- Eguraldi txarra.
- Abiadura handiegia edo ezegokia.
- Alkohola, drogak eta abar kontsumitzea.



Errepidearen egoerak, bai ezaugarri fisikoek (trazatua, zabalera...) eta kontserbazioak bai eramaten duen trafikoak, eragin handia dauka bide segurtasunean.

Gomendioak:

- Ibilbide bera sarritan eginez gero, gidariekin arriskuak gutxiago hautematen dituzte, ibilbidea ezagutzen dutelako, eta horrek arreta-galtzeak eta gehiegizko konfiantzak sortzen ditu gidatzerakoan.
- Ez erabili sakelako telefonoa edo nabigatzailea ezta gidatzeko arreta galaraz dezakeen beste edozein tresna ere.
- Segurtasun maila handienak eskaintzen dituzten errepideak aukeratuaz egin
- ibilbidearen plangintza, eta geldioneak edo atsedenaldiak egitea aurreikusi.
- Abiadura egokitu bidearen, ibilgailuaren eta trafikoaren ezaugarriak, egoera meteorologikoa eta zamaren egoera eta izaera kontuan hartuta.
- Ez gidatu drogen edo alkoholaren eraginpean. Gidatzeko gaitasunari eragiten diote, ahalmen psikomotorrak gutxituaz eta portaera eraldatuaz (logura ematen dute, koordinazioa zailtzen,
- arreta distortsionatzen, erreazio denbora luzatzen...)
- Zirkulazio arauak bete eta zirkulazioari guztiz adi ibili.
- Bidearen abiadura mugak bete.
- Galiboak ez gainditu.
- Ibilgailuen arteko segurtasun tarteari eutsi.
- Gidatzeari eragin diezaioketen botikak hartu aurretik medikuari galdetu.

2.2. Eguraldi txarra

Arrisku-faktoreak:

- Eguraldi txarra (beroa, hotza, elurra, euria, lainoa, txingorra, haizea...)
- Itsualdiak egunsentian edo ilunabarrean.



Eguraldi txarrarekin gidatzen denean ibilgailuak itsaspen gutxiago du (zailagoa da kontrolatzen), ikusgaitasuna murrizten da (ustekabeen aurrean erreakzionatzeko gaitasuna gutxitzen da) eta tentsioaren ondorioz nekea areagotzen da (gidariak gehiagotan galtzen du arreta).

Gomendioak:

- Eguraldi txarra dagoenean, ibilgailuen arteko segurtasun distantzia handitu egin behar da, abiadura moteldu, galga astiro zapaldu...
- Ez egon luzaro eguzkitan. Gidatzeko postuan tenperatura atsegina mantendu.
- Behar denean, eguzkitarako betaurreko egokiak erabili, itsutzeagatik istripua izateko arriskua gutxitzeko.
- Ez gidatu elurretan edo izotzetan. Kateak edo segurtasun sistemak ipini.
- Kamioiaren kabinara igotzeko mailetan eta gurtetxean metatutako izotza kendu.
- Uretan eta haizetan zuhurtasunez gidatu.
- Haizea identifikatzen duten zirkulazio seinaleei jaramon egin.
- Zamaren loturak egiaztatu, haize bortitzeko egunetan.
- Lainorako argiak jagon. Laino trinkoa dagoenean ez zirkulatu.
- Tximist ekaitza dagoenean ibilgailua gelditu, pizte sistema deskonektatu eta barruan geratu.
- Ez aparkatu aireko kableen, alanbre hesien edo burdinbideen ingurumarian.

03

ARRIZKU HIGIENIKOAK



OSALAN

Laneko Segurtasun eta
Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y
Salud Laborales



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

3.1. Zarata

Arrisku-faktoreak:

- > Giroko zarata handia
(ibilgailuarena berarena, inguruko ibilgailuena, obretakoa...)
- > Ibilgailua txarto mantentzea.
- > Sistema igorleak, irratiak eta abar.



Zamalanetan sortutako zaratak, edo zarata handia sortzen duten enpresa industrialetako itxaronaldiko zaratak edo trafiko handiko lekuetakoak (mugimendu handiko portualdeak...) ahozko jarraibideak ulertzea zailtzen du, eta istripuak gerta daitezke harrapatzeagatik, manipulatzeko diren gauzak jausteagatik eta abar.

