

2019



MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS

Transporte de Pasajeros corta y media distancia

Elaborado en el marco
de la Comisión Cuatripartita
del sector



ÍNDICE

- 4** Comisión de trabajo cuatripartita
 - 9** Contextualización de la actividad
 - 10** Simbología
 - 12** Flujograma
 - 13** Riesgos presentes en cada uno de los módulos de trabajo
-

Comisión de trabajo cuatripartita

Asociación Argentina de Empresarios del Transporte Automotor



AAETA es una asociación fundada en 1941 que tiene como objetivo principal estudiar todo lo relacionado con el transporte automotor de pasajeros, tratando de mejorar y fomentar ese servicio público y recabar de las autoridades o particulares cuantas medidas o reformas sean conducentes a ese fin.

Unión Tranviarios Automotor



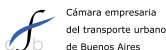
Unión Tranviarios Automotor es un gremio que tiene entre sus objetivos defender los intereses de sus representados. Brindar asistencia en la atención y prevención de la salud, y prestar todo tipo de servicios sociales que estén a su alcance. Buscar mejoras y progresos permanentes para la realización personal y profesional de los trabajadores y su familia. Tomar la iniciativa en la lucha por la recuperación de los derechos adquiridos y acciones por nuevas conquistas sociales.

Asociación Civil para la Capacitación de los Trabajadores del Transporte Automotor de Pasajeros



La Asociación para la Educación y Formación de los Trabajadores del Transporte de Pasajeros busca la profesionalización en el autotransporte público de corta, media o larga distancia, y también en los sectores de oferta libre, turismo y chárteres.

Cámara empresaria del transporte urbano de Buenos Aires



Cámara empresaria
del transporte urbano
de Buenos Aires

C.E.T.U.B.A. es una Cámara Empresaria constituida en el año 2004, mediante la absorción de la Cámara de Empresarios de Transporte Automotor de Personas - C.E.T.A.P. -, cuya fundación data del año 1988. Su objeto consiste en agrupar a empresas de transporte de pasajeros para representarlas ante los poderes del Estado en las distintas jurisdicciones de la Región Metropolitana de Buenos Aires, brindarles asesoramiento y promover, propiciar y alentar normas, programas y foros que fomenten y mejoren el servicio público de transporte, siempre actuando en legítima defensa de la actividad del sector

Unión de Aseguradoras de Riesgos del Trabajo



Unión de Aseguradoras de Riesgos del Trabajo

La Unión de Aseguradoras de Riesgos del Trabajo es la cámara que agrupa a las compañías del sector y ejerce su representación institucional, pero también es un centro de estudio, investigación, análisis y difusión, acerca del amplio espectro de temas que involucra la prevención y atención de la salud laboral. Desde su creación, congregó a casi la totalidad de las Aseguradoras del ramo y llevó sus opiniones y posiciones a los foros que así lo requirieran. Autoridades regulatorias, Congreso Nacional, Poder Judicial, medios de comunicación, cámaras empresariales, sindicatos, universidades, agrupaciones de profesionales y técnicos y muchos otros, consolidando el objetivo social de construir contextos laborales cada vez más seguros y técnicamente sustentables. Hoy la UART es un ámbito sectorial en el que cada vez más especialistas se suman al estudio y análisis de la temática. Sus tareas son múltiples y abarcan tanto la búsqueda constante de mayor eficiencia en la gestión y administración del sistema y sus servicios, como la consolidación de una progresiva conciencia aseguradora en la población empleadora y trabajadora.

Entre sus iniciativas más recientes y destacadas se encuentra el Programa Prevenir,

que se realiza año a año desde 2011 y es un ciclo de conferencias gratuitas, con las que se recorre el país, actualizando acerca de las mejores estrategias y metodologías para evitar accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.

Superintendencia de Riesgos del Trabajo



Superintendencia de
Riesgos del Trabajo

Es un organismo creado por la Ley N° 24.557 y depende del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de la Nación.

El objetivo primordial de la Superintendencia de Riesgos del Trabajo es garantizar el efectivo cumplimiento del derecho a la salud y seguridad de la población cuando trabaja. Por ello, en base a las funciones que la Ley establece, centraliza su tarea en lograr trabajos decentes preservando la salud y seguridad de los trabajadores, promoviendo la cultura de la prevención y colaborando con los compromisos del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de la Nación y de los Estados Provinciales en la erradicación del Trabajo Infantil, en la regularización del empleo y en el Combate al Trabajo no Registrado.

Sus funciones principales son:

- Controlar el cumplimiento de las normas de Higiene y Seguridad en el Trabajo.
- Supervisar y fiscalizar el funcionamiento de las Aseguradoras de Riesgos del Trabajo (ART).
- Garantizar que se otorguen las prestaciones médico-asistenciales y dinerarias en caso de accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.
- Promover la prevención para conseguir ambientes laborales sanos y seguros.
- Imponer las sanciones previstas en la Ley N° 24.557.
- Mantener el Registro Nacional de Incapacidades Laborales en el cual se registran los datos identificatorios del damnificado y su empresa, época del infortunio, prestaciones abonadas, incapacidades reclamadas y además, elaborar los índices de siniestralidad.

- Supervisar y fiscalizar a las empresas autoaseguradas y el cumplimiento de las normas de Higiene y Seguridad del Trabajo en ellas.

Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de la Nación



El Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de la Nación, es un organismo nacional, dependiente del Poder Ejecutivo, que tiene la misión de servir a los ciudadanos en las áreas de su competencia. Es parte de la estructura administrativa gubernamental para la conformación y ejecución de las políticas públicas del trabajo.

Propone, diseña, elabora, administra y fiscaliza las políticas para todas las áreas del trabajo, el empleo y las relaciones laborales y la capacitación laboral.

