FABLAR

SEPTIEMBRE 2026

Órgano de expresión en el Ayuntamiento de Zaragoza del Sindicato Aragonés

ESPECIAL "CONDUCTORES"

OSTA

PREVENCIÓN DE RIESGOS CONDUCTORES/AS

¿Cuáles son los principales riesgos laborales de los/as conductores/as profesionales?

El personal de conducción profesional se ocupa de **tareas muy diversas, que van desde el traslado de pasajeros/as hasta el transporte y entrega de mercancías**. Esta variedad implica la existencia de diferentes regímenes laborales, condiciones de trabajo o riesgos asociados a su labor. No obstante, y teniendo en cuenta la necesidad de entender los matices de cada actividad, podemos señalar, a grandes rasgos, los principales riesgos comunes para todo el personal de conducción profesional.

1. Riesgos psicolaborales:

El trabajo de conducción profesional demanda pasar largas jornadas al volante, en muchos casos en soledad y con la presión de cumplir con los horarios. **El estrés y el aislamiento social pueden generar ansiedad y afectar negativamente a su bienestar emocional.**

2. Riesgos de seguridad vial:

El cansancio, los fallos mecánicos del vehículo, los errores humanos o las condiciones meteorológicas adversas aumentan el riesgo de sufrir colisiones o accidentes de tráfico. Para evitarlos, es fundamental seguir la normativa y **no conducir en situaciones de cansancio o en momentos de concentración reducida**.

3. Riesgos ergonómicos:

Los conductores y conductoras profesionales se ven obligados a **mantener la misma posición durante horas, adoptar posturas forzadas o realizar movimientos repetitivos**. Esto puede provocar trastornos musculoesqueléticos, principalmente en la columna, las extremidades y el cuello, que, si no son tratados correctamente, pueden cronificarse.

SECCIÓN SINDICAL
AYUNTAMIENTO
DE ZARAGOZA

Tel: 976 721212
976 724989
976 721118
699 814649

osta@zaragoza.es

ayuntamiento.osta.es



PREVENCIÓN OSTA

Normas de prevención de riesgos laborales para el personal de conducción profesional

1. Respeto a los tiempos de conducción.

El Ministerio de Transportes y Movilidad Sostenible establece una serie de obligaciones de descanso durante la jornada del personal de conducción profesional, que incluye, entre otros aspectos, que el tiempo de conducción diario no puede superar las nueve horas. Además, la Dirección General de Tráfico (DGT) recomienda a cualquier persona conductora hacer descansos en los trayectos cada dos horas o cuando se hayan recorrido 200 kilómetros.

2. Mantenimiento de una postura adecuada.

La espalda del personal de conducción debe estar siempre bien apoyada, con los brazos ligeramente flexionados para evitar sobrecargas o posturas forzadas que puedan provocar una lesión. Además, es aconsejable realizar ejercicios periódicos de estiramiento para evitar la rigidez muscular.

3. Formación continua.

Las empresas deben facilitar al personal de conducción profesional la formación necesaria para que se mantenga actualizado sobre la normativa de seguridad vial y disponga de los conocimientos técnicos básicos para poder solventar problemas puntuales de su vehículo. Asimismo, los cursos de primeros auxilios son necesarios para que el personal pueda actuar si la situación lo requiere.





4. Realizar un mantenimiento constante del vehículo y revisiones periódicas.

La persona conductora debe revisar que el funcionamiento de las diferentes partes del automóvil sea el apropiado. Del mismo modo, y de forma periódica, **el vehículo debe ser sometido a exámenes en profundidad por parte de profesionales especializados** para comprobar que todos los sistemas de seguridad, neumáticos, luces o frenos, entre otros, se encuentran en un estado óptimo.

5. Contar con el equipamiento apropiado para la conducción.

En la prevención de riesgos laborales del personal de conducción profesional desempeña un papel esencial que desarrolle su actividad con un vestuario que resulte cómodo y ofrezca seguridad. La ropa debe ser ligera y transpirable, mientras que **el calzado ha de ser confortable, estar bien ajustado y contar con suela antideslizante**, de forma que permita un control apropiado de los pedales.

PILARES FUNDAMENTALES DE CONDUCCIÓN

La postura correcta durante la conducción

● Los **brazos** deben estar ligeramente flexionados, formando un ángulo de 130º a 140º aproximadamente.
● Las **piernas** deben estar ligeramente flexionadas de modo que los pedales se accionen sin esfuerzo y permitan el apoyo correcto del cuerpo en el asiento, de forma que el respaldo y los bordes del mismo ejerzan cierta sujeción.
● La **inclinación del respaldo** debe ser lo más vertical posible, permitiendo que la espalda se apoye al máximo y la distancia al reposacabezas sea menor de 9 cm.
● La **distancia con los mandos**, será la que permita girar el volante y accionar la palanca de cambios sin esfuerzos ni apartar la espalda del respaldo. Las piernas nunca deben tocar el volante ni aun cuando pisamos el pedal del freno.
● **El cinturón de seguridad** debe pasar sobre el centro aproximado de la clavícula, es decir, ni cerca del cuello ni del hombro. Una vez situados en la posición correcta, dispondremos los espejos retrovisores de acuerdo con ella.

Consejos de nutrición para el personal de conducción

● Evitar la ingesta de comidas copiosas si se va a conducir, ya que producen somnolencia.
● No beber alcohol, ya que disminuye los reflejos y crea una falsa sensación de seguridad.
● Se recomienda beber agua cada dos horas, aunque no se tenga sed. Los músculos y articulaciones necesitan agua para mantener correctos los reflejos para conducir.

Consejos de actividad física para el personal de conducción

● Se recomienda realizar actividad física de manera regular para mantener el tono muscular y mejorar la actitud postural, especialmente abdominales y lumbares.
● Los ejercicios de calentamiento antes y después de conducir muchas horas permiten disminuir lesiones, tensiones e incomodidad muscular, así como la sensación de cansancio general.

PARA MÁS INFORMACIÓN …

WEB: ayuntamiento.osta.es

CORREO ELECTRÓNICO: osta@zaragoza.es

Sección Sindical — Edificio Seminario — 976 72 12 12 — 4989—1118—

699 81 46 49

PREVENCIÓN OSTA