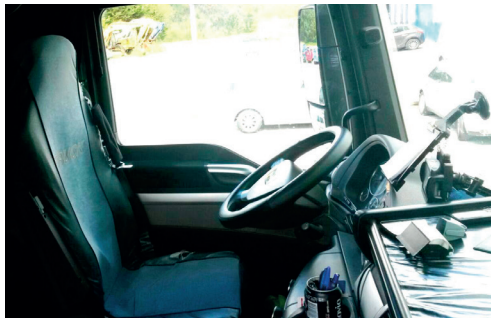
Gomendioak:

- > Ihes-hodiaren mihiztaketa aldiro aztertu, eta ibilgailuaren isilgailua ere bai.
- > Irrati aparatuen eta komunikazio-igorleen bolumena jaitsi.
- > Kabinei zaratarako isolamendua jarri, kanpoko zaratarekiko esposizioa, gainerako ibilgailuena, obretakoa eta abar saihesteko.
- > Ez eman denbora asko zarata handiko lekuetan.
- > Enpresei egonlekuak edo atsedenlekuak eskatu, zamalanak egiten diren bitarteko.
- > Seinale akustikoez gain, argi seinaleak jarri ibilgailuei.
- > Behar izanez gero, entzumena babesteko tresna egokiak erabili (tapoiak, kaskoak eta abar). Inoiz ere ez martxan.

3.2. Bibrazioak

Arrisku-faktoreak:

- > Ibilgailuaren motelgailu ezegokiak.
- > Jarleku ez ergonomikoak.
- > Zirkulazio bideak egoera txarrean (zuloguneak, abiadura erpinak, harri koskorren guneak eta abar).



Gidatzeko postuko jarlekutik edo bizkarretik gorputzari pasatzen zaizkion dardarek langileen osasunerako eta segurtasunerako arriskuak dakartzate, bereziki lunbalgiak eta bizkarrezurraren lesioak.

Gomendioak:

- > Ibilgailuaren motelgailuak aldiro egiaztatu.
- > Jarlekuaren egoera eta jarlekuaren dardarak moteltzeko sistema egiaztatu.
- > Egokitu jarlekua gorputzaren tamainari.
- > Ez erabili egoera txarrean dagoen errepiderik.
- > Sarritan gelditu.
- > Bizkortzeko gorputz ariketak egin.

3.3. Kutsatzaile kimikoak

Arrisku-faktoreak:

- Martxan dagoen ibilgailutik beretik datozen errekontza gasak.
- Erregai hornigailuetatik datozen lurrin toxikoak.
- Konponketa txikietan eta pintatzean erabiltzen diren disolbatzaileak, desugertzailak eta abar.



Gai kimiko kutsagarrien eraginpean jarriz gero, baliteke larruaren narritadurak, alergiak, zorabioak eta goragaleak gertatzea, eta, gasak arnastuz gero, baita konortea galtzea ere.

Gomendioak:

- Aireberritze gutxiko lekuetan ibilgailuaren motorra itzali.
- Ibilgailua mantentzeko lanetan arreta guztia jarri, gai kimikoekin (izotz-kontrakoa, olioak, baterien elektrolitoa eta abar) zuzeneko kontakturik ez edukitzeko. Behar izanez gero, babeserako eskularru, maskara eta betaurrekoak erabili.
- Ez sartu isurkari korrosiborik errakuntzaren bat sor dezaketen edari botiletan.
- Ustekabeen irentsiz gero, ahalik eta ur gehien edan, produktua disolba dadin, eta ez eragin gorakoa (digestio bidea bigarrenez honda dezake).
- Istripua denean, deitu Informazio Toxikologikorako Medikuz Zerbitzuaren telefonora; produktuaren etiketan agertzen da.
- Ez jan, erre edo edan gai kimikoak manipulatzeko bitartean eta eskuak garbitu manipulazio bakoitzaren ondoren.
- Motorraren errekontzaren gas-isuriak baimendutako mugen barruan mantendu.

04

ARRIZKU ERGONOMIKOAK



OSALAN

Laneko Segurtasun eta
Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y
Salud Laborales



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

4.1. Jarrera behartuak

Arrisku-faktoreak:

- › Jarrera luzaro mantentzea.
- › Jarlekuaren erregulazio okerra, jarleku apurtua edo hondatua.
- › Atzerako ispilu txarto doituak.



