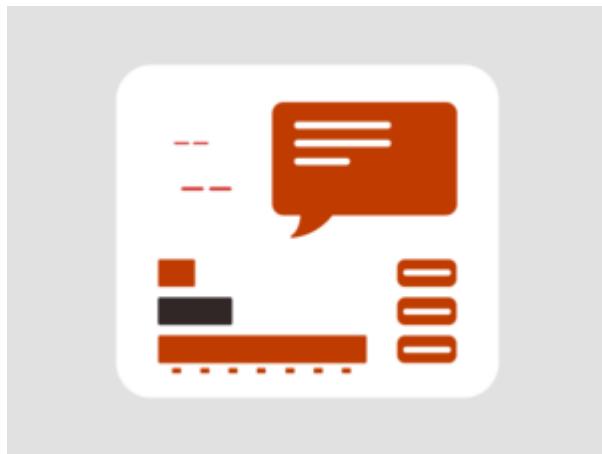


# Trucker Safety Infographic – Spanish



## CONDUCTOR DE CAMIÓN

CONSEJOS PREVENTIVOS

**Sobreesfuerzos: Manejo de cargas y Posturas forzadas**

Mantén los pies separados, espalda recta y dobla las rodillas.  
Ayúdate de medios mecánicos cuando sea posible.

Realiza descansos.

**Caídas**

Utiliza los peldaños para bajar del camión, no saltes.  
Utiliza escaleras en buen estado cuando tengas que colocar el toldo/lonas del remolque.

**Conducción nocturna**

Duerme al menos 6 horas diarias.  
Si notas somnolencia para y descansa.

No realices comidas copiosas.

**Fatiga visual por conducción**

Respetá los tiempos de conducción y descansos, según normativa vigente.  
Controla tu salud, es importante para ti y el resto de conductores (reconocimientos médicos).

**Ergonomía al volante**

Mantén una correcta posición al conducir: regula el asiento, volante, espejos retrovisores...  
Evita la aparición prematura de la fatiga al volante.

**Exposición a contaminantes**

**Ruido:** Mantén la ventanilla cerrada para evitar lesiones acústicas.

**Humos de combustión:**

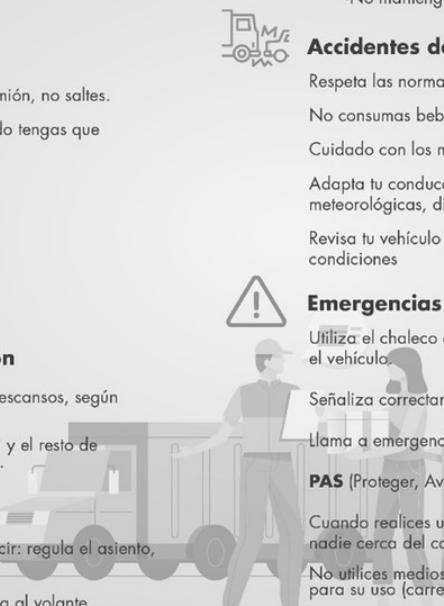
- Mantén la ventanilla siempre cerrada.
- Revisa los filtros del sistema de climatización.
- No mantengas el vehículo en marcha en recintos cerrados.

**Accidentes de tráfico**

Respetá las normas de circulación.  
No consumas bebidas alcohólicas.  
Cuidado con los medicamentos.  
Adapta tu conducción al tipo de vía, condiciones meteorológicas, distancias de seguridad...  
Revisa tu vehículo y asegúrate que está en buenas condiciones

**Emergencias o atropellos**

Utiliza el chaleco de alta visibilidad antes de abandonar el vehículo.  
Señaliza correctamente tu ubicación con triángulos.  
Llama a emergencias 112.  
**PAS** (Proteger, Avisar, Socorrer).  
Cuando realices una maniobra, asegúrate que no hay nadie cerca del camión.  
No utilices medios mecánicos si no estás autorizado para su uso (carretilla, toro mecánico...)



Source: <https://trucks.tractorjunction.com>