Courier & Delivery Services: On-the-Road + Load-Handling Hazards Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El trabajo de mensajería y reparto no consiste solo en conducir del punto A al punto B. Implica horarios ajustados, paradas constantes, subir y bajar paquetes de los vehículos y lidiar con el tráfico, las condiciones meteorológicas, las escaleras y propiedades desconocidas durante todo el día. Una decisión rápida al volante o un movimiento torpe al levantar un paquete en la puerta de una casa pueden provocar un accidente, una lesión grave o una caída. Cumplir con los plazos de entrega es importante, pero llegar a casa sano y salvo al final de la ruta lo es aún más.

CUÁL ES EL PELIGRO

El trabajo de reparto combina el riesgo de conducir con el esfuerzo físico, y la transición entre ambos se produce decenas de veces al día. En un momento estás en la carretera y al siguiente estás levantando peso y subiendo escaleras. Ese cambio constante aumenta la posibilidad de cometer errores.

Riesgos en la Carretera

- Tráfico intenso y frenadas bruscas: Los vehículos pueden frenar bruscamente, los peatones pueden salir inesperadamente y las intersecciones crean puntos de conflicto constantes donde se producen colisiones rápidamente.
- Puntos ciegos de los vehículos grandes: los ciclistas, los peatones y los vehículos más pequeños pueden desaparecer durante los cambios de carril, los giros o las maniobras de marcha atrás.
- Fatiga en rutas largas: las paradas repetidas, las largas jornadas y la tensión mental reducen el tiempo de reacción y la capacidad de toma de decisiones, especialmente al final del turno.
- Conducción autopilotada en rutas familiares: cuando los conductores conocen bien las calles, pueden estar menos alerta, lo que aumenta el riesgo de no ver las señales de tráfico, los peligros o los cambios repentinos.

Peligros Relacionados con la Manipulación de Cargas

Los paquetes no siempre son ligeros ni están equilibrados. Levantar peso repetidamente, girar en espacios reducidos o subir cargas por escaleras supone un

esfuerzo para la espalda, los hombros y las rodillas. Con el tiempo, esa repetición provoca dolor crónico y lesiones musculares repentinas.

El Factor Presión

Los plazos de entrega ajustados aumentan las prisas. Las prisas provocan que se pasen por alto peligros, se utilicen técnicas de levantamiento inadecuadas, se omitan revisiones del vehículo y se salga al tráfico sin mirar bien.

COMO PROTEGERSE

El trabajo de mensajería y reparto consiste en gestionar dos riesgos a la vez: conducir con seguridad y manipular las cargas correctamente. La clave es actuar con prudencia, incluso cuando el horario parece apretado.

Conduce como si Esperaras lo Inesperado

Planifica tu ruta antes de salir y deja un margen adicional en el tráfico. Reduce la velocidad en los cruces, revisa constantemente los espejos y evita correr entre paradas. Las calles conocidas también merecen toda tu atención.

- Mantenga una distancia de seguridad, especialmente en el tráfico urbano.
- Observe dos veces las intersecciones antes de avanzar.
- Evite las distracciones dentro de la cabina.
- Estacione en áreas seguras y visibles siempre que sea posible.

Levante con Inteligencia, no con Rapidez.

No todos los paquetes parecen pesados, pero la repetición es lo que causa lesiones. Colóquese frente a la carga, manténgala cerca de su cuerpo, doble las rodillas y evite girar mientras la levanta o la transporta.

- Pruebe el peso antes de levantar completamente.
- Utilice carritos o plataformas rodantes para artículos voluminosos o pesados.
- Haga varios viajes en lugar de sobrecargar.
- Tenga cuidado al caminar por escaleras, entradas mojadas o terrenos irregulares.

Controle los Momentos de transición.

La mayoría de las lesiones ocurren al entrar o salir del vehículo. Reduzca la velocidad al entrar en el tráfico, revise los puntos ciegos y utilice tres puntos de contacto al subir o bajar.

Cuando el Horario es Apretado

Las prisas aumentan los errores. Es mejor perder un minuto que perder el control del vehículo o forzar la espalda. En el trabajo de reparto, los movimientos controlados evitan accidentes y lesiones.

CONCLUSIÓN

El trabajo de mensajería y reparto puede ser muy dinámico, pero la seguridad depende de reducir la velocidad en los momentos adecuados. Conduce con precaución, levanta objetos con cuidado y nunca dejes que el horario te empuje a tomar atajos, ya que terminar la ruta de forma segura siempre es más importante que terminarla rápidamente.