Ordu asko eserita eman eta gorputz jarrera ezegokiak izanez gero ondorioak izan ditzake (giltzaduretako mina, bizkarreko mina, gorputz-adarren inurridura eta arranpak, odolaren zirkulazio arazoak eta abar) eta denborarekin larritu ere egin daitezke.

Gomendioak:

- › Gorputz jarrera ezegokiak saihestu eta jarlekua eta atzerako ispiluak ondo ipini.
- › Gorputz jarrera egokia mantentzen saiatu: bizkarra artez.
- › Denbora-bitarte erregularretan pausaldiak egin.
- › Pausaldi horietan, gorputzaren posizioa aldatu, giharrek luzatzeko mugimendu lasaiak eginaz.
- › Egin beharreko lanari dagokion gorputz jarrera hartzen trebatzeko, langileak prestatu.
- › Neurrizko gorputz ariketa funtsezkoa da langileen osasunerako.
- › Ibilgailuaren kabina isolatuta mantendu, motorrak sortzen duen beroa saihesteko. Gehiegizko beroari jarrera berean luzaro egotea erantsiz gero, barizeak agertzen dira.

4.2. Zamak maneiatzea

Arrisku-faktoreak:

- › Salgaia eskuz manipulatzea (zama astunak, bolumen handikoak, oratzeko zailak...)



Sektoreko langile askok, lanaldi luzetan ibilgailua gidatzeaz gain, garraiatu dituzten salgaien zamalanak egiten dituzte. Zama horiek txarto manipulatzeak hezur eta giharretako lesioak eragin diezazkioke langileari.

Gomendioak:

- › Baliabide lagungarriak erabili zamak garraiatzeko (eskorgak...)
- › Ez mugitu zama astunegirik pertsona bakarrak. Behar izanez gero, lankideei laguntza eskatu.
- › Zama gogor oratu esku biez.
- › Zama hanketako giharrek erabiliaz jaso, eta ez bizkarrekoak.
- › Zama gorputzaren ondoan eduki ibilbide guztian, eta pauso laburrak eman.
- › Ez biratu gerria pisu bat hartuta daukagunean, oinak biratu.
- › Ez ipini produktu astunak sorbaldak baino gorago.

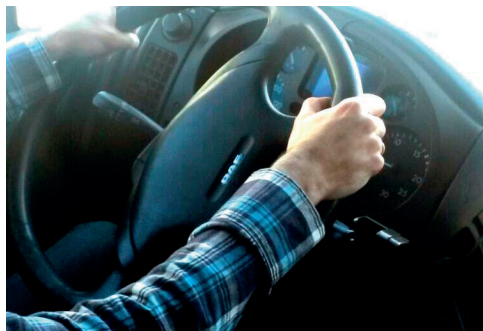
05

ARRISKU PSIKOSOZIALAK

5.1. Buru-nekea

Arrisku-faktoreak:

- › Kontzentrazio aldi luzeak zirkulazioaren egoeratik.
- › Lanaldien arteko atsedenik eza.
- › Txandakako eta/edo gaueko lanera egokitzea.
- › Istripuak eta istripuen beldurra.



Nekea arrisku nagusietako bat da sektore honetan eta funtsezko faktore biren mende dago: gorputzaren gainkarga (gorputz ja-rreara luzaro mantentzeagatik giharrek nekatzea) eta buruaren gainkarga (etengabeko alerta edo arreta egoera). Litekeena da buru nekeak langilearen erreakzio denbora luzatzea, kontzen-tratzeko zailtasuna areagotzea eta/edo logura ematea.

Gomendioak:

- › Seguru gidatu eta istripuak saihesteko, ibilbideen plangintza ondo egin, kontuan hartuta zirkulazioaren ezaugarriak, meteorologia...
- › Ezarritako gidaldiak errespetatu.
- › Ahal den guztietan, bizitzaren erritmoa lan txandetara egokitzen saiatu, atseden egokia hartzeko eta familia bizitza eta gizarte bizitza uztartzeko.
- › Elikadura osasungarri eta orekatua mantendu, otorduen ordutegi finkoa errespetatu eta ez edan ez alkoholik ez drogarik.
- › Ondo hidratatuz gero, nekea gutxitzen da gidatzean.
- › Egutero 30 minutu ibili edo paseatu, gorputz eta buru egoera onari euste aldera. Egutero tentsio emozionalei aurre egiten eta atsedenak duen biziberritze indarra optimizatzen laguntzen du.
- › Behar diren orduak eman atseden hartzen eta lo egiten.
- › Aldiro mediku azterketak egin, arrisku faktoreei aurrea hartzeko eta osasuna hobetzeko.
- › Ondoezik edo nekatuta bazaude, logura bazara edo gidatzeari eragin diezaiokeen beste edozein gertatuz gero, gelditu ibilgailua.

