



*Quadern de prevenció:
**Riscos laborals
i mesures preventives
al sector del taxi***

Secretaria de Política Sindical
de la UGT de Catalunya – Salut Laboral
www.ugt.cat



Edita: *Secretaria de Política Sindical de la UGT de Catalunya – Salut Laboral*

Disseny/maquetació: *Juan A. Zamarripa / Secretaria d'Organització de la UGT de Catalunya*

Correcció de textos: *Servei Lingüístic de la UGT de Catalunya*

Imatges: *Thinkstock*

Depósito legal: *B-27267-2013*

Índex

Introducció	5
1. Riscos de seguretat	9
1.1. Accidents de trànsit: atropellaments, xocs i cops amb altres vehicles	9
1.2. Atrapament o aixafament per objectes o entre objectes.....	11
1.3. Cops i talls per objectes o eines	12
1.4. Caigudes d'objectes per manipulació	13
1.5. Caigudes de persones al mateix nivell	14
1.6. Projeccions	15
1.7. Contactes elèctrics	16
1.8. Incendis i explosions	17
2. Riscos d'higiene	19
2.1. Soroll	19
2.2. Vibracions	20
2.3. Il·luminació	22
2.4. Ambient tèrmic	23
2.5. Exposició a contaminants tòxics o ambientals.....	24
3. Riscos ergonòmics	27
3.1. Càrrega física de treball	27
3.2. Postures forçades	28
3.3. Manipulació manual de càrregues	30
4. Riscos psicosocials i de l'organització del treball	33
4.1. Temps de treball, treball a torns i nocturn	33
4.2. Càrrega mental, estrès i fatiga	34
4.3. Violència en el treball: agressions i atracaments	37
Annexos	40
Annex 1. Elements de seguretat activa i passiva del vehicle	41
Annex 2. Com comportar-se en un accident de trànsit.....	43
Annex 3. Exercicis i estiraments per a conductors.....	44
Annex 4. Alcohol i drogues.....	45
Annex 5. Vigilar la medicació al volant	47
Annex 6. Fitxa d'inspecció del vehicle	48
Bibliografia	51
Normativa laboral de referència	53
Direccions d'interès / Seus de la UGT de Catalunya	55



TAXI

LIBRE

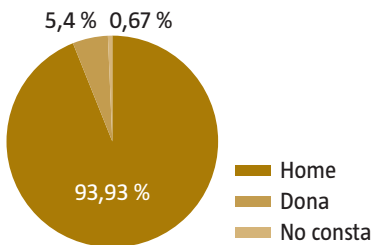
Introducció

El sector del taxi és un servei públic ofert per particulars i regulat per l'Administració local. Aquest servei públic contribueix a la millora de l'entorn urbà en descongestionar el trànsit, ofereix servei a situacions d'emergència als ciutadans i també té un paper molt important en el desenvolupament i la promoció del turisme.

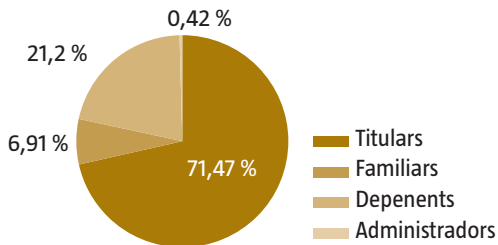
Els ajuntaments fixen el nombre de les llicències de taxi, així com les tarifes que s'apliquen, a més d'altres aspectes que regulen el seu funcionament i la qualitat del servei.

Segons dades de l'Institut Metropolità del Taxi (IMET), l'Àrea Metropolitana de Barcelona concentra al voltant del 85% de totes les llicències de taxi de Catalunya, amb 10.523 llicències i 13.221 conductors. A les llicències de l'Àrea Metropolitana

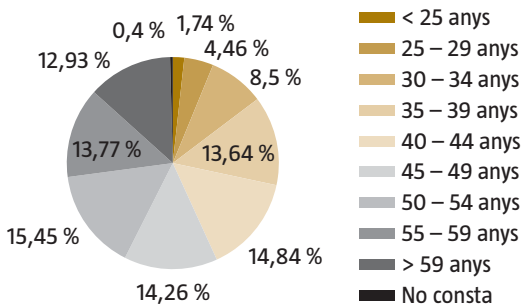
Distribució taxistes per sexe



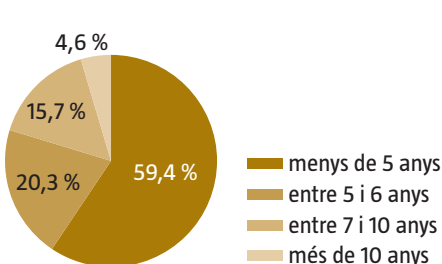
Distribució taxistes per tipus de conductor



Distribució taxistes per edat



Antigüitat del vehicle



hauríem d'afegir-hi 458 de la resta de la província de Barcelona, 422 de Lleida, 528 de Tarragona i 565 de Girona.

El perfil del taxista correspon a un home d'entre 40 i 55 anys, què és el titular de la llicència i l'únic operador del vehicle. Els treballadors d'aquest sector són majoritàriament autònoms.

L'horari mínim de servei està regulat legalment en les deu hores, incloses dues hores de descans per a menjar, per al servei diürn (comprès entre les 6 h i les 22 h), i de vuit hores per al servei nocturn (comprès entre les 22 h i les 6 h). Generalment, un taxista acostuma a treballar dotze hores de mitjana els dies laborables. En el cas dels conductors assalariats o que treballen a doble torn, fan torns que s'acosten a les dotze hores (de 6 a 18 i de 18 a 6 h).

Els vehicles autoritzats per realitzar el servei del taxi han d'estar equipats amb els elements obligatoris que, de forma prèvia, han estat homologats i acceptats pel servei. Aquests equipaments són:

- El taxímetre
- El mòdul lluminós
- La impressora expenedora de rebuts
- El sistema de climatització o d'aire condicionat i calefacció
- El sistema de localització del vehicle i connexió al 112

Quant a l'antiguitat del parc de vehicles dels taxistes, veiem que majoritàriament són vehicles nous de menys de cinc anys (59,4%), seguit pel 20,3% que es situen entre els cinc i els set anys, i el 15,7% entre els set i els deu anys. Només el 4,6% dels vehicles utilitzats pel servei tenen més de deu anys.

Pel que fa als perills o malalties que consideren que poden tenir relació amb el seu lloc de treball destaquen: els accidents de trànsit, els atracaments, els problemes musculoesquelètics i l'estrès.

Els accidents de trànsit són els que més conseqüències negatives poden tenir, i el seu risc és constant, ja que el vehicle té dues funcions: és una eina de treball, però també el lloc de treball.

Condicions laborals

- Ús del vehicle com a lloc de treball. En tractar-se d'un espai reduït pot arribar a provocar malestar general, ansietat, etc.
- La conducció del vehicle exigeix un estat permanent de concentració i tensió.
- Treball en solitari pot provocar efectes psicològics i socials, estrès i trastorns psicosomàtics.
- Sedentarisme que amb el temps pot provocar danys a la columna vertebral.
- Les llargues jornades de treball que condicionen la vida familiar i social.
- El poc temps de descans es gaudeix quan t'ho permet el servei, i no quan t'ho demana el cos.



1. Riscos de seguretat

Són els factors que augmenten la probabilitat de patir algun tipus de perill o de dany:

- Accidents de trànsit (atropellaments, cops contra altres vehicles o material urbà).
- Atrapaments o aixafaments per o entre objectes.
- Cops i talls per objectes i eines.
- Caigudes d'objectes per manipulació.
- Caigudes de persones al mateix nivell.
- Projeccions.
- Contactes elèctrics.
- Incendis i explosions.

1.1. Accidents de trànsit: atropellaments, xocs i cops amb altres vehicles

Causes

- Paviment en mal estat.
- Fallada dels elements de seguretat i avís del vehicle (frens, llums i clàxon).
- Mala visibilitat o poca il·luminació.
- Enlluernaments (sol, altres vehicles, llums de la via).
- Velocitat inadequada al tipus de via.
- Distraccions per fer ús dels mitjans de comunicació durant la conducció (emissora, telèfon mòbil, GPS, mapes) o per objectes de l'entorn (anuncis i visió d'altres objectes).
- Fumar o menjar amb el vehicle en marxa.
- Consum d'alcohol i determinats medicaments.
- Cansament i/o somnolència per excés d'hores al volant.
- Condicionament inadequat del vehicle (seient dur, regulació del volant, miralls).
- Trànsit de persones o d'altres vehicles en les zones reservades al taxi (parades, carrils).

- Descens del conductor del vehicle o dels passatgers en zones no autoritzades (avaries, punxada de rodes o a petició del client).
- No utilitzar els triangles durant la parada del vehicle avariati.