Contextualización de la actividad

La historia cuenta que una tarde de septiembre de 1928, desde una de las mesas del café “La Montaña” un grupo de emprendedores, tuvieron la idea de crear recorridos fijos que realizarían con sus taxis para ofrecer un servicio de transporte más accesible, los cuales serían compartidos por varias personas, para de esa manera abaratar el costo del traslado y generar una fuente de trabajo más sustentable, sin darse cuenta que se transformarían en los precursores, los creadores, del colectivo porteño, hecho que asombraría al mundo entero, sin duda, probando el ingenio criollo. Así pocos días después llegó el lunes 24 de septiembre de 1928, día en que inició su recorrido la primera línea de “auto-colectivos”.

El colectivo hoy, luego de más de ocho décadas, la actividad de transporte de pasajeros de corta y media distancia, cuentan dentro del área metropolitana de Buenos Aires (AMBA) con una flota aproximada de 18.700 unidades, las cuales comprenden a unos 50.000 trabajadores sumando el interior del país unas 9.870 unidades y 26.500 trabajadores más dedicados a la actividad.

Simbología



Riesgos Físicos del Ambiente de Trabajo

1. Temperatura / 2. Ruido / 3. Iluminación / 4. Humedad / 5. Ventilación / 6. Vibraciones / 7. Radiaciones / 8. Presión barométrica.



Riesgos Químicos

1. Gases (irritativos, tóxicos, inflamables, combustibles, explosivos, asfixiantes)
2. Vapores (irritativos, tóxicos, asfixiantes) / 3. Humos (irritativos, tóxicos, asfixiantes) / 4. Aerosoles (irritativos, tóxicos, asfixiantes, inflamables o explosivos) / 5. Polvos (irritativos, tóxicos, combustibles, explosivos, asfixiantes) / 6. Líquidos (irritativos, tóxicos, inflamables o explosivos).



Riesgo de Exigencia Biomecánica

1. Movimientos repetitivos / 2. Posturas forzadas / 3. Esfuerzo o Fuerza física / 4. Movimiento manual de cargas / 5. Posturas estáticas.



Riesgo de Accidentes

1. Caídas / 2. Torceduras / 3. Quemaduras / 4. Picaduras / 5. Cortes / 6. Golpes / 7. Atrapamientos / 8. Atropellamientos / 9. Choques / 10. Agresiones por terceros / 11. Electricidad / 12. Incendio / 13. Traumatismo de ojo / 14. Explosión.



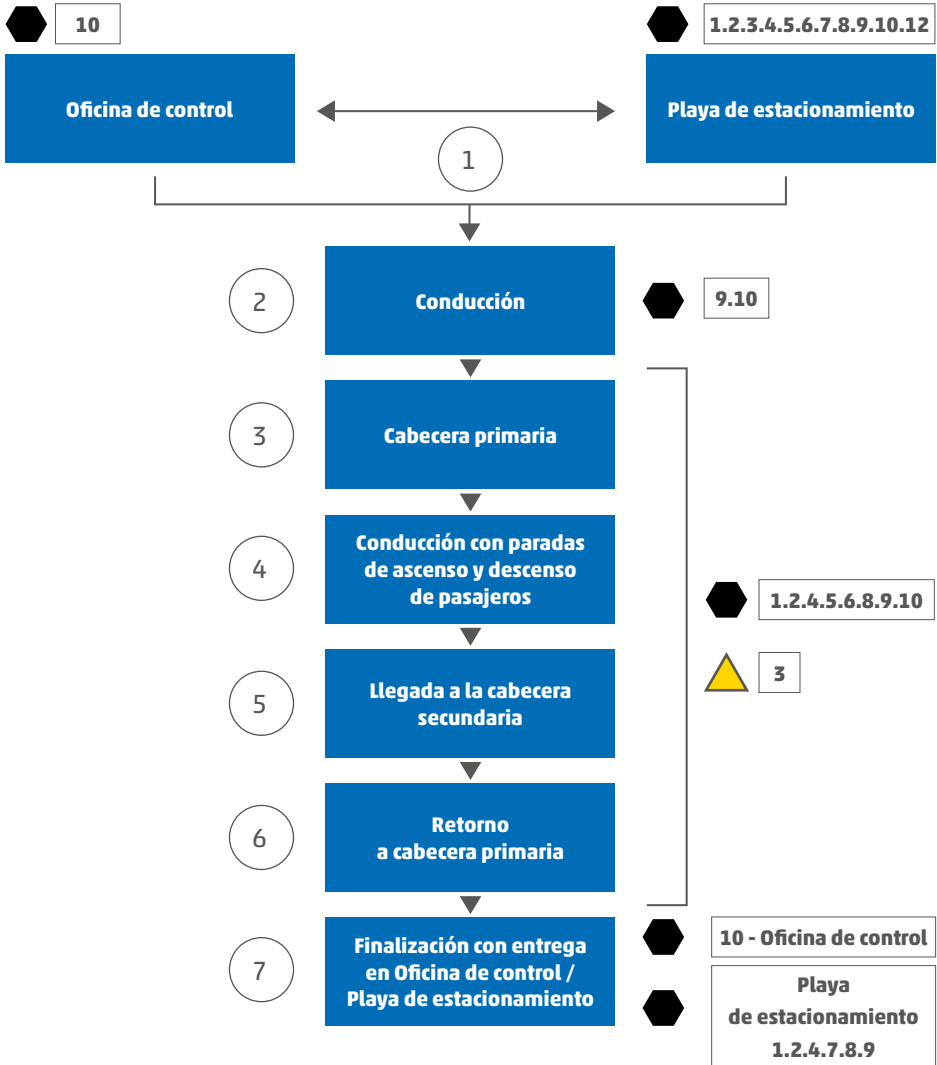
Riesgos Biológicos

1. Hongos / 2. Virus / 3. Bacterias / 4. Parásitos.



Factores de la Organización del Trabajo

FLUJOGRAMA DE CORTA Y MEDIA DISTANCIA.