5.2. Estresa

Arrisku-faktoreak:

- Lanaldi luzeegiak.
- Programatutako ibilbideen ordutegiak betetzeko zailtasuna.
- Zirkulazioaren egoerara etengabe egokitzea.



Estresak tentsioa, haserrekortasuna, kontzentrazio falta, antsietatea, urduritasuna, loaren eraldaketak eta abar sortzen ditu. Ondorio horiek oso arriskutsuak dira bolantearen aurrean egoiteko; izan ere, gidatzerakoan erantzun ezegokiak sortaraz baititzaizkete: abiadura handiegia, maniobra baldarrak, etengabeko lerro aldaketak, beste gidari batzuekiko portaera erasokorrak eta abar.

Gomendioak:

- | | | |
|---|---|--|
| ➢ Lanaldi luzeak laburtzen saiatu. | sortzen den antsietatea saihestuko da horrela. | handitzea, tabakoa erretzea, gehiegi jatea, oroimena galtzea, haserrekortasuna... |
| ➢ Garraioariiei informazioa eman egingo duten ibilbidearen ezaugarri bereziez. | ➢ Abiadura bidearen gorabeheretara, trafikoaren fluxura... egokitu. | ➢ Gorputz ariketak egin, estresaren ondorio kaltegarrietatik babesteko eta erresistentzia areagotzeko. |
| ➢ Bidaiei plangintza aurretiaz egin. Istripu ugariko bide zatiak, ibilgailu gehiagokoak eta hiri erdiguneak saihestu, bide arinak bilatu eta abar. Berandu heltzeko beldurragatik edo bideko oztopoakatik | ➢ Lanaldiak nahikoa aurretiaz programatzen saiatu, familiako bizitzarekin uztartu ahal izateko. | |
| | ➢ Estresaren egoerak eta sintomatologia identifikatu: urdaileko edo digestioko arazoak, alkohol kontsumoa | |

5.3. Biolentzia/Lapurreta

Arrisku-faktoreak:

- > Salgaien balioa.
- > Bezeroekin dirua trukatzeari.
- > Zirkulazioagatiko eztabaida sutsuegiak, erasora eraman dezaketenak.
- > Lan bakartia eta gauekoa.



Kalean eta errepidean jarduteak, batzuetan gauez, lapurreten eta orotariko erasoen biktima bihurtzen ditu zenbaitetan garraiolariak. Bezeroekin zuzeneko tratua izateak bortizkeriazko ekintzak sor ditzake, eta ondorio fisiko nahiz psikologiko latzak ere bai.

Gomendioak:

- > Erabiliko diren ibilbideak eta eskualdeak ezagutu. Gatazkatsuak badira, ordezkot ibilbideak bilatu.
- > Salgaiak baliotsuak badira, segurtasun neurri gehigarriak hartu.
- > Ahal den guztietan zaindutako aparkalekuak erabili.
- > Ez gelditu leku bakartietan edo bakartuetan.
- > Langileei prestakuntza berezia eman indarkeria kudeatzeari eta ezagutzeari buruz.
- > GPS gailu bata instalatu, 112 zenbakiarekin edo udaltzaingoarekin lotuta dagoena, alarma bidaltzeko, larrialdi batean, aurkitu dezaten.
- > Laguntza psikologikoa espezialisten bitartez, eraso bortitz bat edo lapurreta bat jasan ondoren.

06

ERREPIDEZKO GARRAIOAREN BESTE JARDUERA BATZUK



OSALAN

Laneko Segurtasun eta
Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y
Salud Laborales



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

Anbulantziak

Arrisku -faktore bereziak:

> Arrizku ergonomikoak

Ergonomia-arrisku faktoreak errepidezko garraioarekin zerikusia duten jarduera guztietan agertzen diren araren, garrantzitsuak dira sektore honetan, manipulatzeko den zamaren tipologiagatik (pazienteak eramatea ibilgailuan, bizilekuetan edo gaixotegian sartu eta ateratzean) eta lanaren inguruko baldintzaketak: arreta berezia pazienteak manipulatzeko, gehienetan, mugigaitasun urria izaten baitute, eta batzuetan guzti menpekoak izaten baitira, eta pazienteok erreakzio fisiko nahiz psikiko guztiz ustekabeak izan biatitzakete langileak espero ezin dituenak.