Conseqüències

- Hematomes
- Traumatismes
- Fractures
- Ferides internes
- Vessaments
- Traumes psicològics
- Mort

Mesures preventives

- Mantingues una velocitat adequada a la via per on circules.
- Fes els descansos necessaris durant la conducció.
- Fes servir el cinturó de seguretat sempre que circulis per carreteres o vies interurbanes. També és molt recomanable usar-lo en els trajectes urbans.
- Fes parades només a les zones autoritzades.
- Comprova que no hi ha ningú darrera el vehicle quan indiquis la maniobra de marxa enrere.
- Compleix les normes establertes al codi de la circulació.
- Evita qualsevol tipus de distracció al volant i utilitza els sistemes de comunicació amb el vehicle en marxa.
- Fes el manteniment periòdic del vehicle.
- Comprova la posició dels retrovisors, el funcionament del neteja parabrises, del clàxon i dels dispositius d'il·luminació i senyalització.
- En cas d'avaría, posa't l'armilla reflectora i utilitza els dispositius de senyalització d'emergència (llums d'emergència i triangle de seguretat).
- No ingereixis alcohol i llegeix les instruccions dels medicaments i, sempre que sigui possible, evita prendre'n si provoquen somnolència.
- Utilitza els para-sols del cotxe, ulleres de sol i regula adequadament el mirall retrovisor interior per evitar enlluernaments.

1.2. Atrapament o aixafament per objectes o entre objectes

Situació que es produeix quan quedes atrapat o enganxat per elements del vehicle o entre objectes, peces o materials.

Causes

- Atrapaments amb les portes i finestres del vehicle, amb el maleter o amb els materials apilats.
- Manipulació inadequada de materials, equips o eines (per exemple, al canviar una roda).

Conseqüències

- Aixafaments
- Contusions
- Esquinços musculars
- Luxacions i/o fractures d'ossos
- Amputacions

Mesures preventives

- Manipula els equips i les eines de forma segura, i evita acostar massa les mans als elements mòbils del vehicle.
- Segueix les instruccions del fabricant en canviar un pneumàtic.
- Tingues precaució en tancar portes, pujar les finestres, etc.
- Distribueix la càrrega en el maleter de forma estable i amb les nanses accessibles.
- Porta roba ajustada i evita atrapaments durant la manipulació de parts mecàniques en moviment.

1.3. Cops i talls per objectes o eines

Situació que es pot produir per contacte d'alguna part del cos amb objectes que poden provocar talls, punxades o abrasions.

Causes

- Distraccions en entrar o sortir del vehicle.
- Manipulació inadequada de la càrrega.
- Postures forçades en fer reparacions.
- Ús inadequat d'eines que poden tallar o punxar (tornavisos, tenalles).
- No fer servir els equips de protecció individual (guants).
- Poca il·luminació a les zones on es fan servir les eines.

Conseqüències

- Petites ferides que normalment són lleus: contusions, hematomes, talls, punxades, fractures i fissures dels ossos, esquinç muscular.
- En casos més extrems les conseqüències poden ser greus: hemorràgies, infeccions, talls de tendons, amputacions.

Mesures preventives

- Utilitza les eines adequades al tipus de reparació que hagi de fer.
- Utilitza materials i eines de bona qualitat.
- Verifica l'estat de les eines abans de cada reparació. Repara o substitueix les que estiguin deteriorades.
- Conserva les eines netes i sense greixos.
- Comprova que el nivell d'il·luminació és adequat a la tasca.
- Guants de protecció adequats per evitar riscos de talls i punxades.

1.4. Caigudes d'objectes per manipulació

Situació que es produeix en caure el paquet, equipatge, eina o material que manipules, colpejant alguna part del cos.

Causes

- Manipulació inadequada de la càrrega i/o pes excessiu.
- Inestabilitat de la càrrega i/o apilament incorrecte.
- Embalatge inadequat dels materials o les càrregues.
- Brutícia dels materials o les càrregues.
- Terra amb risc de relliscades.
- Il·luminació escassa.
- Manipulació d'objectes de grans dimensions sense els instruments adequats.

Conseqüències

- Contusions.
- Ferides.
- Distensions musculars.
- Fractures.

Mesures preventives

- Aparta del trajecte els possibles obstacles que puguin dificultar el transport.
- Examina la càrrega abans de manipular-la, comprova'n el pes i localitza les zones que puguin resultar perilloses en el moment de l'agafament (arestes i vores afilades).
- Situa la càrrega al lloc més adequat perquè sigui a prop teu, al davant i a l'altura del maluc.
- Planifiqueu l'aixecament escollint els punts de subjecció més adequats i el lloc de destinació de la càrrega.
- Si el pes o les dimensions de la càrrega són excessius, demana ajut a un company.

- Fracciona la càrrega quan les seves dimensions o pes siguin excessius.
- Verifica si es poden fer servir mitjans mecànics d'elevació i transport.

1.5. Caigudes de persones al mateix nivell

Són les que, en general, es produeixen per falta d'ordre i neteja.

Causes

- Ensopegar amb objectes col·locats al terra o a la vorera.
- Falta de senyalització i il·luminació.
- Relliscades amb productes vessats al terra (oli, aigua o carburant, gel).
- Trepitjades al baixar del cotxe en terres en mal estat o amb desnivells, llambordes.

Conseqüències

- Hematomes.
- Contusions.
- Ferides superficials.
- Inflamacions musculars.
- Esquinços musculars.
- Fractures.

Mesures preventives

- Intenta moure't per zones lliures d'obstacles.
- Procura que la il·luminació de cada zona s'adapti a les característiques de l'activitat que hagi de fer.
- En cas de risc de relliscades, utilitza calçat especial de sola antilliscant.
- Evita zones amb paviments en mal estat o molt irregulars, i aparca el vehicle en zones que tinguin millors condicions.

1.6. Projeccions

Líquids, peces, fragments o petites partícules de matèria que són llançades per alguna eina o part del vehicle, i que poden causar-te algun dany o lesió.

Causes

- Ruptura de vidres per accident o per projecció de grava i pedres de la via.
- Projecció de cossos estranys (fang, gravetes i pols) durant la neteja del vehicle amb aigua a pressió o aire comprimit.
- Projecció de líquids durant operacions de comprovació o reposició d'aigua al radiador, àcid a la bateria o oli al motor.

Conseqüències

- Falta de visibilitat.
- Pèrdua d'atenció.
- Lesions de diversa consideració: hematomes, talls, fissures, aixafaments, lesions oculars, lesions a la pell (dermatitis, al·lèrgies i úlceres), cremades.

Mesures preventives

- Utilitza ulleres, guants, botes i mandil impermeable durant les feines de neteja del vehicle.
- Evita circular en paral·lel amb altres vehicles en vies on hi hagi grava o pedres.
- Augmenta la distància de separació quan circulis darrera un camió carregat amb grava o pedretes que saltin de la caixa, per evitar que colpegin els vidres.
- Atura el vehicle al més lluny possible de la via i utilitza les senyals de precaució (triangle, armilla reflectora) si has de reparar una punxada o avaria.

1.7. Contactes elèctrics

Possibilitat que pateixis algun dany o lesió davant d'una descàrrega elèctrica.

Causes

- Manipulació d'equips electrònics amb mans, peus o roba humida.
- Entrada de líquids en equips elèctrics.
- Utilització d'aparells sense comprovar que hagin estat desconectats abans.
- Manipulació incorrecta de bateries.
- Operar amb cables pelats.
- Ús d'eines sense aïllament.
- Desconeixement de les característiques de la instal·lació.

Conseqüències

Amb pas de corrent pel cos:

- Mort per fibril·lació ventricular (és la causa que provoca un major nombre de morts).
- Tetanització muscular (moviment incontrolat de la musculatura que impedeix separar-se del punt de contacte).
- Cremades internes i externes (poden arribar a ser mortals).
- Embòlies per efecte electrolític de la sang.
- Mort per asfíxia.

Sense pas de corrent pel cos:

- Cremades, projeccions de partícules, etc.
- Lesions oftalmològiques (conjuntivitis, ceguera, etc).

Mesures preventives:

- No utilitzis aparells elèctrics amb les mans mullades o els peus a l'aigua.
- No tiris mai aigua a un foc elèctric.
- Talla sempre el corrent elèctric quan realitzeu reparacions, o davant de qualsevol tipus d'avaría.
- No utilitzis cables defectuosos.
- Si cal, utilitza equips de protecció (ulleres, guants, botes aïllants).
- Assegura't de fer el manteniment periòdic del sistema elèctric del teu vehicle.
- Repara els defectes que es produeixen per l'ús, que fan que es perdin les condicions d'aïllament.

1.8. Incendis i explosions

Un incendi és un foc incontrolat que pot ser molt perillós si no s'apaga a temps.

Causes

- Falta de manteniment en el vehicle que pugui donar lloc a l'aparició d'espurnes i/o flames.
- Avaria en el circuit elèctric o curtcircuit.
- Escalfament del motor.
- Fuites de combustible.
- Cigarettes mal apagades.

Conseqüències

- Cremades a la pell provocant ferides i necrosi.
- Infeccions.
- Hemorràgies.
- Intoxicació i pèrdua de consciència.
- Asfíxia i mort.

