

# GUIAS,TIPS,RECOMENDACIONES Y ALGO MAS.... 

SAN LUIS POTOSI, S.L.P. OCTUBRE, 2021.
TRANSPORTESOLYMPUS@YAHOO.COM.MX


INDICE
$3^{\circ}$ INTRODUCCION.
$4^{\circ}$ MANEJO EN CARRETERA.
$5^{\circ}$ CONSEJO PARA CONDUCCION DEFENCIVA.
$6^{\circ}$ CONSEJO PARA LA CARGA Y DESCARGA DE UN CAMION.
$7^{\circ}$ SEGURIDAD VIAL.
$8^{\circ}$ RIESGOS ASOCIADOS A LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD.
$9^{\circ}$ CAIDAS A DISTINTOS NIVELES / ATROPELLAMIENTO POR VEHICULOS.
$10^{\circ}$ GOLPES O CHOQUES DENTRO DEL CENTRO DE TRABAJO.
$11^{\circ}$ ROBO DE MERCANCIA / FACTORES DE REULACION QUE DEBEN TENERSE EN CUENTA.
$12^{\circ}$ LOGRAR UN MEJOR DESEMPEÑO ENTRE TRANSPORTISTAS EN EL SERVICIO DE TRANSPORTE DE CARGA POR CARRETERA.
$13^{\circ}$ QUE HACER SI TU COCHE SE INCENDIA.

## INTRODUCCION

EL PRESENTE EBOOK CONTIENE DIVERSA INFORMACION QUE A NUESTOS VISITANTES PUEDE INTERESALES, EN EL PODRAS ENCONTRAS TIPS, RECOMEDACIONES, CONSEJOS, INTRUSCICONES, ETC. DESDE COMO MANEJAR A LA DEFENSIVA, COMO CARGAR Y DESCAGAR DE UNA MANERA CORRECTA Y SEGURA, QUE HACER EN CASO DE ACCIDENTES, SEGURIDAD VIAL, MANEJO EN CARRETERA, ETC.

TODA LA INFORMACION PROPORCIONADA EN ESTE EBOOK ESTA RESPALDADA POR MEDIOS DE COMUNICACION OFICLAES, PERSONAS EXPERTOS EN EL TEMA, YA QUE EL PRPOSITO DE ESTA INFORMACION ES DARLE A CONCER AL LECTOR LA IMPORTANCIA DE ELLOS.

DE PARTE DE "TRANSPORTES OLYMPUS" ESPERAMOS QUE ESTA INFORMACION TE SEA UTIL.

## TIPS PARA MANEJAR MEJOR EN CARRETERA:

1. MANTÉN LA DISTANCIA ENTRE LOS AUTOS

- este es un principio básico Que debes seguir Siempre ya Que la idea es que tengas camino de Sobra en caso de tener que frenar de emergencia.
- hay algunos conductores que no respetan la distancia Y SE NOS "PEGAN". MEJOR ALEJARNOS DE ELLOS, DEJANDO QUE nos adelanten.


## 2. USA LA PISTA IZQUIERDA SOLO SI VAS A ADELANTAR

- Otro error que cometen muchos conductores es Que USAN LA PISTA IZQUIERDA PARA ANDAR Y NO PARA ADELANTAR. esta pista tiene ese objetivo; que puedas circular por la Pista derecha y que Solamente adelantes por la pista IZQUIERDA. ¡RECUÉRDALO!


## 3. USA TUS SEŃALIZADORES

- ya sea si vas a adelantar, si vas a cambiar de vía, si te ESTÁS INCORPORANDO O SALIENDO, SIEMPre AVísale aL RESTO DE LOS CONDUCTORES ENCENDIENDO TUS SEÑALIZADORES RESPECTIVOS.


## 4. NO ObSTACULICES LAS MANIObRAS DE OTROS AUTOS

- ¿EL AUTO DE atrás TE QUIERE ADElantar? DÉJale EL ESPACio para que pueda hacerlo ya que es lo más seguro para AMBOS. ESTO MISMO APLícalo RESPETANDO A LOS AUTOS QUE SE incorporan a la autopista.