> Arrisku biologikoak

Gaixok garraiatu eta lekus aldatzeak langilea pazientearekiko hurbiltasuna izatera behartzen du nahitaez. Hurbiltasun horrek handitu egiten du gai kutsagarri biologikoekiko esposizioaren arriskua. Transmisio bide nagusia, zuzeneko kontaktuaz edo aire bidez gain, odolarekiko edo gorputzaren jariakinekiko kontaktu parenterala da.

> Arrisku psikosozialak

Gaixok eramatea erantsitako zama psikosozial handia da lan horiek egiten dituen langilearentzat, pertsonak eramateagatik ez ezik, berehalako laguntza behar dutelako eta bere ekintzek izan ditzaketen ondorioen garrantziagatik. Arrisku hauek agertzea bultzatzen duten beste faktore batzuk txandakako lanak, gaueko txanda, lan erritmo gogorra, eta gidatzeak eskatzen duen kontzentrazio maia handia dira, are gehiago larrialdi egoeretan.

Gomendioak:

- > Komeni da pazienteen ezaugarriak (mugigaitasunik gabekoa edo mugigaitasun gutxikoa, behar bereziak dituen eta abar) eta helmugako lekuaren ezaugarriak (aparkatzeko zailak diren gunek, etxeen ezaugarriak...) aurretiaz jakitea.
- > Kasu bakoitzerako ibilgailu egokia erabili.
- > Egoera artatu behar duten giza baliabideak egoeraren izaerara egokitu.
- > Pazienteak hartu eta mugitzeko enpresak ezarri dituen lan prozedurak jarraitu.
- > Behar izanez gero lankideen laguntza eskatu pazienteak mugitzeko.
- > Latexezko eskularruak erabili eta, zipriztin arriskua badago, baita maskara eta begietarako babesa ere.
- > Gorputzaren jariakinekin kontaktua izanez gero, desinfektatzekoa erabili.
- > Gaixotasun kutsakorrekiko esposizioan egon ahal izan dela susmo txikiena dagoenean osasun etxera joan.
- > Ibilgailuaren eta lan tresnen garbiketa eta desinfekzio protokoloa jarraitu.
- > Erabiltzaile erasokorrak eta/edo paziente psikiatrikoak daudenerako gatazketan esku hartzeko protokolo bat eduki prest.

Autobusak eta Taxiak

Arrisku faktore bereziak:

> Ergonomia arriskuak

Ibilgailu barruan lanean lanaldi luzeak ematea, gorputz jarrera ezegokiak izatea, jarlekua eta/edo atzerako ispiluak txarto doituta izatea eta gidariaren postuan leku gutxi edukitzea dira bizkarrezurreko zenbait patologia agertzearen arrazoiak; horixe da, izan ere, lan sedentario honen ondorio nagusia: lepoko minak, lunbalgiak, gorputz-adarren inurridurak, odol-hodietako zirkulazio arazoak eta abar.

> Arrisku psikosozialak

Etengabe kontzentratuta eta tentsioan egon beharrak, hiriguneetan ibilgailu eta oinezko asko ibiltzen delako, ibilgailuek zirkulazio bideak oztopatzen dituztelako, auto ilarak daudelako eta abar, langilearen antsietate egoera areagotzen du gidatzerakoan.

Estresa eta beste gaitz psikosomatiko batzuk agerrarazten laguntzen duten beste egoerak hauek izan litezke: indarkeriazko egoerak (bai indarkeria fisikoa bai hitzezkoa) kontaktu zuzena dagoelako, bidariekin ez ezik, beste gidariekin eta oinezkoekin, familiako bizitzarekin uztartzea zailtzen duten lan txandak, eraso edo lapurreta larderiadunak ekar ditzakeen ondorioak eta abar.