Mesures preventives

- Fes un manteniment periòdic del vehicle en espais amb bona ventilació i/o extracció de gasos.
- Procura mantenir net i ordenat tant el vehicle com les instal·lacions on facis les feines de manteniment eliminant residus, draps, taques d'oli, etc.
- Porta un extintor de pols ABC i pes de 3 kg al vehicle.
- No fumis mentre condueixes.
- Si s'encén qualsevol sistema d'alarma del vehicle, atura't immediatament en un lloc segur i pren les mesures de precaució necessàries.
- En proveir-vos de combustible:
 - No fumis.
 - Para el motor i immobilitza el vehicle.
 - Treu el contacte.
 - Apaga els llums.
 - No utilitzis objectes metàl·lics que puguin generar espurnes en xocar.
 - No facis servir el telèfon mòbil.

2. Riscos higiènic

Els riscos ambientals influeixen en el confort o la incomoditat del treballador, poden provocar-li trastorns físics i/o psicològics, alterar el seu benestar i afectar, d'aquesta manera, la seva salut.

Són factors de risc relacionats amb l'entorn físic el soroll, les vibracions, la il·luminació i l'ambient tèrmic.

2.1. Soroll

Soroll és qualsevol so que pot provocar la pèrdua d'audició, que sigui nociu per a la salut o bé que impliqui qualsevol altre tipus de perill. En el nostre cas pot estar ocasionat pel trànsit i pel soroll provinent del propi vehicle.

Causes

- Exposició al soroll del motor, risc que s'incrementa amb el manteniment deficient del vehicle o el mal aïllament del vehicle.
- El soroll del carrer (trànsit, motors, obres, etc.)
- El volum alt de la ràdio o dels sistemes de comunicació.
- To de conversa elevat.
- Funcionament incorrecte del sistema de ventilació.

Conseqüències

- Pèrdua auditiva, en especial a l'oïda esquerra per estar més a prop de la finestra i/o acúfens (brunzit d'oïdes).
- Astènia (cansament o fatiga), cefalees (mal de cap), irritabilitat, estrès.
- Dificultats per dormir i trastorns del son, insomni, irritabilitat i fatiga.
- Problemes en l'aparell circulatori, que provoquen un augment de la tensió arterial i del ritme cardíac.
- Trastorns digestius (nàusees, úlcera gastroduodenal, etc).

- Acceleració del metabolisme i del ritme respiratori.
- Problemes de comunicació i disminució de la capacitat de concentració, cosa que impedeix percebre els senyals i avisos de perill.
- Disminució de la capacitat d'alerta.

Mesures preventives

- Canvia els silenciadors del tub d'escapament si estan deteriorats.
- Condiciona el vehicle amb una bona climatització per evitar l'obertura de les finestres.
- Abaixa el volum de la ràdio i redueix el volum del timbre de trucada dels diferents sistemes de comunicació.
- Acostuma't a parlar en un to de veu adequat a l'espai on et trobes.
- Fes-te les revisions mèdiques i les audiometries quan toquin.
- Evita que l'exposició diària al soroll sigui més gran de 87 dB (és el límit legal establert per a qualsevol lloc de treball en jornades laborals de 8 hores).
- Les treballadores en estat de gestació no han d'estar exposades a un nivell de soroll superior als 80 dB (A) de nivell equivalent diari.

2.2. Vibracions

Moviments del vehicle que et poden produir molèsties o danys en tot el cos o en alguna de les seves parts.

Causes

- Vibracions d'alta freqüència produïdes pel motor i les transmissions (volant, palanques i controls).
- Vibracions de baixa freqüència produïdes per les llantes i el terreny.
- Manteniment incorrecte dels sistemes d'escartament del seient, les rodes, la cabina, etc.
- Vies en mal estat.
- Disseny ergonòmic incorrecte del seient i els controls.

Conseqüències

- Mal d'esquena, hèrnies, lumbàlgies i dolor a les cervicals.
- Artrosi del colze, rampes.
- Trastorns neurològics, mareigs i vòmits.
- Trastorns de la visió.
- Disminució de la sensibilitat i habilitat de les mans i dificultats en la capacitat d'agafament.
- Síndrome del túnel carpià.
- Problemes digestius i malalties estomacals, úlceres.

Mesures preventives

- Planifica el treball amb les rutes amb el terreny més planer.
- Circula amb moderació. Les velocitats baixes limiten l'exposició a vibracions i els moviments inesperats.
- Fes manteniment del vehicle, especialment de la suspensió i els esmorteïdors.
- Disseny ergonòmic correcte del seient, adequat a la mida del cos.
- Comprova que el seient està en bon estat i que proporciona el suport lumbar adequat.
- Mantingues una postura adequada durant la conducció. No recolzis el colze a la finestra del vehicle.
- Utilitza eines i proteccions adequades a la feina que facis (nanses, mànecs o cobertes) que redueixin la transmissió de les vibracions, durant les operacions del vehicle.

2.3. Il·luminació

L'enllumenat del vehicle permet «veure-hi» i «ser vist», per tant, cal comprovar-ne l'estat i assegurar-se que està en bones condicions d'ús. La bona visibilitat es pot veure afectada per restes de brutícia al parabrisa, i per enlluernaments i reflexos que poden fer perdre la visibilitat durant algun temps.

Causes

- Il·luminació deficient per manteniment incorrecte (desgast de llums, brutícia als fars i al parabrisa).
- Reflex nocturn de l'enllumenat públic.
- Reflex provocat pels llums d'altres vehicles en entrecruar-se frontalment.
- Reflex de sol als vidres i al tauler del cotxe.

Conseqüències

- Enlluernaments.
- Fatiga visual.
- Reducció de la percepció.
- Pèrdua d'atenció al moment.
- Cops contra objectes i altres vehicles.

Mesures preventives

- Els llums van reduint la seva intensitat amb l'ús. Cal canviar-les cada 40.000 km.
- Posa llums de qualitat: n'allargarem el manteniment i ens assegurarem d'una il·luminació eficient.
- Escull llums de xenó per als vehicles nous, ja que ofereixen una llum més intensa i més semblant a la llum natural, així com una durada pràcticament similar al vehicle.
- Abaixa el para-sol i fes servir les ulleres de protecció solar (ulleres de sol).
- Instal·la llunes i vidres que evitin el reflex de la llum.

- Regula la posició del mirall retrovisor per evitar els enlluernaments del vehicle posterior.
- Regula la intensitat de la llum del quadre de comandament.
- Procura mantenir net el vidre del parabrises, els fars i el pilots.
- Tingueu els llums ben regulats per evitar enlluernar els altres conductors.
- No miris cara a cara els vehicles amb els quals t'entrecreu de nit, gira la vista cap al lateral dret de la calçada.

2.4. Ambient tèrmic

Possibilitat que pateixis una lesió o dany per estar sotmès a temperatures molt altes o molt baixes en l'ambient de treball.

Causes

- Contrast de temperatures en entrar o sortir del vehicle.
- Excés de fred o calor a la parada, durant l'espera d'un servei.
- Excés d'irradiació del sol a través dels vidres de les finestres.
- Funcionament defectuós o regulació inadequada del sistema de climatització.
- Constant entrada o sortida d'usuaris, abaixar les finestres o petició d'un canvi de temperatura per part del client .

Conseqüències

- Constipats, congelació, deshidratació, cops de calor.
- Refredats, afecció del sistema respiratori, mucoses i pulmons.
- Augment de la fatiga, distraccions que poden provocar accidents, disminució del rendiment.

Mesures preventives

- Regula la temperatura ambiental dins del taxi. Una temperatura al voltant dels 23-26°C a l'estiu i 20-24°C a l'hivern és suficient per aconseguir una sensació de benestar i evitar canvis bruscos de temperatura.

- La instal·lació d'una mampara de separació entre els seients davanters i els del darrera del vehicle també evita els canvis de temperatura a la zona del conductor i també li permet regular la temperatura.
- Evita els canvis sobtats de temperatura.
- Hidrata't ingerint líquids sovint i en petites quantitats, sobretot a l'estiu. No esperis a tenir set, ja que la sensació de set sempre és inferior a la pèrdua real de líquids.
- Per beure el millor és aigua no carbònica a una temperatura de 9 a 12 graus. També es poden prendre suc de fruites diluïdes en aigua (tres parts d'aigua per una de suc).
- No beguis alcohol perquè augmenta la deshidratació i està prohibit. Les begudes amb cafeïna també provoquen deshidratació.
- Evita els menjars abundants i amb greixos.
- Fes servir roba adequada a les condicions tèrmiques.

2.5. Exposició a contaminants tòxics o ambientals

Situació que s'origina quan es pren contacte amb agents químics a través de la seva manipulació o per la seva presència a l'ambient, i que pot ser nociva per a la salut.

Causes

- Pol·lució ambiental: fums dels motors, hidrocarburs, diòxid de sofre, monòxid de carboni, òxid de nitrogen.
- Ús inadequat de productes utilitzats per la neteja i/o manteniment del vehicle, com són: productes netejadors, desgreixants, anticongelants, olis per motor, líquid de transmissió, líquid netejaparabrisa o bateries.