Riesgos presentes en cada uno de los módulos de trabajo

1. Oficina de control.



10

Playa de estacionamiento.



1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.12

2. Conducción. (Inicio)



9.10

3. Cabecera Primaria.



1.2.4.5.6.8.9.10



3

4. Conducción con ascenso y descenso de pasajeros.



1.2.4.5.6.8.9.10



3

5. Llegada a la cabecera secundaria.

Se reinicia el recorrido nuevamente dependiendo del itinerario que efectúa la

empresa, el mismo puede ser a cabecera primaria, donde inicio el servicio con pasajeros, o a otra cabecera porque tenga dos recorridos dentro del servicio. Ejemplo: del punto de partida A,(cabecera) llega al punto B, con descenso total de pasajeros, reiniciando el viaje de vuelta al punto A o una vez que llega al punto B, comienza el recorrido C con regreso al A.

"Recuerde que este bloque dependerá específicamente de la empresa en particular, dado que no todos los recorridos tienen múltiples o diversas cabeceras."



1.2.4.5.6.8.9.10



3

6. Retorno a cabecera inicial.



1.2.4.5.6.8.9.10



3

7- Finalización con entrega de vehículo en oficina de control.



10

7- Finalización con entrega de vehículo en playa de estacionamiento.



1.2.4.7.8.9

RECOMENDACIONES SEGÚN RIESGO

BLOQUE 1 | Oficina de control / Playa de estacionamiento.

Descripción:

El conductor se presenta en la oficina de control donde retira la planilla para iniciar su jornada laboral, en algunas ocasiones dicha oficina y la playa de estacionamiento donde deben retirar la unidad coincide en el mismo, predio/ terreno, pero no siempre es así, en algunos establecimientos los mismos están separados, el estacionamiento se encuentra en otro terreno, o apartados de la oficina, se puede decir que las características de estos estacionamientos son tan variables como la cantidad de estacionamientos que hay en plaza.



Oficina de control.

10. Agresión por terceros.

Buenas Prácticas.

- Mantenga un trato respetuoso con sus compañeros de trabajo a fin de evitar confrontaciones y/o rivalidades.

En el caso de robo, se sugiere:

- Conservar la calma.
- No poner resistencia.
- Evitar mirar a la cara del agresor.

Playa de estacionamiento

Riesgo de accidentes. 1.2.3.4.5.6.7.9.10.12.

1. Caída:

- Mantener en buen estado de conservación los pisos del estacionamiento, como así también el del ómnibus.
- El piso debe brindar estabilidad para evitar caídas y encontrarse demarcado de forma visible.
- Prestar especial atención cuando se realiza el control visual de la unidad dado que los pisos pueden presentar irregularidades como el levantamiento sectorizado del piso al despegarse la carpeta en aquellas unidades que posean recubrimientos plásticos.
- Tomarse del pasamano al subir o bajar del ómnibus.
- Utilizar el calzado de trabajo adecuado para actividad seleccionado por el

responsable del servicio de higiene y seguridad en el trabajo, el trabajador debe estar capacitado para el correcto uso y conservación de este elemento.

- De observarse algún tipo de derrame, poner en conocimiento para su limpieza, dado que esto puede conformar un potencial riesgo.

2. Torceduras:

- Prestar especial atención cuando se realiza el control visual de la unidad dado que los pisos pueden presentar irregularidades como el levantamiento sectorizado del piso al despegarse la carpeta en aquellas unidades que posean recubrimientos plásticos.
- Si hubiera charcos, trate de no saltarlos.
- Tómese su tiempo, no corra.
- En el caso eventual de llegar a tener que efectuar mecánica ligera, prestar atención en el uso adecuado de las herramientas.
- Tomarse del pasamano al subir o bajar del ómnibus.



3. Quemaduras:

- En el caso eventual de llegar a tener que efectuar mecánica ligera, prestar atención a las partes del motor que puedan levantar temperatura.
- Si usted utiliza termos para conservar bebidas calientes, este debería poseer un buen cierre a fin de evitar derrames, y posibles quemaduras.

4. Mordeduras / picaduras:

Las mordeduras pueden ser efectuadas tanto por perros, como por cualquier tipo de vector o animales transmisores de enfermedades que se encuentren según la zona geográfica del país donde desempeñe su labor. Teniendo en cuenta que la gravedad de esta situación dependerá del agente que intervenga.

- Prestar atención donde pisar al descender del vehículo, si donde frenó es un lugar con pastizales altos dificultando la visión del lugar donde descender.
- Se recomienda tener especial cuidado al caminar por el estacionamiento dado que los perros se pueden situar en cualquier lugar de este.
- Ante la presencia de perros, mantener la calma, no agredir a los animales.
- Iluminar, utilizando algún objeto lumínico tipo linterna, los compartimentos de la unidad donde guarda sus objetos personales antes de agarrarlos, ya que en lugares oscuros son donde se pueden esconder algunos vectores.
- Se pueden utilizar repelentes, para protegerse de los mosquitos que transmiten, dengue, chikungunya, zika, entre otros.

5. Cortes:

- En el caso eventual de llegar a tener que efectuar mecánica ligera, iluminar el lugar.
- Utilizar las herramientas adecuadas a fin de evitar que el mal uso de estas puedan provocar alguna lesión.

6. Golpes:

- Utilizar las herramientas adecuadas a fin de evitar que el mal uso de estas puedan provocar alguna lesión.

7. Atrapamiento:

- En el caso eventual de llegar a tener que efectuar mecánica ligera, prestar atención al colocar la traba de la tapa del motor.
- Evitar caminar o situarse detrás de las unidades a fin de poder ser visualizado por los conductores e impedir el atrapamiento.
- En el caso de utilizar guantes (tipo moteado u otros) al realizar ocasionalmente mecánica ligera, preste atención, dado que pueden engancharse, provocando un atrapamiento.