## 5. HAZ MOVIMIENTOS DE FORMA GRADUAL

- Ya Sea Si te cambias de pista o si estás adelantando, ten precaución y trata de que las maniobras que hagas SEAN GRADUALES Y NO REPENTINAS PARA NO PERDER CONTROL DE TU AUTO Y NO TOMAR POR SORPRESA A LOS OTROS CONDUCTORES.


## 6. RESPETA EL Límite DE VELOCIDAD ESTABLECIDO

- A VECES NO NOS DAMOS CUENTA DE LA VELOCIDAD QUE alCanZamos en carretera, pero es muy importante Que esté atento a las señaléticas que indican el límite de ÉSTA.

RECUERDA QUE ADEMÁS, LA MAYORÍA DE LOS AUTOS LOGRAN LA MAYOR EFICIENGIA DE GASTO DE COMBUSTIBLE ALREDEDOR DE LOS 90 Y $100 \mathrm{KM} / \mathrm{HORA}$.

## CONSEJOS PARA CONDUCCIÓN DEFENSIVA:

1. PRESTA ATENCIÓN A TODO LO QUE SUCEDE A TU ALREDEDOR. NO ES SUFICIENTE CON OBSERVAR SÓLO LA PARTE DELANTERA DEL VEHÍCULO, PUES ES NECESARIO TENER EN CUENTA AMBOS LADOS Y LA PARTE TRASERA DEL COCHE PARA ANALIZAR TODOS LOS posibles peligros y actuar en consecuencia.
2. ASEGÚRATE DE CONTAR CON SUFICIENTE ESPACIO. ES IMPORTANTE MANTENER UNA DISTANCIA ADECUADA, TANTO CON EL VEHÍCULO DE DELANTE COMO CON EL DE DETRÁS; ASÍ EVITARÁS CHOQUES Y PODRÁS FRENAR PROGRESIVAMENTE PARA ALERTAR AL RESTO DE LOS CONDUCTORES. ESTO APLICA IGUALMENTE PARA AMBOS LADOS DEL COCHE, PARA DEJARLE ESPACIO A CICLISTAS, MOTOCICLISTAS Y PEATONES EN LA VÍA.
3. TRAZA UNA RUTA CLARA. SI CONOCES BIEN TU RECORRIDO, HARÁS MENOS CAMBIOS REPENTINOS DE CARRIL O GIROS DESACERTADOS, LO QUE REDUCE EL RIESGO DE COLISION, A LA VEZ QUE AHORRA TIEMPO Y COMBUSTIBLE.
4. EVITA CUALQUIER DISTRACCIÓN. MANTÉN AMBAS MANOS SOBRE EL VOLANTE Y ELIMINA CUALQUIER HÁBITO COMO HABLAR POR EL MÓVIL O INGERIR BEBIDAS O ALIMENTOS, PUES ESTO TE PERMITIRÁ REACCIONAR RÁPIDAMENTE EN CASO DE EMERGENCIA.
5. RESPETA LAS SEÑALES DE TRÁNSITO Y Límites DE VELOCIDAD. Si Conduces a una velocidad prudencial, contarás con una MEJOR VISIÓN DE LO QUE OCURRE A TU ALREDEDOR Y POR LO TANTO CON MAYOR TIEMPO PARA MANIOBRAR ANTE POSIBLES IMPREVISTOS.

SI BIEN ES CIERTO QUE NO ES POSIBLE CONTROLAR TODAS LAS ACCIONES QUE OCURREN EN LA VÍA, PUEDE MODERARSE LA FORMA EN QUE REACCIONAMOS ANTE ELLAS. ESPERAMOS QUE ESTOS CONSEJOS TE RESULTEN ÚTILES A LA HORA DE SENTARTE FRENTE AL VOLANTE. RECUERDA QUE LOS ACCIDENTES PUEDEN EVITARSE Y QUE LO MÁS IMPORTANTE ES TU SEGURIDAD Y LA DE TODOS.