Conseqüències

- Mal de cap, nàusees, mareigs.
- Irritació de la pell, els ulls i les vies respiratòries.
- Al·lèrgies.

- Intoxicació.
- Pèrdua de consciència.

Mesures preventives

- Evita mantenir el motor en marxa a l'interior de recintes tancats i sense ventilació.
- Segueix els procediments indicats en la manipulació de substàncies tòxiques.
- Fes servir els equips de protecció adequats (mascareta, guants, ulleres...).
- No fumis, ni mengis, ni beguis mentre es carrega combustible i/o durant el canvi d'olis lubricants. Rentat les mans després de realitzar aquestes tasques.
- Procura aprofitar el temps lliure per fer activitats en ambients més saludables i amb menys pol·lució.



3. Riscos ergonòmics

Els conductors de taxi afronten diversos riscos ergonòmics, tant per la postura que han de mantenir, com pels moviments continus que han de fer per poder conduir el vehicle i finalment per la manipulació de càrregues en introduir i treure les maletes a dins del vehicle.

3.1. Càrrega física de treball

Els taxistes estan sotmesos a una sèrie de requeriments físics durant la jornada de treball. El seu excés pot donar fatiga muscular que fins i tot pot derivar en patologies osteomusculars.

Causes

- Realització de múltiples moviments per conduir: moviment del volant, del canvi de marxes, pressió dels pedals amb els peus, etc.
- Jornades de treball molt llargues.
- Falta de forma física del conductor.

Conseqüències

- Sensació de cansament o fatiga física.
- Molèsties o dolor a les articulacions i a l'esquena.
- Tensió muscular.

Mesures preventives

- Manteniment d'un bon estat físic de salut.
- Fer pauses i descansos.
- Fer estiraments de les articulacions.

3.2. Postures forçades

S'entén com a postura forçada una posició del cos antinatural i que mantinguda en el temps pot donar lloc a algun tipus de lesió al cos i extremitats.

Asseure's de forma correcta és molt important per a una bona conducció. Tenim més llibertat de moviments, més control de l'automòbil i més estabilitat del nostre cos dins del vehicle. Adoptar una bona postura permet una conducció més còmoda i relaxada, ajorna l'aparició de la fatiga i els seus efectes negatius sobre la seguretat de la conducció. A més, en cas d'accident, les lesions seran menors i els elements de seguretat del vehicle ens protegiran millor si adoptem una postura estable.

Causes

- Falta d'espai en el lloc de treball, que dificulta el canvi de posició de braços i cames.
- Postures inadequades (recolzar el colze a la finestra).
- Postura estàtica (assegut) durant molt de temps.
- Escassa visibilitat del conductor que li obliga a fer torsions i estiraments durant la conducció.
- Equips de treball inadequats o mal disposats (seient del vehicle, miralls retrovisors).
- Falta de pauses i temps de descans.
- Factors fisiològics personals.

Conseqüències

- Dolors musculars al coll, esquena, cames, espatlles, colzes i canells.
- Problemes de circulació (varius i hemorroides).
- Problemes de pròstata.
- Problemes d'estómac.

Mesures preventives

Abans de començar a conduir ajusta el seient per tal d'adoptar la postura més còmoda i relaxada possible i ajornar l'aparició de la fatiga i el seus efectes negatius sobre la seguretat en la conducció:

- Separa el seient a una distància correcta perquè puguis seure amb l'esquena en una posició normal; ni molt doblegada ni molt enfonsada al respall, però de tal forma que es pugui trepitjar a fons el pedal de l'embragament i/o arribar còmodament a d'altres dispositius.
- La distància al volant també ha de ser la correcta; ni molt a prop, per no perdre la capacitat de maniobra i evitar impactes contra ell en cas de xoc; ni molt lluny, per poder emprar de forma adequada el volant i els pedals.
- Els genolls han de quedar lleugerament per sobre el nivell dels malucs, per evitar punts de compressió i facilitar la circulació de les cames. L'angle cama-cuixa ha d'estar entre els 95 i els 135 graus.
- Si el volant és ajustable cal escollir una posició dels braços i esquena relaxada. Amb els braços estirats, el volant ha de quedar a l'alçada del canell. El volant ha de deixar espai lliure per a les cames i no tocar els genolls.
- L'angle entre el braç i l'avantbraç ha d'estar entre 80 i 120 graus. Evita conduir amb el colze completament estès o doblegat.
- Hem de subjectar el volant amb les dues mans. La posició correcta per a les mans al volant està entre les nou i quinze i les deu i deu de les agulles del rellotge.
- Evita els mals hàbits, com ara situar la mà esquerra a la part superior del volant o el braç esquerra a la finestra ja que dificulta els moviments i és perillós en cas d'accident i maniobres sobtades. Tampoc s'ha de subjectar el volant per la seva part interior, ja que disminueix la capacitat de maniobra i pot ocasionar lesions al canell. La mà dreta només s'ha de col·locar sobre la palanca de canvis quan canviem de marxa.
- Recolza les espatlles al respall del seient. L'angle del respall ha d'estar entre 105 i 115 graus per evitar pressió a les lumbar. Evita conduir inclinant molt el tronc cap endavant i, en especial, girar-lo o fer-lo enrere sense recolzar-lo en el respall.

- Abans de seure buida't les butxaques per evitar la compressió de nervis i vasos sanguinis de les cames.
- Tot el que miris amb freqüència ha d'estar davant teu i per sota dels ulls.
- Procura il·luminar de forma adequada la zona de treball, evitant reflexos i ombres molestes.
- Fer descansos i pauses durant la jornada laboral sortint del vehicle i fer exercicis d'estiraments.
- Evita el sedentarisme fora de la jornada laboral i fes exercici regularment.
- Si el seient és vell i no proporciona un suport lumbar adequat utilitza un coixí petit o una tovallola.

3.3. Manipulació manual de càrregues

Esforz físic, superior al normal, que fas per respondre de forma adequada a les exigències de la feina. Els ossos, les articulacions i els músculs es poden lesionar en sotmetre'ls a un esforç més gran del que poden suportar. La causa d'aquest esforç pot ser tant el pes a aixecar o transportar, o la forma en què es realitza la feina.

Causes

- Manipulació de càrregues pesades.
- Aixecament incorrecte de càrregues.
- Fer operacions que exigeixen aixecar els braços superant el nivell de les espatlles.
- Desplaçament de la càrrega sobre sòls inestables, irregulars, relliscosos o amb desnivells.
- Realització de moviments continus repetitius de braços i canells durant la jornada laboral.
- Càrrega de pes excessiu, o de poc pes amb molta freqüència (de l'equipatge o paquets dels usuaris).

Conseqüències

- Lesions d'esquena.
- Hernies discals.
- Ciàtica.
- Mala circulació de la sang (inflamació de cames i peus).
- Dolors musculars (lumbàlgies i dolors cervicals).
- Lesions a ossos i articulacions.

Mesures preventives

- Verifica abans que el recorregut estigui lliure d'obstacles i si pots fer servir mitjans mecànics d'elevació i transport.
- Separa i recolza els peus fermament al terra per proporcionar una postura estable i així evitar perdre l'equilibri. La distància de separació dels peus ha de ser més o menys la de les espatlles.
- Ajupa't doblegant les cames, sense flexionar massa els genolls, i mantenint l'esquena recta.
- Agafar la càrrega per la part més segura i subjectar-la de forma equilibrada. Subjecta amb fermesa les maletes amb les dues mans i fent servir les nanses.
- Aixeca amb suavitat la càrrega estirant les cames.
- Mantingues la càrrega al més a prop possible del cos amb els braços estesos.
- Per transportar és millor empènyer la càrrega que estirar-la.
- Fer lliscar un objecte requereix menys força que aixecar-lo.
- Sempre que puguis evita aixecar una càrrega de forma manual per sobre de les espatlles. El Reglament Metropolità del Taxi prohibeix expressament el muntatge i la utilització de la baca portaequipatge.
- No facis girs de cintura mentre aixeques o transportes una càrrega.
- Com a norma general es recomana no manipular càrregues superiors a 25 kg pels homes i 15 kg per les dones. Si estàs en estat de gestació aquest pes no pot excedir els 10 kg.



4. Riscos psicosocials i de l'organització del treball

Són els factors relacionats amb el disseny, organització i gestió de la teva feina. Estan influïts pel context social i econòmic que t'envolta i poden afectar de forma negativa tant a la salut com al desenvolupament de la teva feina.

Les altes demandes emocionals associades a la feina, l'escàs equilibri entre vida laboral i personal, la vulnerabilitat dels treballadors de més edat en un mercat cada vegada més competitiu i la gran càrrega de treball i la pressió que se'n deriva, fan que els factors psicosocials siguin cada vegada més importants en aquest sector.

4.1. Temps de treball, treball per torns i nocturn

L'organització del temps de treball és un dels aspectes de les condicions de treball amb una repercussió més directa sobre la vida diària dels treballadors. El nombre d'hores treballades i la seva distribució poden afectar la qualitat de vida a la feina.