8. Atropellamiento:

- Transitar por la zona demarcada para peatones, de no poseer dicha demarcación el estacionamiento, movilizarse con cuidado, por el lateral y/o frente de las unidades con el fin de poder ser visto por los conductores.
- No situarse en la parte trasera de las unidades, dado que puede no ser visto al dar marcha atrás por su compañero.

9. Choque.

- Respetar las normas de seguridad impartidas por el servicio de H y S. por ejemplo velocidad máxima
- Al circular dentro o al salir de la playa de estacionamiento prestar atención
- Importante mantener siempre una distancia de seguridad en relación al vehículo de adelante.

10. Agresiones por terceros:

- Mantenga un trato respetuoso con sus compañeros de trabajo a fin de evitar confrontaciones y/o rivalidades.

En situación de robo.

- Conservar la calma.
- No poner resistencia.
- Evitar mirar a la cara del agresor.

12. Incendio:

- Participar de los simulacros de evacuación que realice el servicio de H y S a fin de saber cómo actuar en caso de incendio.

BLOQUE 2 | Conducción.

Descripción:

El conductor retira la unidad de la playa de estacionamiento, iniciando la tarea de conducción para dirigirse a la cabecera primaria, nombre que se le da a la primera parada del recorrido donde dará comienzo al ascenso de pasajeros. Los riesgos identificados en este módulo son:



9.10

Buenas prácticas:

9. Choque: Este es un riesgo al que no se le puede atribuir un factor específico, dado que este es el producto de la sumatoria de varios factores los que contribuyen a que este suceda.

- Evite el uso de telefonía celular y el uso de auriculares, las distracciones son unos de los factores que colaboran a que estos siniestros se produzcan.
- Respetar la prohibición de escuchar radio.
- Respetar y cumplir las leyes de tránsito. Ley N° 24.449.
- Evite auto medicarse.
- Ante cualquier prescripción médica, infórmele al profesional su actividad laboral, dado que hay medicamentos que pueden alterar las funciones básicas para la conducción.
- Considere en los días de lluvia la distancia deberá ser mayor, para prevenir los choques por alcance que se pudieran ocasionar en el caso de frenado brusco.

10. Agresión por terceros:

- Tratar con respeto y consideración a los demás conductores.
- No responda a la agresión de otro conductor, evite enfrentamientos.

Bajo una situación de robo.

- Conservar la calma.
- No poner resistencia.
- Evite mirar la cara del agresor.

El próximo es un extracto del (Manual del conductor profesional - Agencia Nacional de Seguridad Vial)

En el tránsito

La circulación vial segura requiere, sin excepción, evitar ciertas actitudes peligrosas al momento de circular y, particularmente, conducir, tales como la agresividad, la inestabilidad emocional, la distracción, la fanfarronería, la falta de solidaridad, la irresponsabilidad, el uso de celular, la fatiga, etc.

- Evite actitudes negativas.
- Agresividad

La conducción agresiva es denominada frecuentemente “violencia en el camino”. La violencia en el camino se produce cuando un conductor reacciona negativamente hacia otro.

Se caracteriza por actitudes de conductores que usan sus vehículos para expresar tal estado de ánimo, como por ejemplo:

- Frenan repentina y deliberadamente
- Se acercan demasiado a otro vehículo
- Siguen muy de cerca a otro vehículo
- Intentan obligar a otro conductor a detener su vehículo para discutir
- Cortan el paso a otros conductores
- Aceleran cuando alguien intenta pasar
- Tocan la bocina o encienden las luces altas indebidamente
- Gritan o hacen gestos obscenos.

El enojo y la conducción no deben mezclarse. Si sos víctima detrás del volante no hay lugar para la agresión.

Trilogía De La Seguridad Vial

Estos son: el **factor humano**, el **factor vehicular** y el **factor ambiental**

Seguridad vial.

La Ley de Tránsito N° 24.449, en su artículo 64 estableció que:

“se considera accidente de tránsito todo hecho que produzca daño en personas o cosas como consecuencia de la circulación.”

No obstante, si bien este hecho es denominado por la ley como "accidente", no resulta ser un evento accidental, ya que se trata de sucesos prevenibles y evitables a través de varias medidas que ya han sido estudiadas y planificadas.

Las causas que provocan los accidentes de tránsito han sido analizadas y separadas en tres grandes grupos que conforman los vértices del llamado "Triángulo Accidentológico" o "Trilogía Vial".

Estos son: el factor humano, el factor vehicular y el factor ambiental. Los tres factores concurren necesariamente, motivan y caracterizan el problema.

La ciencia de la accidentología vial se ha detenido pormenorizadamente en cada uno de ellos, para luego, sobre la base de los resultados obtenidos, aportar la posible solución a este grave problema.

Vértices de la Trilogía de la Seguridad Vial:

a) Factor Humano:

Se considera factor humano a la persona como peatón, pasajero y conductor, destacando su comportamiento en la vía pública y las condiciones psicofísicas y técnicas que hacen apto al conductor.

b) Factor Vehicular:

Este factor está integrado por el móvil que circula por la vía pública, vehículo motor o tracción a sangre o tracción mecánica. El vehículo debe contar con una serie de requisitos de seguridad activa y pasiva para poder circular en perfectas condiciones de estado por la vía pública.

c) Factor Ambiental:

El factor ambiental está integrado por el ambiente, el clima, el camino, su estructura vial, el señalamiento de tránsito vertical, luminoso y horizontal.

A partir del siguiente bloque de trabajo, “cabecera primaria” y hasta que termine las vueltas que correspondan a la jornada de trabajo según recorrido de cada empresa en particular podremos observar que los riesgos y sus buenas prácticas coinciden en los siguientes bloques.

BLOQUE 3 | Cabecera Primaria.