## CONSEJOS PARA LA CARGA Y DESCARGA DE UN CAMIÓN:

- CUANDO SE VAYA A CARGAR EL CAMIÓN, ES IMPORTANTE UTILIZAR AGARRES PARA QUE LOS OBJETOS ESTÉN BIEN SUJETOS Y COLOCAR TODA LA CARGA DE MANERA UNIFORME, DISTRIBUYENDO BIEN EL PESO.
- LOS OBJETOS MÁS PESADOS DEBEN COLOCARSE PRIMERO POR TODA LA BASE DEL CAMIÓN. POSTERIORMENTE, SE PODRÁ IR SITUANDO DE MAYOR A MENOR PESO. PROCURA QUE LA mercancía más PESADA ESTÉ ESPECIALMENTE ENTRE LOS DOS EJES DEL CAMIÓN, NUNCA EN PARTE POSTERIOR NI EN UN LADO DEL VEHÍCULO.
- A LA HORA DE REALIZAR ESTA LABOR DE CARGA Y DESCARGA, ES IMPORTANTE QUE EL TRABAJADOR VAYA BIEN PROTEGIDO CON GUANTES PARA EVITAR CORTES, TAMBIÉN SE ACONSEJA EL USO DE PROTECCIÓN PARA LOS OJOS, PROTECCIÓN LUMBAR, CALZADO REFORZADO CON PUNTAS DE ACERO Y CASCO PARA PROTEGER LA CABEZA.
- UNA VEZ SE HA CARGADO EL CAMIÓN, HAY QUE SUJETAR BIEN TODA LA CARGA PARA EVITAR QUE SE DESPLACE DURANTE EL TRAYECTO.
- EN EL CASO DE TRATARSE DE MERCANCÍA PELIGROSA, HAY QUE REVISAR PREVIAMENTE EL MATERIAL PARA COMPROBAR QUE NO HA SUFRIDO NINGÚN DAÑO, TANTO ANTES DE SUBIRLO AL CAMIÓN COMO CUANDO ESTÁ EN SU INTERIOR Y EN LA DESCARGA.
- EN LA DESCARGA Y ESPECIALMENTE SI HABLAMOS DE OBJETOS PESADOS, EVITA COGERLOS SI SE APRECIA QUE VAN A CAERSE. SI SE INTENTA DETENER LA CAÍDA, ÉSTE PUEDE CAER SOBRE EL TRABAJADOR.
- POR ÚLTIMO Y EN EL CASO DE LOS REMOLQUES, DESTACAR QUE SE DEBE PROCEDER A LA CARGA Y DESCARGA UNA VEZ EL REMOLQUE ESTÉ BIEN ENGANCHADO AL CAMIÓN. NUNCA ANTES.


## SEGURIDAD VIAL:

- NO CONDUZCA BAJO LA INFLUENCIA DEL ALCOHOL O CUALQUIER SUSTANCIA ESTUPEFACIENTE, PSICOTRÓPICOS, ESTIMULANTES U OTRAS SUSTANCIAS ANÁLOGAS
- RESPETE LAS REGLAS DE Circulación: Límites DE VElocidad, SEMÁFOROS, SEÑALES DE TRÁFICO E INDICACIONES DE LOS AGENTES QUE REGULAN LA CIRCULACIÓN.
- NO CONDUZCA MIENTRAS USA MANUALMENTE EL TELÉFONO MÓVIL, AURICULARES, DISPOSITIVOS DE NAVEGACIÓN O CUALQUIER OTRO DISPOSITIVO QUE DISTRAIGA LA ATENCIÓN PERMANENTE DE LA CONDUCCIÓN.
- NO SOBREPASE EL TIEMPO DE CONDUCCIÓN NI REDUZCA EL PERIODO DE DESCANSO.
- NO CONDUZCA SIN EL CINTURÓN DE SEGURIDAD PUESTO CORRECTAMENTE, Y DEMÁS ELEMENTOS DE PROTECCIÓN O DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD.
- CONDUZCA RESPONSABLEMENTE SIN COMETER NEGLIGENCIAS O ADOPTAR CONDUCTAS TEMERARIAS.
- LLEVE A CABO UN MANTENIMIENTO PREVENTIVO DEL VEHíCULO, VIGILANDO PERIÓDICAMENTE LA PRESIÓN DE LOS NEUMÁTICOS, EL FUNCIONAMIENTO DE LAS LUCES, ETC.
- REALICE INSPECCIONES TÉCNICAS DE LOS VEHÍCULOS EN LOS PERIODOS REGLAMENTARIOS.
- SOMÉTASE A REVISIONES DE SALUD PERIÓDICAMENTE, INCLUYÉNDOSE PRUEBAS ESPECÍFICAS PARA LA DETECCIÓN DE ENFERMEDADES QUE INFLUYAN EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES.