El treball per torns, especialment el nocturn, fa que el treballador hagi d'invertir el cicle activitat/descans i obliga l'organisme a ajustar les seves funcions a la franja nocturna.

Ateses les característiques humanes, l'activitat laboral hauria de desenvolupar-se durant el dia, amb la finalitat d'aconseguir una coincidència entre l'activitat laboral i l'activitat fisiològica. El treball per torns i el nocturn exigeix mantenir l'organisme actiu en moments en què necessita descans, i a la inversa. Tot això provoca un desajustament entre el temps de treball, el temps biològic i el temps social.

Causes

- Hores de conducció excessives.
- Pauses i descansos insuficients.
- Treball en torn nocturn.
- Ritmes de treball i temps ajustats per fer recorreguts i entregues, etc.

Conseqüències

- Trastorns en els horaris i en els ritmes naturals del cos (ritme circadiari).
- Alteracions i distorsió cíclica del son.
- Trastorns nerviosos.
- Trastorns gastrointestinals.
- Sentiment d'inseguretat en el treball nocturn per la gravetat dels accidents i els atracaments i agressions.

Mesures preventives

- Redueix, si és possible, la càrrega de treball durant la nit.
- Procura mantenir una dieta equilibrada respectant, si és possible, els horaris dels menjars.
- Evita les begudes estimulants.
- Procura mantenir el mateix horari cada vegada que fas el torn de nit.

4.2. Càrrega mental, estrès i fatiga

Podem definir la càrrega mental com la quantitat d'esforç intel·lectual que has de fer per desenvolupar de forma correcta el teu treball. Exigeix que mantinguis un determinat estat d'atenció (capacitat d'estar alerta) i de concentració (capacitat de mantenir l'atenció durant un temps). Podem definir la càrrega mental com el conjunt de requeriments mentals, cognitius o intel·lectuals als quals està sotmès el treballador o treballadora al llarg de la seva jornada laboral, és a dir, el nivell d'activitat mental necessari per desenvolupar la feina.

Les exigències de la feina venen marcades per les necessitats de processar informació (senyals, perills), concentració, atenció, memòria, capacitat de raonament, cerca de solucions i habilitats socials.

L'estrès és la sensació negativa que sents quan no pots realitzar correctament el teu treball perquè et falta la capacitat o l'habilitat per fer-ho (concentració, memòria).

La fatiga és la sensació de falta d'energia, d'esgotament o cansament. És la causa del 30% dels accidents per la disminució de la capacitat de resposta del conductor. Hi ha molt factors que influeixen en el seu origen i afecten tant a les seves capacitats físiques com psíquiques.

Causes

- No presentar els recursos adequats per donar resposta a les exigències del lloc de treball (escàs nivell d'atenció, fatiga visual).
- Les circumstàncies de treball (físiques, socials i d'organització) no són les adequades (treball aïllat, conflictes amb els clients).
- Excés de perills i estímuls externs (condicions climàtiques extremes, tipus de via, velocitat, accidents, retencions, sorolls, males olors, etc.).
- Les característiques individuals de la persona (nivell d'aspiració, autoconfiança, actituds, motivació, formació i experiència, edat, estat de salut, constitució física i nutrició), que fan que les persones responem de forma diferent davant la mateixa situació.
- Responsabilitat per la salut i la seguretat dels altres.
- Ritme de treball i duració de la jornada (horaris de treball, pauses).

Conseqüències

- Estrès, fatiga, insomni i absentisme laboral.
- Trastorns de l'estat d'ànim (ansietat, angoixa, depressió).
- Trastorns psicossomàtics (dolors musculars i cefalees).
- Errades en la conducció, distraccions i accidents de trànsit.

Mesures preventives

- Reorganitza el teu temps de treball (tipus de jornada, durada, flexibilitat) i fer pauses breus.
- Redissenya el teu lloc de treball (adequant espais, il·luminació, ambient sonor, temperatura).
- Fes exercici físic habitualment.
- Evita prendre productes excitants (cafè i coles).
- Practica tècniques de relaxació física (la relaxació física i la mental estan relacionades).
- Fes-te les revisions mèdiques de forma periòdica per saber si les condicions de treball afecten la teva salut.
- Comparteix el teu temps amb la família, amics i companys de feina. Ells són la millor medecina per combatre l'esforç mental que suposa el teu treball.

Com reconèixer la fatiga?

Síntomes en els ulls

- Parpelleig constant
- Pesadesa i ulls plorosos

Síntomes a les orelles

- Hipersensibilitat als sorolls

Altres símptomes físics

- Pressió al cap i les temples
- Sensació de braços adormits
- Impossibilitat de mantenir el cap recte
- Sobresalts injustificats
- Moviments constants en el cotxe

Síntomes en la conducció

- Desviar-se de la trajectòria
- Variar injustificadament de velocitat

4.3. Violència en el treball: agressions i atracaments

Discussions o situacions conflictives amb els clients o amb altres conductors que poden portar a agressions físiques. Robatoris i atracaments.

Causes

- Accions violentes amb la finalitat d'apoderar-se dels diners de la recaptació.
- Solitud.
- Contacte amb el públic.
- Discussions de trànsit amb altres conductors.
- Treballar de nit i/o a zones conflictives.
- Clients sota els efectes de drogues i/o alcohol.
- Jornades llargues de treball.

Conseqüències

- Estrès traumàtic: gastritis, ansietat, accidents, frustració, insomni, colitis nerviosa, migranya.
- Trastorns associats: atacs de pànic, fòbia social, ansietat generalitzada, depressió, quadres bipolars, addiccions, agressivitat, estrès.
- Hematomes, contusions, lesions per arma, traumatismes.
- Mort.

Mesures preventives

- Ser amable amb els clients, saludant-los sempre a l'inici del viatge i mantenir-hi el contacte visual pel retrovisor durant el trajecte. L'amabilitat i la interacció amb els clients faciliten la cordialitat i el respecte en el tracte.
- Davant d'un passatger enfadat, conserva la calma i parla de forma clara i concisa, fent servir frases breus. Conservar la calma en aquestes situacions ajuda a controlar la situació i pot ser un toc d'atenció al client perquè es calmi.
- Si un client et demana que agafis més passatgers dels que pot admetre el taxi, explica-li amb cortesia que no està permès per llei i suggereix-li que agafin dos taxis.

- Evita que els clients que viatgen sols seguïn al seient davanter.
- En determinats casos aturar el taxi a certa distància dels passatgers permet guanyar temps per avaluar la situació. Si els passatgers tenen un comportament estrany en caminar cap el taxi o sospites que estan sota els efectes d'alcohol o drogues, o et sents insegur, pots decidir rebutjar la carrera.
- Si no estàs familiaritzat amb el lloc on estàs o amb els teus clients, mantingues el motor en marxa quan passes a recollir-los.
- Tanca les portes del vehicle mentre circules per evitar robatoris d'equipatge o d'abordatges indesitjats a semàfors i parades obligatòries.
- Tanca les portes del vehicle i retira les claus del contacte sempre que baixis, malgrat sigui per poc temps o a la parada de taxis.
- En cas d'atracament no oposis resistència. Si t'estan amenaçant amb una arma mantingues la calma i coopera amb les demandes de l'agressor, fins i tot si això vol dir renunciar a la recaptació del torn i al vehicle. El més important és la teva integritat física.
- Activa el sistema de seguretat instal·lat en el vehicle (GPS-GPRS amb dispositiu d'alarma 112) per facilitar-ne la localització i adverteix els altres observadors si pateixes una agressió. Els taxis de l'Àrea Metropolitana de Barcelona van equipats amb un dispositiu de seguretat que quan el conductor el polsa, el 112 escolta el que passa a l'interior del vehicle i veu la ubicació del taxi. En cas d'emergència s'envien els cossos policials oportuns.
- Si pots, memoritzeu tants detalls com sigui possible sobre la persona que t'està agredint. Aquesta informació és molt important per després facilitar-ne la localització i detenció.
- Instal·la una mampara en el vehicle per separar l'espai del conductor de l'espai dels usuaris.
- Incorpora una càmera de vigilància que envii les imatges a un centre de control amb la finalitat de gravar qualsevol situació de perill.
- Evita acumular diners en efectiu al taxi. Ingressa la recaptació al banc durant el mateix torn. Sempre que sigui possible cobra el servei amb tarja (recorda de comprovar la identitat del titular amb el DNI).
- Estigues alerta del que passi al teu voltant.
- Transita pels carrers i espais d'estacionament on hi hagi una bona il·luminació.
- No entris a carrers sense sortida que dificultin les maniobres del cotxe.

- Si ets testimoni o víctima d'un fet delictiu és important que ho denunciïs dirigint-te als Mossos d'Esquadra o trucant per telèfon al 088 o al 112. També pot denunciar-ho a través de la web **www.mossos.net**.
- Si veus un senyal d'alarma activada en un altre taxi, assegura-te'n que sigui certa. Mantingues la calma i comunica la situació de forma immediata al telèfon 088, 112 o a la vostra central perquè alertin la policia. No intervinguis pel teu compte per resoldre una situació perillosa.