Gomendioak:

- > Gorputz jarrera ezegokiak saihestu eta jarlekua eta atzerako ispiluak ondo ipini.
- > Pausaldiak egin denbora-bitarte erregularretan.
- > Pausaldietan, gorputzaren jarrera aldatu, giharrek luzatzeko mugimendu lasaiak eginaz.
- > Gorputza sasoi onean eduki, ariketak egiteko ohitura hartuta.
- > Atsedan egokia hartu, txandaka egiten bada lan.
- > Oreka izaten saiatu laneko eta norberaren bizitzaren artean, familia eta lagunak lanarekin uztartuaz.
- > Gerta litezkeen erasoak gutxitzeko segurtasun neurriak hartu (eskudiru gutxiago eduki, kreditu txartelak erabili eta abar).

Hil-garraioa

Arrisku faktore bereziak:

› Ergonomia arriskuak

Hil-garraiorako ibilgailuetan dauden ergonomia arriskuak hezur eta giharretako lesioak dira, gorputz jarrera behartuak edo iraunkorrak izateagatik eta zamak erabiltzeagatik (ohatila leku estuetatik edo etxebizitzetako eskaileretatik erabiltzea, hil-kutxak erabiltzea eta abar) egiten diren gehiegizko esfortzuek sortuak.

› Arrisku biologikoak

Hileta zerbitzuetan egiten diren lan guztietatik, hildakoa garraiatu, manipulatu eta prestatzea dira arrisku biologikorik handiena dutenak, langilea gorpuarekin zuzeneko kontaktuan dagoelako, eta balitekeelako gaixotasun infekziosoekiko edo jariakin biologikoekiko esposizioa jasatea.

› Arrisku psikosozialak

Heriotzarekin etengabe kontaktuan egoteak egunero saminarekin eta sufrimenduekin bizitzea da, eta horrek zama emozional iraunkor handia ematen dio langileari. Ezinbestekoa da, kasu horietan, estres emozionalari aurrea hartzeko prestakuntza ematea langileari modu planifikatuan, hau da, distantzia emozionala kudeatzen ikasi behar da, gehiegizko inplikazioaren eta axolagabekeriaren arteko orekari eutsiaz.

Gomendioak:

- › Helmugako lekuaren ezaugarriak aurretiaz jakitea komeni da: sarbide gaitzeko guneak, eskailera estuak, igogailurik gabeko etxebizitzak eta abar.
- › Zamak manipulatzekeo baliabide mekanikoak edo elektronikoak erabili, ahal den guztietan (garaiera erregulatzen zaien orgak, mahai hidraulikoak, ohatilak, hil-garraioko ibilgailuaren barruan hil-kutxa mugitzeko gailu elektrikoak eta abar).
- › Zamari bultza egitea tira egitea baino hobe dela gogoratu.
- › Zamaren manipulazioaren plangintza egin, haren ezaugarriak (pisua, tamaina eta abar) eta erabilgarri dagoen pertsonala kontuan hartuta.
- › Hildakoak eramateko orgak eta hil-garraiorako ibilgailuak desinfektatu. Ibilgailuen barrualdeak erraz garbitu eta desinfektatzeko modukoa izan behar du.
- › Osasun zentrora joan gaixotasun kutsakorrekiko esposizioa jasan dela susmorik txikiena dagoenean.
- › Mikroorganismoekiko erresistentzia duten eskularruak erabiltzea gomendatzen da.

Animalia biziak errepidez garraiatzea

Arrisku faktore bereziak:

> Ergonomia arriskuak

Abere biziak kargatu, deskargatu eta garraiatzeak arreta handiko plangintza eskatzen du. Sarritan langileak oratu, eutsi edo gidatu behar ditu animaliak. Horrek istripu arrisku handiagoa dakar, abereen ustekabeko erreakzioek eraginda askotan, are gehiago kontuan hartzen bada batzuetan langileak baino pisu eta indar gehiago dutela.

> Arrisku biologikoak

Animaliekiko zuzeneko kontaktuak, haiek kargatzen, deskargatzen eta garraiatzen ez ezik, gero ibilgailuak garbitzen eta desinfektatzen, langilea arrisku biologikoen eraginpean jartzen du.

Agente patogenoak gorputzean sartzeko bide nagusiak larruarekin eta mukosekin ukitzea, zauriak, harramazkak, ziztada edo ebakiak eta abar dira.