## RIESGOS ASOCIADOS A LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD

## RECOMENDACIONES:

- MANTENER EL ORDEN Y LA LIMPIEZA. EVITAR LOS DERRAMES (ACEITE, GASOIL, RESTOS DE MERCANCÍAS, ETC. NO OBSTANTE, EN CASO DE QUE OCURRAN, DEBERÁN LIMPIARSE LO MÁS RÁPIDO POSIBLE.
- TOMAR LAS PRECAUCIONES EN LAS ZONAS DE CARGA DE COMBUSTIBLE, PUESTO QUE LOS RESTOS DE CARBURANTES HACEN EL SUELO MÁS RESBALADIZO.
- EVITAR TRANSITAR POR ZONAS CON DESNIVELES, FIRME DETERIORADO, ZONAS DE RECOGIDAS DE AGUA.
- PRESTAR ESPECIAL ATENCIÓN AL CAMINAR SOBRE LA CAMA DEL CAMIÓN. ENTRE LA CARGA O ALREDEDOR DE ELLA, PUEDE HABER BRECHAS O ESPACIOS VACíOS ENTRE ELEMENTOS DE LA CARGA.
- REVISAR LA ESTABILIDAD DE LA PLATAFORMA DE ACCESO AL MUELLE Y COLOCAR TODA LA MERCANCÍA DENTRO DE LOS ESPACIOS DELIMITADOS Y SEÑALIZADOS.
- CAMINAR A VELOCIDAD MODERADA, EVITAR LAS PRISAS.
- EXTREMAR LAS PRECAUCIONES LOS DÍAS DE LLUVIA O DE HELADAS.
- UTILIZAR CALZADO ADECUADO (CON SUJECIÓN SEGURA AL PIE, SUELA ANTIDESLIZANTE, RESISTENTE A PENETRACIÓN Y ABSORCIÓN DE AGUA) Y EN ÓPTIMAS CONDICIONES


## CAídas a distinto nivel

## RECOMENDACIONES:

- DOTAR A LOS VEHÍCULOS DE BARANDILLAS Y AGARRADEROS QUE FACILITEN EL ASCENSO Y DESCENSO A LA CABINA, Y MANTENERLOS EN BUEN ESTADO.
- ASCENDER Y DESCENDER DEL VEHÍCULO POR LOS MEDIOS ESTABLECIDOS.
- EVITAR TREPAR POR LAS ESTRUCTURAS DEL CAMIÓN, ASÍ COMO POR LA PROPIA CARGA.
- EVITAR REALIZAR EN LA VÍA PÚBLICA LOS TRABAJOS DE TOLDADO, "DESTOLDADO", "TRINCAJE", ETC...
- UTILIZAR LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (GUANTES, BOTAS DE SEGURIDAD...) SIEMPRE QUE SEA NECESARIO.


## ATROPELLAMIENTOS POR VEHÍCULOS Y EQUIPOS DE TRABAJO EN MOVIMIENT.

## RECOMENDACIONES:

- PLANIFICAR LAS OPERACIONES DE CARGA Y DESCARGA EN LOS ESPACIOS COMUNES.
- EVITAR OBSTÁCULOS QUE DIFICULTEN LA VISIÓN EN LA CONDUCCIÓN.
- SOLICITAR LA AYUDA DE PERSONAL PARA REALIZAR MANIOBRAS DE ESPECIAL DIFICULTAD.
- SEGUIR LAS INSTRUCCIONES DE LA EMPRESA EN CUANTO A LUGARES DE ESTANCIA Y/O DESCANSO, MIENTRAS SE LLEVAN A CABO LAS LABORES DE CARGA O DESCARGA.