Annexos



Annex 1. Elements de seguretat activa i passiva del vehicle

Durant els darrers anys el sector de l'automòbil ha realitzat un esforç molt important en recerca i innovació en els seus vehicles i components, cosa que s'ha traduït en uns vehicles cada vegada més segurs i fàcils de conduir.

Els elements de seguretat activa fan que el vehicle es comporti amb més seguretat durant la conducció:

- Sistema antibloqueig de frens (ABS): es tracta d'un sistema electrònic que impedeix el bloqueig de les rodes en frenar. Uns sensors s'encarreguen de mesurar la velocitat de gir de cada roda. Quan alguna roda es bloqueja per excés de frenada, els sensors ho detecten i envien un senyal que fa disminuir la pressió en aquest bombí, alliberant la roda, permetent el gir i evitant que el vehicle patini.
- Control d'estabilitat (ESP): millora el comportament del vehicle en totes les maniobres crítiques, detectant amb sensors derrapades de l'eix davanter, o de l'eix posterior quan es pren una corba.
- Suspensió i direcció: cal anar a un especialista per tal de fer una revisió quan en el funcionament normal del vehicle s'apreciïn anomalies. S'han d'evitar els cops bruscos a les rodes amb voreres ja que poden deformar algun element de la suspensió o la direcció, i modificar els angles i cotes de la geometria de la direcció.
- Pneumàtics: per a la seguretat és imprescindible comprovar amb regularitat la profunditat del dibuix per garantir l'evacuació de l'aigua cap als laterals en cas de pluja. Cal recordar que la profunditat mínima legal permesa és d'1,6 mm i que els pneumàtics tenen un testimoni per facilitar aquesta comprovació, si bé es recomana que no sigui inferior als 2 mm. També cal revisar el desgast desigual del pneumàtic, sobretot els davanterers. Cal comprovar regularment la pressió de les rodes.
- Enllumenat: és molt important una bona il·luminació del vehicle. Les làmpades s'han de canviar cada 40.000 quilòmetres o cada 2 anys. I s'han de mantenir sempre netes.
- Eixugaparabrises: la bona visibilitat es pot veure afectada per restes de brutícia

al parabrisa. Si en aquests casos utilitzem l'eixugaparabrises, cal tenir en compte que aquest estigui en bon estat i que disposem d'aigua sabonosa en el dipòsit corresponent per evitar que l'eixugaparabrises s'embruti encara més.

- Triangle d'emergència i armilla reflectora: els conductors estan obligats a senyalitzar el vehicle o la càrrega i fer servir els triangles quan s'hagin d'aturar a la via. Sempre que sigui possible cal buscar un lloc segur on aturar el vehicle. Sempre que s'hagi de baixar del vehicle per una incidència, ja sigui de nit o de dia, cal posar-se l'armilla reflectora.

Els elements de seguretat passiva estan dissenyats per disminuir les conseqüències sobre les persones i els altres vehicles.

- Sistemes d'absorció d'impacte: en cas de xoc tenen la funció d'absorbir l'energia que s'allibera, en deformar les parts davantera i posterior per protegir els ocupants.
- Cinturó de seguretat: la seva funció és retenir i protegir el cos, evitant els cops i que el cos surti projectat de l'habitacle en cas d'impacte. Sempre s'haurà d'ajustar correctament i la cinta mai haurà d'estar doblegada o torçada.
- Reposacaps: té l'objectiu d'evitar lesions cervicals en cas de xoc. El reposacaps s'ha de situar al més a prop possible de la part posterior del cap, a una distància màxima de 4 centímetres, aproximadament.
- Coixí de seguretat (airbag): és una bossa d'aire que, en cas de col·lisió, s'infla automàticament en mil·lèsimes de segon. El seu objectiu és frenar el moviment dels cossos que xoquen contra ell evitant que els ocupants es colpegin contra els elements durs del vehicle.

Annex 2. Com comportar-se en un accident de trànsit

Si presencies un accident de trànsit mentre condueixes el teu vehicle, no s'ha de perdre de vista la carretera i seguir conduint amb precaució. D'altres conductors poden distreure's i provocar situacions de risc. Si ja hi ha altres vehicles aturats i ajudant, i tu no ets cap sanitari ni tens coneixements en primers auxilis, segueix el teu camí i no t'aturis.

En cas que siguis la única persona que es troba presenciant l'accident, recorda que tens l'obligació d'actuar en la mesura de les teves possibilitats per ajudar les persones accidentades. Recorda que l'omissió de socors en cas d'accident és un delicte.

Protegir

1. Avalua l'escena de l'accident, detecta els riscos existents o intenta controlar-los o disminuir-los.
2. Si t'has d'aturar, estaciona fora de la calçada o al voral i encén els llums d'emergència o avaria.
3. Posa't una armilla reflectora abans de baixar del vehicle, i col·loca els triangles reflectors a 50 metres. Cal protegir el lloc del sinistre i senyalitzar-lo. La resta de conductors han de veure la senyalització utilitzada.
4. Aproxima't al vehicle accidentat, sense travessar mai la mitjana si es tracta d'una autopista o autovia, i amb molta precaució si es tracta d'una carretera nacional.
5. Desconnecta el contacte del vehicle accidentat i immobilitza'l posant el fre de mà.
6. No entris al vehicle si està inestable o pot caure.

Alertar

1. Primer esbrina el lloc on s'ha produït el sinistre (carretera, quilòmetre, punt de referència, etc.) i què és el que passa, el nombre de ferits i l'estat en què es troben. Truca al 112.

2. Indica on es necessita l'ajut i la direcció complerta. No oblidis d'identificar-te i no pengis fins que t'ho indiquin.

Socórrer

1. Assisteix a les víctimes, si tens coneixements de com fer-ho.
2. No treguis el casc als motoristes accidentats.
3. No moguis les víctimes.
4. Comprimeix les ferides sagnants amb una bena o un drap net.
5. Abriga la persona ferida si està inconscient o té fred.

Annex 3. Exercicis i estiraments per a conductors

Coll

- Flexiona el cap endavant mentre inspires lentament i profundament. Fes una pausa i mou el cap enrere mentre inspires.
- Gira el cap a la dreta i a l'esquerra, i fes una pausa al centre.
- Inclina el cap a dreta i a esquerra, i fes una pausa al centre.

Espatlles i braços

- Aixeca les espatlles amunt i avall, sense moure el cap. Torna a la posició de repòs.
- Aixeca els braços en creu mentre inspires, continua elevant-los fins que es toquin els dorsos de les mans. Abaixa els braços en moviment invers mentre expires l'aire.

Canells

- Flexiona i estén els canells amunt i avall.
- Gira els canells cap un costat, i després cap a l'altre.
- Fes moviments rotatoris, en cercles.

Cames

- Estant assegut, flexiona i estén lentament les cames.
- Flexiona i estén, poc a poc, els turmells amunt i avall, i després cap als costats. Fes també moviments rotatoris.
- Posa't a la gatzoneta, mentre inspires, mantenint l'esquena recta. Posa't dempeus, mentre treus l'aire.
- Posa't de puntetes mentre inspires (entre 3 i 5 segons). Baixa lentament mentre espires.

Exercicis respiratoris

- Amb els ulls tancats, inspira a poc a poc pel nas. En arribar a la capacitat màxima, aguanta la respiració entre 3 i 5 segons i deixa anar l'aire a poc a poc per la boca. Repeteix l'exercici fent la respiració cada vegada més lenta.
- Assegut i amb les mans al clatell, inspira pel nas mentre es mouen lentament els colzes cap endarrere. En arribar al màxim, espira mentre portes els colzes cap endavant.

Annex 4. Alcohol i drogues

L'alcohol és un depressor del sistema nerviós central i altera les facultats físiques i psíquiques de la persona que condueix, ja que provoca un augment de l'acceptació del risc, la disminució de la prudència i una sobrevaloració de la nostra capacitat. A l'Estat espanyol, les taxes límit d'alcohol permeses per a la conducció són de 0,15 mg/l en aire espirat i de 0,3 g/l en sang per a conductors professionals.

Tot i que aquestes taxes estan establertes, no hi ha un límit universal a partir del qual comenci el deteriorament de la capacitat de conducció i augmenti, per tant, el risc de patir un accident (aquest deteriorament es produeix abans d'arribar als límits permesos).

Taxa d'alcohol en sang (g/l)	Efectes que produeix	Risc d'accident multiplicat per
0,15	Disminució de reflexos	1,2
0,20	Falsa apreciació de les distàncies	1,5
0,30	Menysvaloració de la velocitat, pertorbació dels moviments i eufòria	2
0,50	Increment del temps de reacció	3
0,80	Pertorbació general del comportament	4,5
1,20	Forta fatiga i pèrdua de visió	9
1,50	Embriaguesa notòria	16
3,5	Coma	-
4,5	Mort	-

L'alcohol i les drogues il·legals són substàncies capaces d'alterar el comportament de les persones, i produeixen un estat de dependència física i psíquica que dificulta enormement l'acció de conduir.