Descripción:

Es la primera parada con ascenso de pasajeros, aquí comienza el “recorrido” dirigiéndose hacia las distintas paradas que comprenden el mismo.

Los riesgos identificados en este módulo y los siguientes comparten similares características como por ejemplo la conducción, buenas prácticas para el conductor al descender y ascender al vehículo, uso de rampas y el contacto con los pasajeros... Dichos riesgos son:



◆ Riesgos de accidentes 1.2.4.5.6.8.9.10.

Buenas Prácticas:

1. Caídas:

- Observar la superficie de apoyo antes de bajar de la unidad, dado que puede presentar irregularidades.
- Tomarse del pasamano al bajar y/o subir de la unidad.
- Usar el calzado de trabajo elegido por el Servicio de H y S.

2. Torceduras:

- Observar el suelo, ya que puede presentar irregularidades y ser inestable.
- Uso de calzado elegido por el Servicio de H y S.

4. Picaduras – Mordeduras:

- Si al llegar a la cabecera usted baja de la unidad, observe la presencia de perros
- Si debe bajar de la unidad en zona donde haya pastizales mirar bien donde pisa.
- En el caso de realizar mecánica ligera, utilizar algún mecanismo de iluminación antes de realizar cualquier tarea.
- Cuando tenga que sacar de algún compartimento, como guantera, algún objeto primero alumbre con algún artefacto lumínico a fin de no ser picado por algún vector que pueda estar en el mismo.

5. Cortes:

- Observar los bordes de la rampa para evitar cortes. El uso de guantes moteados impide el contacto con superficies filosas y da una mejor adherencia para extenderla.

- En el caso eventual de llegar a tener que efectuar mecánica ligera, iluminar el lugar.
- Utilizar las herramientas adecuadas a fin de evitar que el mal uso de estas puedan provocar alguna lesión.

6. Golpes:

- Si la rampa tuviera un desperfecto, trabándose y al querer destrabarla le ofrece resistencia, evite realizar fuerza por demás a fin de no lesionarse.
- Si la rampa se traba al accionarla y no puede salir, se le informará del desperfecto al pasajero para luego solucionarlo en el taller.
- Y si al accionar la rampa se traba, una vez que se extendió, recuerde que no podrá circular con la rampa extendida hacia afuera. Dar aviso y esperar el auxilio.

8. Atropellamientos:

- Arrimar la unidad lo más posible a la vereda, banquina, etc., y antes de descender observar de ambos lados la presencia de vehículos, motos, bicicletas.
- Ante un desperfecto mecánico, señalar con conos de seguridad y balizas.

9. Choques:

- Recuerde anticipar las maniobras con sus respectivas señalizaciones.
- Evite el uso de telefonía celular y el uso de auriculares, las distracciones son unos de los factores que colaboran a que estos siniestros se produzcan.
- Respetar la prohibición de escuchar radio.
- Respetar y cumplir las leyes de tránsito. Ley N° 24.449.
- Evite auto medicarse.
- Ante cualquier prescripción médica, infórmele al profesional su actividad

laboral, dado que hay medicamentos que pueden alterar las funciones básicas para la conducción.

- Considere en los días de lluvia la distancia deberá ser mayor, para prevenir los choques por alcance que se pudieran ocasionar en el caso de frenado brusco.

10. Agresiones por terceros:

- Tratar con respeto y consideración a los pasajeros.
- Adoptar una postura amable y cordial con el fin de evitar enfrentamientos.

Bajo una situación de robo.

- Conservar la calma.
- No poner resistencia.
- Evite mirar la cara del agresor.

Riesgos de exigencia biomecánica 3.

3. Esfuerzo o fuerza física:

- En aquellas paradas donde asciendan pasajeros que necesiten el uso de la rampa, el conductor realiza un esfuerzo para retirar la rampa y colocarla en posición. Si bien muchas unidades están equipadas con rampas automáticas, las mismas con el uso o por el recorrido se embarran y se traban, realizándose el mismo esfuerzo que al utilizar una rampa manual. Evitar encorvarse, agacharse flexionando las rodillas frente la rampa con la espalda recta y extenderla con ambas manos. De esta manera evitaremos que pueda lesionarse.
- Si tuviera que ayudar al pasajero a subir a la unidad, se recomienda utilizar las dos manos y la fuerza ejercerla con la ayuda de las piernas.

BLOQUE 4 | Conducción con paradas de ascenso y descenso de pasajeros.

Descripción:

De acuerdo al recorrido de cada una de las empresas el trayecto será de corta o de media distancia, con ascenso y descenso de pasajeros, continuando la conducción hasta llegar a la cabecera secundaria si posee o retornando a la cabecera primaria. Los riesgos son los siguientes y coinciden con el bloque anterior:



◆ Riesgos de accidentes 1.2.4.5.6.8.9.10.

Buenas Prácticas:

1. Caídas:

- Observar la superficie de apoyo antes de bajar de la unidad, dado que puede presentar irregularidades.

- Tomarse del pasamano al bajar y/o subir de la unidad.
- Usar el calzado de trabajo elegido por el Servicio de H y S.

2. Torceduras:

- Observar el suelo, ya que puede presentar irregularidades y ser inestable.
- Uso de calzado elegido por el Servicio de H y S.

4. Picaduras – Mordeduras:

- Si al llegar a la cabecera usted baja de la unidad, observe la presencia de perros
- Si debe bajar de la unidad en zona donde haya pastizales mirar bien donde pisa.
- En el caso de realizar mecánica ligera, utilizar algún mecanismo de iluminación antes de realizar cualquier tarea.
- Cuando tenga que sacar de algún compartimento, como guantera, algún objeto primero alumbre con algún artefacto lumínico a fin de no ser picado por algún vector que pueda estar en el mismo.