## GOLPES O CHOQUES DENTRO DEL CENTRO DE TRABAJO

## RECOMENDACIONES:

- MANTENER DESPEJADO Y LIMPIEZA EN EL CENTRO DE TRABAJO.
- TENER UNA ILUMINACIÓN ADECUADA.
- APOYAR LA MERCANCÍA DE FORMA ESTABLE.
- INCENDIOS.
- FORMAR AL PERSONAL TRABAJADOR EN MATERIA DE PRIMEROS AUXILIOS, LUCHA CONTRA INCENDIOS Y EVACUACIÓN.
- DESECHAR LOS TRAPOS Y PAPELES IMPREGNADOS DE SUSTANCIAS PELIGROSAS.
- REALIZAR LA REVISIÓN DEL MOTOR, CIRCUITO ELÉCTRICO.
- SEGUIR LOS PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS PARA LA DESCARGA DE COMBUSTIBLE.
- DISPONER SIEMPRE DE LOS MEDIOS DE EXTINCIÓN ADECUADOS Y ESPECÍFICOS PARA CADA TIPO DE CARGA.


## ROBO DE MERCANCIA:

- CONOCER LAS RUTAS Y ZONAS POR DONDE SE VA A CIRCULAR.
- Si LA mercancía ES VALIOSA TOMAR MEDIDAS DE SEGURIDAD ADICIONALES.
- UTILIZAR APARCAMIENTOS VIGILADOS SIEMPRE QUE SEA POSIBLE.
- EVITAR LAS PARADAS EN ZONAS SOLITARIAS O EN LUGARES APARTADOS.
- DAR A LOS TRABAJADORES FORMACIÓN ESPECÍFICA SOBRE EL MANEJO Y RECONOCIMIENTO DE LA VIOLENCIA.
- INSTALAR UN GPS CON DISPOSITIVO DE ALARMA O A LA POLICía LOCAL, PARA SER LOCALIZADO EN CASO DE EMERGENCIA.


## FACTORES DE REGULACIÓN QUE DEBEN TENERSE EN CUENTA:

BAJO ESTE RUBRO SE ENFATIZA LA NECESIDAD DE ASEGURAR QUE LOS SERVICIOS DE TRANSPORTE DE CARGA SON SELECCIONADOS Y OPERADOS DENTRO DEL MARCO LEGAL EXISTENTE. LAS LEYES SOBRE EL TRANSPORTE CON COMPLEJAS Y CAMBIANTES, POR LO QUE ES IMPORTANTE PRESTAR UNA CONSTANTE ATENCIÓN Y SEGUIMIENTO DE LAS ACTUALIZACIONES NORMATIVAS.

- LOS PRINCIPALES FACTORES INVOLUCRADOS:
- REQUISITOS PARA EL PERMISO DE OPERACIÓN.
- CERTIFICADO DE HABILITACiÓN ADECUADO PARA EL SERVICIO Y TIPO DE OPERACIÓN.
- MÁXIMOS PESOS Y DIMENSIONES DE VEHÍCULO PERMITIDAS.
- MÁXIMAS HORAS DE CONDUCCIÓN EXIGIBLES PARA EL CONDUCTOR.
- RÉCORD DE CONDUCCIÓN DEL CHOFER.
- CUMPLIMIENTO DE NORMAS DE SALUD Y SEGURIDAD.
- CUMPLIMIENTO DE NORMAS DE MEDIO AMBIENTE.


## LOGRAR UN MEJOR DESEMPEÑO ENTRE TRANSPORTISTAS EN EL SERVICIO DE TRANSPORTE DE CARGA POR CARRETERA:

## CRITERIOS DE EFICIENCIA QUE PODRÍAN MEJORAR EL DESEMPEÑO:

- LA CONDUCCIÓN ADECUADA DEL VEHÍCULO A UNA VELOCIDAD ÓPTIMA DE OPERACIÓN PRODUCE UNA REDUCCIÓN SIGNIFICATIVA DE LOS CONSUMOS DE COMBUSTIBLE. LA FORMACIÓN DE LOS CONDUCTORES PROFESIONALES, EN LA CUAL PUEDEN COLABORAR LAS AUTORIDADES, LOS TRANSPORTISTAS Y LOS USUARIOS.
- LA APROPIADA PLANIFICACIÓN DEL USO DE FLOTA POR PARTE DE LAS EMPRESAS DE TRANSPORTE (DE MANERA QUE SE ASIGNE A CADA RUTA EL VEHÍCULO MÁS IDÓNEO) TAMBIÉN PUEDE CONTRIBUIR A LA REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE COMBUSTIBLE. LOS USUARIOS PUEDEN ANALIZAR CONJUNTAMENTE CON EL TRANSPORTISTA LA MEJOR PLANIFICACIÓN DE LAS OPERACIONES DEL TRANSPORTE DE SUS MERCANCÍAS.