Tipus de drogues	Efectes sobre el sistema nerviós central
Depressores/sedants	Són les anomenades anestèsiques, calmants o tranquil·litzants ja que disminueixen o eliminen les sensacions doloroses, físiques, sentimentals o psicològiques. Dins aquest grup hi ha l'alcohol, els opiacis, als ansiolítics i els hipnòtics.
Estimulants	Eliminen les sensacions de cansament, fatiga, son o gana (encara que el cos continua igual de cansat o amb gana). Dins aquest grup hi ha la cafeïna, la teïna, la nicotina i les amfetamines, així com la cocaïna i els seus derivats.
Pertorbadores	Produeixen percepcions sensorials que no són reals. Extreuen l'individu de la realitat i l'introdueixen en una altra. Engloba els al·lucinògens (l'LSD i la mescalina), el cànnabis, l'èxtasi i els inhalants.

Annex 5. Vigilar la medicació al volant

Els medicaments poden tenir efectes secundaris perillosos per a la conducció. A més de provocar somnolència, poden tenir d'altres efectes que alteren la capacitat per conduir com ara vertígens i desorientacions, visió borrosa, ansietat, etc. Així doncs, cal consultar sempre al metge si un medicament té efectes sobre la conducció i preguntar si es pot conduir. Alerta amb les barreges de medicaments i evitar la combinació d'alcohol i fàrmacs.

Cardiotònics	<ul style="list-style-type: none"> — Dificultats de visió — Alteració en la percepció dels colors — Cansament — Desassossec
Antihistamínic	<ul style="list-style-type: none"> — Falta de concentració — Disminució dels reflexos — Inquietud — Somnolència
Hipoglucèmics	<ul style="list-style-type: none"> — Lipotímia — Mareigs — Fatiga — Debilitat
Antihipertensius	<ul style="list-style-type: none"> — Visió borrosa — Alteració de l'equilibri — Falta de força — Somnolència
Relaxants musculars	<ul style="list-style-type: none"> — Fatiga — Mareig — Somnolència — Disminució del to muscular
Anticonceptius hormonal	<ul style="list-style-type: none"> — Confusió — Nerviosisme — Depressió — Canvis d'humor
Psicofàrmacs, tranquil·litzants i sedants	<ul style="list-style-type: none"> — Síndrome d'abstinència — Sedació — Reducció de l'alerta — Falta de coordinació
Estimulants	<ul style="list-style-type: none"> — Dificultat per a la concentració — Insomni — Menyspreu del risc — Eufòria i agressivitat

Annex 6. Fitxa d'inspecció del vehicle

Tipus de vehicle:

Marca:

Model:

Matrícula:

Conductor habitual:

Data d'inspecció:

Revisió de nivells de líquids

Oli:

Màxim

Mig

Mínim

- Utilitza l'oli indicat pel fabricant del vehicle.
- Si el nivell d'oli és baix, afegeix oli a petites dosis.
- Fes el canvi d'oli seguint les recomanacions del fabricant .

Líquid netejavidres:

Màxim

Mig

Mínim

- Afegeix aigua i líquid netejavidres en proporció 3/1.

Líquid refrigerant:

Màxim

Mig

Mínim

- Omple el dipòsit amb líquid refrigerant (verd o rosa) o, en el seu defecte, amb aigua.

Líquid de frens:

Màxim

Mig

Mínim

- Porta el cotxe al taller si se n'aprecia un descens en el nivell

Líquid de direcció assistida:

Màxim

Mig

Mínim

- Porta el cotxe al taller si se n'aprecia un descens en el nivell.

Revisió pneumàtics

Pressió:

Correcta

Incorrecta

- Segons les especificacions tècniques del vehicle i pneumàtic.
- Verifica la pressió dels pneumàtics amb un manòmetre manual.
- Revisa la pressió cada 2.000 quilòmetres.

Desgast banda de rodatge: Alt Mig Baix Anormal

- La profunditat mínima legal és de 1,6 mm.
- Canviar el pneumàtic en arribar a 2 mm.

Roda de recanvi o kit d'emergència

- Ubicació: _____
Estat pressió: Correcta Incorrecta
- Banda de rodatge: Correcta Incorrecta

Gat hidràulic i eines: ubicació: _____

Armelles reflectores: nombre ____ i ubicació _____

Triangles d'emergència: nombre ____ i ubicació _____

Revisió de llums

Fars davanters Òptim No òptim
Intermitents Òptim No òptim
Llums de fre i marxa enrere Òptim No òptim

- És obligatori portar un joc de làmpades de recanvi.
- Fes una revisió visual cada tres mesos.
- Fes el canvi de làmpades de dos en dos, i no esperis a que es fonguin.
- Si una làmpada es fon, aviat es fondrà l'altra.
- Porta el cotxe al taller si s'observen anomalies en l'enllumenat.

Revisió dels netejaparabrises

Òptim No òptim

- Fes la revisió visual cada sis mesos.
- Tingues en compte el deteriorament per l'exposició permanent al sol.
- Neteja les escombretes amb un drap cada mes.

Aspecte interior del vehicle

Òptim No òptim

- Comprova l'estat dels cinturons de seguretat i la posició dels reposacaps.
- No portis objectes solts que suposin risc en cas de col·lisió o de frenada d'emergència.
- La neteja interior generarà una bona imatge del servei.

Aspecte exterior del vehicle

Neteja Òptim No òptim
Xapa i pintura Òptim No òptim

- La neteja exterior generarà una bona imatge de marca.
- Porta el cotxe al taller per reparar desperfectes de xapa i pintura.

Bibliografia

EU-OSHA - European Agency for Safety and Health at Work. *Taxi driver's safety and health - A European review of good practice guidelines*. Luxembourg 2010.

Fundación MAPFRE. *Prevención de los Riesgos Laborales Viales*. Instituto de Seguridad Vial de la Fundación Mapfre. Madrid, 2009.

IFES Castilla y León. *Una carrera saludable. Guía de prevención de riesgos laborales para los taxistas de Castilla y León*. 2008.

IMET (Institut Metropolità del Taxi). www.taxibarcelona.cat

INSHT. *Guía práctica de riesgos y medidas preventivas para autónomos en el sector del taxi*.

Plataforma de gestión de la movilidad sostenible y la prevención de riesgos laborales en el tráfico. www.academiarace.com/movilidadasturias/register_form

Queensland Government. *Work health and safety for taxi drivers and operators*.

Rodà i Sau, Enric; Roche i Vallès, Mònica; Puy i Escardivol, Valentí. *La seguretat en la conducció durant la jornada de treball*.

Secretaria de Política Sindical de la UGT de Catalunya. *Ergonomia dels conductors/es. Consells preventius*. Barcelona, 2012.

Toledo Castillo, Francisco. *Manual de prevención de accidentes de tráfico en el ámbito laboral in-itínere y en misión*. INTRAS – Universitat de València. Noviembre de 2006.

Victorian Taxi Directorate Department of Transport. *Your guide to a safer workplace. Victorian taxi driver safety*.



Taxi

Normativa laboral de referència

Llei 31/1995, de 8 de novembre, de prevenció de riscos laborals (BOE núm. 269, de 10 de novembre de 1995).

Llei 19/2003, de 4 de juliol, del taxi (DOGC núm. 3926, de 16 de juliol de 2003).

Reglament Metropolità del taxi de l'Àrea Metropolitana de Barcelona. 22 de juliol de 2004.

Reial decret 39/1997, de 17 de gener, pel qual s'aprova el Reglament dels serveis de prevenció (BOE núm. 27, de 31 de gener de 1997).

Reial decret 1215/1997, de 18 de juliol, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut per la utilització dels treballadors dels equips de treball (BOE núm. 188, de 7 d'agost de 1997).

Reial decret 486/1997, de 14 d'abril, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut en els llocs de treball (BOE núm. 97, de 23 d'abril de 1997).

Reial decret 487/1997, de 14 d'abril, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la manipulació manual de càrregues que comporti riscos, en particular dorsolumbars, per als treballadors (BOE núm. 97, de 23 d'abril de 1997).

Reial decret 773/1997, de 30 de maig, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la utilització dels treballadors d'equips de protecció individual (BOE núm. 140, de 12 de juny de 1997).