5. Cortes:

- Observar los bordes de la rampa para evitar cortes. El uso de guantes moteados impide el contacto con superficies filosas y da una mejor adherencia para extenderla.
- En el caso eventual de llegar a tener que efectuar mecánica ligera, iluminar el lugar.
- Utilizar las herramientas adecuadas a fin de evitar que el mal uso de estas puedan provocar alguna lesión.

6. Golpes:

- Si la rampa tuviera un desperfecto, trabándose y al querer destrabarla le ofrece resistencia, evite realizar fuerza por demás a fin de no lesionarse.
- Si la rampa se traba al accionarla y no puede salir, se le informará del desperfecto al pasajero para luego solucionarlo en el taller.
- Y si al accionar la rampa se traba, una vez que se extendió, recuerde que no podrá circular con la rampa extendida hacia afuera. Dar aviso y esperar el auxilio.

8. Atropellamientos:

- Arrimar la unidad lo más posible a la vereda, banquina, etc., y antes de descender observar de ambos lados la presencia de vehículos, motos, bicicletas.
- Ante un desperfecto mecánico, señalar con conos de seguridad y/o balizas.

9. Choques:

- Recuerde anticipar las maniobras con sus respectivas señalizaciones.
- Evite el uso de telefonía celular y el uso de auriculares, las distracciones son unos de los factores que colaboran a que estos siniestros se produzcan.
- Respetar la prohibición de escuchar radio.
- Respetar y cumplir las leyes de tránsito. Ley N° 24.449.
- Evite auto medicarse.
- Ante cualquier prescripción médica, infórmele al profesional su actividad laboral, dado que hay medicamentos que pueden alterar las funciones básicas para la conducción.
- Considere en los días de lluvia la distancia deberá ser mayor, para prevenir los choques por alcance que se pudieran ocasionar en el caso de frenado brusco.

10. Agresiones por terceros:

- Tratar con respeto y consideración a los pasajeros.
- Adoptar una postura amable y cordial con el fin de evitar enfrentamientos.

Bajo una situación de robo.

- Conservar la calma.
- No poner resistencia.
- Evite mirar la cara del agresor.

Riesgos de exigencia biomecánica 3.

3. Esfuerzo o fuerza física:

- En aquellas paradas donde asciendan pasajeros que necesiten el uso de la rampa, el conductor realiza un esfuerzo para retirar la rampa y colocarla en posición. Si bien muchas unidades están equipadas con rampas automáticas, las mismas con el uso o por el recorrido se embarran y se traban, realizándose el mismo esfuerzo que al utilizar una rampa manual. Evitar encorvarse, agacharse flexionando las rodillas frente la rampa con la espalda recta y extenderla con ambas manos. De esta manera evitaremos que pueda lesionarse.
- Si tuviera que ayudar al pasajero a subir a la unidad, se recomienda utilizar las dos manos y la fuerza ejercerla con la ayuda de las piernas.

BLOQUE 5 | Llegada a la cabecera secundaria.

Descripción:

Al llegar a la cabecera secundaria la totalidad de los pasajeros deberán descender finalizando así el recorrido. El conductor tiene un tiempo de descanso para luego retomar la actividad. Retornando hacia la cabecera primaria o en aquellas empresas donde el recorrido cuente con una cabecera terciaria.

Ejemplo: del punto de partida A,(cabecera) llega al punto B, con descenso total de pasajeros, reiniciando el viaje de vuelta al punto A o una vez que llega al punto B, comienza el recorrido C con regreso al A.

"Recuerde que este bloque dependerá específicamente de la empresa en particular, dado que no todos los recorridos tienen múltiples o diversas cabeceras."

🛑 Riesgos de accidentes 1.2.4.5.6.8.9.10.

Buenas Prácticas:

1. Caídas:

- Observar la superficie de apoyo antes de bajar de la unidad, dado que puede presentar irregularidades.
- Tomarse del pasamano al bajar y/o subir de la unidad.
- Usar el calzado de trabajo elegido por el Servicio de H y S.

2. Torceduras:

- Observar el suelo, ya que puede presentar irregularidades y ser inestable.
- Uso de calzado elegido por el Servicio de H y S.

4. Picaduras – Mordeduras:

- Si al llegar a la cabecera usted baja de la unidad, observe la presencia de perros
- Si debe bajar de la unidad en zona donde haya pastizales mirar bien donde pisa.
- En el caso de realizar mecánica ligera, utilizar algún mecanismo de iluminación antes de realizar cualquier tarea.
- Cuando tenga que sacar de algún compartimento, como guantera, algún objeto primero alumbre con algún artefacto lumínico a fin de no ser picado por algún vector que pueda estar en el mismo.

5. Cortes:

- Observar los bordes de la rampa para evitar cortes. El uso de guantes moteados impide el contacto con superficies filosas y da una mejor adherencia para extenderla.
- En el caso eventual de llegar a tener que efectuar mecánica ligera, iluminar el lugar.
- Utilizar las herramientas adecuadas a fin de evitar que el mal uso de estas puedan provocar alguna lesión.

6. Golpes:

- Si la rampa tuviera un desperfecto, trabándose y al querer destrabarla le ofrece resistencia, evite realizar fuerza por demás a fin de no lesionarse.
- Si la rampa se traba al accionarla y no puede salir, se le informara del desperfecto al pasajero para luego solucionarlo en el taller.
- Y si al accionar la rampa se traba, una vez que se extendió, recuerde que no podrá circular con la rampa extendida hacia afuera. Dar aviso y esperar el auxilio.

8. Atropellamientos:

- Arrimar la unidad lo más posible a la vereda, banquina, etc., y antes de descender observar de ambos lados la presencia de vehículos, motos, bicicletas.
- Ante un desperfecto mecánico, señalizar con conos de seguridad y/o balizas.