## ®

## QUE HAGER SI TU COCHE SE INGENDIA:

- ESTACIONARTE Y APAGAR EL MOTOR, DESPUÉS, DESALOJA A LOS OCUPANTES.
- SOBRA DECIRLO, PERO AL INTERIOR DEL MOTOR, ADEMÁS DEL COMBUSTIBLE, HAY OTROS LÍQUIDOS INFLAMABLES, COMO EL ACEITE.
- ANTES DE QUE LLEGUEN A PRODUCIRSE LAS LLAMAS, OBSERVARÁS QUE SALE HUMO Y ES CUANDO DEBES ACTUAR, ESTACIONANDO TU VEHÍCULO Y APLICANDO LA CARGA DEL EXTINTOR AL ORIGEN DEL INCENDIO.
- AUNQUE LO MEJOR ES TOMAR LAS MÁXIMAS PRECAUCIONES, ES IMPORTANTE SABER QUE NO ES FÁCIL QUE EL COCHE EXPLOTE A CAUSA DE UN FUEGO, ASÍ QUE NO TE PREOCUPES POR ELLO. EN EL CASO DE QUE NO TENGAS EXTINTOR NI OTRO MEDIO PARA APAGAR EL FUEGO, ES MEJOR QUE NO ABRAS EL COFRE, ASÍ LAS LLAMAS TENDRÁN MÁS DIFICULTAD PARA PROPAGARSE.
- AUNQUE PAREZCA LO CONTRARIO, EL FUEGO ES MUCHO MÁS PELIGROSO SI SE PRODUCE EN EL HABITÁCULO. ELLO SE DEBE A QUE LOS ASIENTOS SUELEN LLEVAR MATERIALES SINTÉTICOS QUE PRODUCEN UN HUMO ALTAMENTE TÓXICO EN EL CASO DE QUE LLEGUEN A ARDER. POR ELLO, DESPUÉS DE ESTACIONARTE, DEBES EVACUAR A LOS PASAJEROS, CERRAR POR COMPLETO LAS VENTANAS Y AVISAR A LOS SERVICIOS DE EMERGENCIA.
- CUANDO TODO HAYA PASADO, TENDRÁS QUE VER SI EL SEGURO QUE TIENES CONTRATADO CUBRE LOS DAÑOS CAUSADOS POR UN INCENDIO. OJO, RECUERDA QUE EL SEGURO NO APLICA POR NEGLIGENCIA, COMO DEJAR UNA COLILLA ENCENDIDA O POR FALTA DE MANTENIMIENTO.
- SI TRAES EXTINTOR A LA MANO Y EL FUEGO ES EN EL COMPARTIMENTO DEL MOTOR, ABRE EL COFRE CON MUCHÍSIMO CUIDADO Y APLICA LA CARGA DEL EXTINTOR HASTA AGOTARLA. TARDARÁ UNOS 20 SEGUNDOS EN VACIARSE, ASÍ QUE APUNTA BIEN HACIA LA ZONA DE LAS LLAMAS. CIERRA EL COFRE Y LLAMA AL SERVICIO DE EMERGENCIAS.
- SI EL FUEGO ES DENTRO DEL HABITÁCULO, HAZ TODO LO ANTERIOR, PERO APLICA LA CARGA DEL EXTINTOR AL PUNTO EN DONDE SE ORIGINA EL FUEGO, SÓLO SI ÉSTE ES MUY PEQUEÑO. SI LAS LLAMAS SE HAN EXTENDIDO, NO LOGRARÁS ACABAR CON ELLAS ASÍ QUE CIERRA PUERTAS Y VENTANILLAS Y ALÉJATE CUANTO ANTES DEL LUGAR, YA QUE EL HUMO SERÁ MUY TÓXICO.

