



# Trucker Safety Infographic – Spanish




## 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

Respetar 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


Respetar 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://www.valoraprevencion.es>