Resolució de 14 de desembre de 2012, per la qual es disposa la inscripció i la publicació del Conveni col·lectiu de treball d'empreses d'autotaxis i de lloguer de vehicles amb conductor de la província de Barcelona per als anys 2013-2017 (codi de conveni núm. 08008565011995)



Direccions d'interès

Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball (INSHT)

<http://www.insht.es>

Barcelona

Dulcet, 2-10, 08034 Barcelona
Tel. 93 280 01 02

Centres de Seguretat i Salut Laboral

<http://www.gencat.net/treball>

Barcelona

Plaça d'Eusebi Güell, 4-6
08034 Barcelona
Tel. 93 205 50 01

Girona

Carrer de l'Església de Sant Miquel, 11
17003 Girona
Tel. 972 20 82 16 / 972 20 86 62

Lleida

Empresari Josep Segura i Farré, 728-B
(Polígon Industrial El Segre) 25191 Lleida
Tel. 973 20 04 00

Tarragona

Riu Siurana, 29-B (Polígon Camp Clar)
43006 Tarragona
Tel. 977 54 14 55

Inspecció de Treball

<http://www.mtin.es/itss>

Barcelona

Travessera de Gràcia, 301-311
08025 Barcelona, Tel. 93 401 30 00

Girona

Álvarez de Castro, 2, 2a
17001 Girona, Tel. 972 20 89 33

Lleida

Riu Besòs, 2
25007 Lleida, Tel. 973 21 63 80

Tarragona

Avinguda Vidal i Barraqué, 20, baixos
43005 Tarragona, Tel. 977 23 58 25

Unitats de Salut Laboral (USL)

Unitat de Salut Laboral de Barcelona

Agència de Salut Pública
Pl. de Lesseps, 1, 4t
08023 Barcelona, Tel. 93 238 45 65

Unitat de Salut Laboral de Girona

C/ Maluquer Salvador, 11
17002 Girona
Tel. 972 21 23 74

Unitat de Salut Laboral de La Costa de Ponent

Rosell, 4-6
08902 Hospitalet de Llobregat
Tel. 93 332 46 93

Unitat de Salut Laboral de Lleida

Gestió Serveis Sanitaris
C. Alcalde Rovira Roure, 44
25198 Lleida, Tel. 973 72 73 63

Unitat de Salut Laboral de Tarragona – Reus

Institut Català de la Salut, CAP Torreforta
C. Gomerà, s/n
43006 Tarragona, Tel. 977 54 15 60
Institut Català de la Salut
CAP Sant Pere, Camí Riudoms, 53
43202 Reus, Tel. 977 32 04 56

Unitat de Salut Laboral del Barcelonès Nord-Maresme

Badalona Gestió Assistència
C. Gaietà Soler, 6-8, entl. 3a
08911 Badalona, Tel. 93 464 84 64

Unitat de Salut Laboral del Sector Sanitari de Sabadell

Ajuntament de Sabadell
Institut Català de la Salut
Pl. del Gas, 2, 08201 Sabadell
Tel. 93 726 47 00

ICAM

Institut Català d'Avaluacions Mèdiques

Parc Sanitari Pere Virgili. Edifici Puigmal
Avinguda de Vallcarca, 169-205
08023 Barcelona
Telèfons d'informació i registre
matí: 93 511 94 92
tarda: 93 511 27 24 i 93 511 27 25
Fax 93 511 94 16

Seus de la UGT de Catalunya

Secretaria de Política Sindical de la UGT de Catalunya, Unitat Integral de Prevenció

otprl@catalunya.ugt.org

Rambla del Raval 29-35, 08001, Barcelona
Tel. 93 304 68 32 - 93 304 68 33

Anoia – Alt Penedès – Garraf, ugt@apg.ugt.org

Vilanova i la Geltrú

C. Sant Josep, 5, 08800
Tel. 93 814 14 40, Fax 93 811 58 87

Igualada

C. de la Virtut, 42-44, 08700
Tel. 93 803 58 58, Fax 93 805 33 13

Vilafranca del Penedès

Pl. del Penedès, 4, 2n pis, 08720
Tel. 93 890 39 06, Fax 93 817 10 75

Sant Sadurní d'Anoia

Pg. de Can Ferrer del Mas, 1B, 08770
Tel. 93 891 19 22

Sitges

C. Rafael Llopart, 31, 08870
Tel. 93 811 65 16

Bages-Berguedà, ugt@bagesbergueda.ugt.org

Manresa

Pg. de Pere III, 60-62, 08240
Tel. 93 874 44 11, Fax 93 874 62 61

Berga

Rda. Moreta, 23, 08600
Tel. 93 821 25 52, Fax 93 822 19 21

Baix Llobregat, ugt@baixllobregat.ugt.org

Cornellà

C. Revolt Negre 12, 08940
Tel. 93 261 90 09, 93 261 91 33
Fax 93 261 91 34

Martorell

Pg. dels Sindicats, 226 C, Solàrium, 08760
Tel. 93 775 43 16, Fax 93 776 54 76

Comarques Gironina, ugt@girona.ugt.org

Girona

C. de Miquel Blay, 1, 3a i 4a planta, 17001
Tel. 972 21 51 58, 972 21 02 95, Fax 972 20 81 71

Banyoles

Pl. Servitas, s/n, 17820
Tel. 972 57 58 64

Figueres

C. del Poeta Marquina, s/n, 17600
Tel. 972 50 91 15, Fax 972 50 91 15

Olot

Av. de la República Argentina, s/n, 17800
Tel. 972 27 08 32, Fax 972 27 08 32

Palamós

C. de Josep Joan, s/n, 17230
Tel. 972 60 19 88, Fax 972 60 19 88

Ripoll

Carrer Remei, 1
Tel. 972 71 44 44, Fax 972 71 44 44

Lloret de Mar

Carrer Costa Carbonell, 40, despatx 1,
Pàrquing Municipal, 17310
Tel. 972 37 32 40, Fax 972 37 32 40

Santa Coloma de Farners

Carrer Bisbal, 6, 17430
Tel. 972 84 38 72

Barcelonès, badalona@catalunya.ugt.org

Barcelonès Nord

Miquel Servet, 211, interior, 08912
Tel. 93 387 22 66, Fax 93 387 25 12

L'Hospitalet, ugt@hospitalet.ugt.org

L'Hospitalet

Rambla de Marina, 429 - 431 bis, 08901
Tel. 93 338 92 53, Fax 93 261 24 25 / 33

Vallès Oriental, ugt@nom.ugt.org

Ganollers

Esteve Terrades, 30-32, 08400
Tel. 93 870 42 58, Fax 93 879 65 17

Maresme, mataro@catalunya.ugt.org

Mataró

Pl. de les Tereses, 17, 08302
Tel. 93 790 44 46, Fax 93 755 10 17

Mollet del Vallès

C. de Balmes, 10, 2a planta, 08100
Tel. 93 579 07 17, Fax 93 579 07 17

Osona, ugtosona@hotmail.com

Vic

Pl. d'Osona, 4, 1a, 08500
Tel. 93 889 55 90, Fax 93 885 24 84

Manlleu

C. Vendrell 33, 08560
Tel. 93 851 31 30, Fax 93 851 30 69

Unió Territorial de Tarragona,

ugt2@tarragona.ugt.org

Tarragona

C. d'Ixart, 11, 3a i 4a planta, 43003
Tel. 977 21 31 31 - 977 24 54 95, Fax 977 23 42 01

Reus

Pl. Villarroel, 2 1a i 2a planta, 43204
Tel. 977 77 14 14, Fax 977 77 67 09

Valls

Pl. del Pati, 14, 2a, 43800
Tel. 977 60 33 04

El Vendrell

C. del Nord, 11 i 13, 1a planta, 43700
Tel. 977 66 17 51

Montblanc

Pl. Poblet i Teixidó, 10, 1a, 43400
Tel. 977 86 28 20

UGT Terres de l'Ebre, ugt@tortosa.ugt.org

Tortosa

C. de Ciutadella, 13, 1a planta, 43500
Tel. 977 44 44 56, ax 977 44 33 81

Ampostà

Av. de la Ràpita, 2, 2n pis, 43870
Tel. 977 70 02 40

Móra d'Ebre

Pl. de la Democràcia, 1a planta, 43740
977 40 00 23

Terres de Lleida, tfarre@lleida.ugt.org

Lleida

Av. de Catalunya, 2, 25002
Tel. 973 27 08 01, 973 26 45 11, Fax 973 28 10 15

Tàrraga

C. d'Alonso Martínez, 17, 25300
Tel. 973 50 00 49, Fax: 973 50 00 49

Solsona

Camp del Molí, planta baixa, 25280
Tel. 973 48 23 05, Fax 973 48 23 05

Vielha

Av. de Castiero, 15, 25530
Tel. 973 64 25 49, Fax 973 64 25 49

La Seu d'Urgell

C. d'Armengol, 47, 25700
Tel. 973 35 39 03

Mollerussa

Av. Generalitat, 2, 25230
Tel. 973 71 05 75

Vallès Occidental, ugt@vallesocc.ugt.org

Sabadell

Rambla, 73, 08202
Tel. 93 725 76 77, 93 725 71 54, Fax 93 725 72 22

Terrassa

C. de la Unió, 23, 08221
Tel. 93 780 93 66, 93 780 97 66,
Fax 93 780 91 77

Rubí

C. Cal Princep, 4-6, 08191
Tel. 93 697 02 51

Cerdanyola del Vallès

C. de Sant Salvador, 6, 08290
Tel. 93 691 36 51



TAXI

Secretaria de Política Sindical
de la UGT de Catalunya – Salut Laboral
otpri@catalunya.ugt.org | www.ugt.cat
Rambla del Raval, 29-35 | 08001 Barcelona
Tel. 93 304 68 33



UGT



Financiado por