Gomendioak:

- > Zamalanetarako instalazioek, lurzorua ren estaldura barne, material irristagaitzekoa izan behar dute.
- > Garbiketa, desinfekzio eta intsektu-galtze programa egokiak eraman (ibilgailuak, instalazioak...).
- > Argitasun egokia behar da zamalanetan.
- > Gidatzerakoan azelerazio gehiegizkoak eta mugimendu baldarrak saihestu.
- > Komeni da abeltzainak kamioira kargatzen parte hartzea.
- > Abereak oratu, eutsi edo gidatzerakoan lasai egon.
- > Zauri eta harramazka irekiek garbitasuna eta babesa behara dutela gogoratu.
- > Lanerako arropa berezia erabili.
- > Ezarritako txertatze arauak jarraitu.

Salgai arriskutsuak errepidez garraiatzea

Arrisku faktore bereziak:

> Segurtasun arriskuak

Salgai arriskutsuen zama lanek eta, jakina, errepidez garraiatzeak arlo honetako araudi hertsia ren arabera protokolo bereziak ezartzea eskatzen dute. Araudi horrek salgai garraiatuaren arabera sortzen den kasuistika arautzen du (egoera fisikoa, produktuaren kantitatea eta abar), bai eta eramateko erabiltzen diren ontziak ere (edukierak, fabrikazio-materialak eta abar).

> Higiene arriskuak

Zamaren izaerak arrisku intrintseko batzuk sortzen dizkio talde honi, bai langileentzat eurentzat bai instalazio, ibilgailu edo eraikinetarako. Gai kimikoen isurketak, isurkari ontzien garbiketa, ekoizkinen manipulazio eta lekualdaketa eta abar dira gai kimiko kutsagarrien esposizioa sor dezaketena.

> Arrisku psikosozialak

Garraiatzen den zamaren ezaugarriak eta produktu korrosibo edo toxikoen isurketek eragin ditzaketen ondorio larriak, leherketa bat, atmosferara isuritako produktu baten ingurumen esposizio kontrolatugabea eta abar dira langilearen estres arriskua areagotzen dutenak, hori izaki sektoreko arrisku nagusietako bat.

Gomendioak:

- > Ezarritako lan seguruko prozedura guztiak bete.
- > Deskargatzerakoan isurketarik nabaritzen bada, berehala hartu ezarritako garbiketa eta euste neurriak.
- > Bai salgai arriskutsuak errepidez garraiatzeko ibilgailuek bai garraiatzen diren salgaiak eurak argi eta garbi identifikatuta egon behar dute, haien arriskuak erraz ezagutzeko moduan.
- > Uneoro errespetatuko dira debekuak, bai gaiak enbalatzeari buruzkoak bai garraiatzeari buruzkoak, eta ADRan agindutako zama mugak.
- > Garraiatzen diren gai arriskutsuei egokitutako banakako babes ekipoa erabili.

KONTSULTATUTAKO ARGITALPENAK

Kontsultatutako argitalpenak

- Guía Práctica de Riesgos y Medidas Preventivas para Autónomos en el Sector del Transporte de Mercancías por Carretera. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo.
- Guía de Prevención de Riesgos Laborales en el Transporte. Confederación de Organizaciones Empresariales de la Comunidad Valenciana (CIERVAL)
- Seguridad y salud para conductores de mercancías. Fundación MAPFRE. 2011ko martxo.
- Compendio básico de guías, pautas y buenas prácticas para el desarrollo de un sistema de gestión de riesgos en el transporte de cargas y viajeros por carretera. Confederación Regional de Organizaciones Empresariales de Murcia (CROEM). 2013ko abendua.
- Guía de Buenas Prácticas en Prevención de Riesgos Laborales para el sector de Transporte de Mercancías por carretera. Federación de Comunicación y Transporte de CC.OO y AECAF con el apoyo de la Fundación para la prevención de Riesgos Laborales.
- Bienestar animal en el transporte. José María Ros Piqueras. Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, Consejería de Agricultura y Agua. 2008.
- IT-0078/2011: Guía de buenas prácticas para empresarios y trabajadores del Sector Funerario. Pautas de actuación en condiciones de seguridad, realizada por SGS Tecnos S.A. y financiado por la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales
- Por una ruta segura y saludable: guía de prevención de riesgos laborales para los conductores de autobuses urbanos. Junta de Castilla y León (2009).
- No te tomes a la ligera los riesgos laborales: seguridad y salud laboral en el transporte de vehículos ligeros en Castilla y León. Junta de Castilla y León (2009).
- Nota Técnica de Prevención (NTP) 445: Carga mental de trabajo: fatiga. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, INSHT.
- Nota Técnica de Prevención (NTP) 489: Violencia en el lugar de trabajo. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, INSHT.