9. Choques:

- Recuerde anticipar las maniobras con sus respectivas señalizaciones.
- Evite el uso de telefonía celular y el uso de auriculares, las distracciones son unos de los factores que colaboran a que estos siniestros se produzcan.
- Respetar la prohibición de escuchar radio.
- Respetar y cumplir las leyes de tránsito. Ley N° 24.449.
- Evite auto medicarse.
- Ante cualquier prescripción médica, infórmele al profesional su actividad laboral, dado que hay medicamentos que pueden alterar las funciones básicas para la conducción.
- Considere en los días de lluvia la distancia deberá ser mayor, para prevenir los choques por alcance que se pudieran ocasionar en el caso de frenado brusco.



10. Agresiones por terceros:

- Tratar con respeto y consideración a los pasajeros.
- Adoptar una postura amable y cordial con el fin de evitar enfrentamientos.
- Evitar reaccionar ante la agresión de otro conductor

Bajo una situación de robo.

- Conservar la calma.
- No poner resistencia.
- Evite mirar la cara del agresor.

Riesgos de exigencia biomecánica 3.

3. Esfuerzo o fuerza física:

- En aquellas paradas donde asciendan pasajeros que necesiten el uso de la rampa, el conductor realiza un esfuerzo para retirar la rampa y colocarla en posición. Si bien muchas unidades están equipadas con rampas automáticas, las mismas con el uso o por el recorrido se embarran y se traban, realizándose el mismo esfuerzo que al utilizar una rampa manual. Evitar encorvarse, agacharse flexionando las rodillas frente la rampa con la espalda recta y extenderla con ambas manos. De esta manera evitaremos que pueda lesionarse.
- Si tuviera que ayudar al pasajero a subir a la unidad, se recomienda utilizar las dos manos y la fuerza ejercerla con la ayuda de las piernas.

BLOQUE 6 | Retorno a cabecera primaria.

Descripción:

Luego del descenso de la totalidad de los pasajeros y una vez cumplido el tiempo de descanso, se reinicia el recorrido hacia la cabecera primaria.

⬢ Riesgos de accidentes 1.2.4.5.6.8.9.10.

Buenas Prácticas:

1. Caídas:

- Observar la superficie de apoyo antes de bajar de la unidad, dado que puede presentar irregularidades.
- Tomarse del pasamano al bajar y/o subir de la unidad.
- Usar el calzado de trabajo elegido por el Servicio de H y S.

2. Torceduras:

- Observar el suelo, ya que puede presentar irregularidades y ser inestable.
- Uso de calzado elegido por el Servicio de H y S.

4. Picaduras – Mordeduras:

- Si al llegar a la cabecera usted baja de la unidad, observe la presencia de perros
- Si debe bajar de la unidad en zona donde haya pastizales mirar bien donde pisa.
- En el caso de realizar mecánica ligera, utilizar algún mecanismo de iluminación antes de realizar cualquier tarea.
- Cuando tenga que sacar de algún compartimento, como guantera, algún objeto primero alumbre con algún artefacto lumínico a fin de no ser picado por algún vector que pueda estar en el mismo.

5. Cortes:

- Observar los bordes de la rampa para evitar cortes. El uso de guantes moteados impide el contacto con superficies filosas y da una mejor adherencia para extenderla.
- En el caso eventual de llegar a tener que efectuar mecánica ligera, iluminar el lugar.
- Utilizar las herramientas adecuadas a fin de evitar que el mal uso de estas puedan provocar alguna lesión.

6. Golpes:

- Si la rampa tuviera un desperfecto, trabándose y al querer destrabarla le ofrece resistencia, evite realizar fuerza por demás a fin de no lesionarse.
- Si la rampa se traba al accionarla y no puede salir, se le informará del desperfecto al pasajero para luego solucionarlo en el taller.
- Y si al accionar la rampa se traba, una vez que se extendió, recuerde que no podrá circular con la rampa extendida hacia afuera. Dar aviso y esperar el auxilio.

8. Atropellamientos:

- Arrimar la unidad lo más posible a la vereda, banquina, etc., y antes de descender observar de ambos lados la presencia de vehículos, motos, bicicletas.
- Ante un desperfecto mecánico, señalar con conos de seguridad y balizas.

9. Choques:

- Recuerde anticipar las maniobras con sus respectivas señalizaciones.
- Evite el uso de telefonía celular y el uso de auriculares, las distracciones son unos de los factores que colaboran a que estos siniestros se produzcan.

- Respetar la prohibición de escuchar radio.
- Respetar y cumplir las leyes de tránsito. Ley N° 24.449.
- Evite auto medicarse.
- Ante cualquier prescripción médica, infórmele al profesional su actividad laboral, dado que hay medicamentos que pueden alterar las funciones básicas para la conducción.
- Considere en los días de lluvia la distancia deberá ser mayor, para prevenir los choques por alcance que se pudieran ocasionar en el caso de frenado brusco.

10. Agresiones por terceros:

- Tratar con respeto y consideración a los pasajeros.
- Adoptar una postura amable y cordial con el fin de evitar enfrentamientos.

Bajo una situación de robo.

- Conservar la calma.
- No poner resistencia.
- Evite mirar la cara del agresor.

Riesgos de exigencia biomecánica 3.

3. Esfuerzo o fuerza física:

- En aquellas paradas donde asciendan pasajeros que necesiten el uso de la rampa, el conductor realiza un esfuerzo para retirar la rampa y colocarla en posición. Si bien muchas unidades están equipadas con rampas automáticas, las mismas con el uso o por el recorrido se embarran y se traban, realizándose el mismo esfuerzo que al utilizar una rampa manual. Evitar encorvarse, agacharse flexionando las rodillas frente la rampa con la espalda recta y extenderla con ambas manos. De esta manera evitaremos que pueda lesionarse.

- Si tuviera que ayudar al pasajero a subir a la unidad, se recomienda utilizar las dos manos y la fuerza ejercerla con la ayuda de las piernas.



En el próximo bloque se pueden presentar dos situaciones, que el trabajador termine su jornada laboral entregando la planilla del recorrido en la oficina de control, dado que su compañero lo relevó en una de las cabeceras continuando con el servicio de transporte.

BLOQUE 7 | Finalización con entrega en Oficina de control

◆ Riesgos de accidentes 10.

Buenas Prácticas:

10. Agresiones por terceros:

Bajo una situación de robo.

- Conservar la calma.
- No poner resistencia.
- Evite mirar la cara del agresor.

Finalización con entrega en Playa de estacionamiento.

◆ Riesgos de accidentes 1.2.4.7.8.9.

Buenas Prácticas:

1. Caída:

- Mantener en buen estado de conservación los pisos del estacionamiento, como así también el del ómnibus.
- El piso debe brindar estabilidad para evitar caídas y encontrarse demarcado de forma visible.
- Prestar especial atención cuando se realiza el control visual de la unidad dado que los pisos pueden presentar irregularidades como el levantamiento sectorizado del piso al despegarse la carpeta en aquellas unidades que posean recubrimientos plásticos.
- Tomarse del pasamano al subir o bajar del ómnibus.
- Utilizar el calzado de trabajo adecuado para la actividad, seleccionado por el responsable del servicio de higiene y seguridad en el trabajo, el trabajador debe estar capacitado para el correcto uso y conservación de este elemento.

- De observarse algún tipo de derrame, poner en conocimiento para su limpieza, dado que esto puede conformar un potencial riesgo.

2. Torceduras:

- Prestar especial atención cuando se realiza el control visual de la unidad dado que los pisos pueden presentar irregularidades como el levantamiento sectorizado del piso al despegarse la carpeta en aquellas unidades que posean recubrimientos plásticos.
- Si hubiera charcos, trate de no saltarlos.
- Tómese su tiempo, no corra.
- En el caso eventual de llegar a tener que efectuar mecánica ligera, prestar atención en el uso adecuado de las herramientas.
- Tomarse del pasamano al subir o bajar del ómnibus.

4. Mordeduras / picaduras:

Las mordeduras pueden ser efectuadas tanto por perros, como por cualquier tipo de vector o animales transmisores de enfermedades que se encuentren según la zona geográfica del país donde desempeñe su labor. Teniendo en cuenta que la gravedad de esta situación dependerá del agente que intervenga.

- Prestar atención donde pisar al descender del vehículo, si donde freno es un lugar con pastizales altos dificultando la visión del lugar donde descender.
- Se recomienda tener especial cuidado al caminar por el estacionamiento dado que los perros se pueden situar en cualquier lugar de este.
- Ante la presencia de perros, mantener la calma, no agredir a los animales.
- Iluminar, utilizando algún objeto lumínico tipo linterna, los compartimentos de la unidad donde guarda sus objetos personales antes de agarrarlos, ya que en lugares oscuros son donde se pueden esconder algunos vectores.

- Se pueden utilizar repelentes, para protegerse de los mosquitos que transmiten, dengue, chikungunya, zika, entre otros.

7. Atrapamiento:

- En el caso eventual de llegar a tener que efectuar mecánica ligera, prestar atención al colocar la traba de la tapa del motor.
- Evitar caminar o situarse detrás de las unidades a fin de poder ser visualizado por los conductores e impedir el atrapamiento.
- En el caso de utilizar guantes (tipo moteado u otros) al realizar ocasionalmente mecánica ligera, preste atención, dado que pueden engancharse, provocando un atrapamiento.

8. Atropellamiento:

- Transitar por la zona demarcada para peatones, de no poseer dicha demarcación el estacionamiento, movilizarse con cuidado, por el lateral y/o frente de las unidades con el fin de poder ser visto por los conductores.
- No situarse en la parte trasera de las unidades, dado que puede no ser visto al dar marcha atrás por su compañero.

9. Choque:

- Respetar las normas de seguridad impartidas por el servicio de H y S. por ejemplo velocidad máxima
- Al circular dentro o al salir de la playa de estacionamiento prestar atención
- Importante mantener siempre una distancia de seguridad en relación al vehículo de adelante.



MENCIÓN DE RIESGOS FUERA DEL FLUJOGRAMA.

Automedicación - Ministerio de Salud

¿Sabés lo que es la automedicación?

La automedicación es el uso de medicamentos sin la intervención médica. Si estás tomando un medicamento sin realizar una consulta médica previa, sin un diagnóstico de la enfermedad o sin la prescripción y seguimiento del tratamiento. *¡te estás automedicando!*

Cada persona puede responder diferente a los medicamentos y es importante que aunque:

- Tengas síntomas similares a los de cierta enfermedad.
- Te hayan aconsejado tomar un medicamento para esa dolencia.
- En el pasado te hizo efecto.
- En los medios de comunicación digan que es la cura mágica.

¡NO TE AUTOMEDIQUES!

Es importante que antes de tomar un medicamento por tu cuenta consultes al centro de salud.

¿Sabés cuáles son los riesgos de la automedicación?

- Agravar la enfermedad.
- Tener efectos adversos o indeseados.
- Riesgo de intoxicación.
- Ocultar (enmascarar) otro problema de salud más grave y perder la oportunidad de tratarlo oportuna o adecuadamente.
- Crear resistencia a un antibiótico.

Adquirir hábitos saludables puede prevenir el desarrollo de enfermedades y evitar la utilización de medicamentos.

- Comer sano
- Hacer ejercicio
- No fumar

Ministerio de Salud - www.remediar.msal.gov.ar - Línea gratuita: 0800-666-3300

La Alimentación en el Trabajo. El enfoque de la OIT.

El Programa de Trabajo Seguro de la OIT promueve la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores. Salud ocupacional (OIT-OMS): promoción del máximo estado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones. La alimentación laboral saludable no es un tema de responsabilidad social empresarial, sino un aspecto central para la productividad ya que reduce ausentismo y minimiza enfermedades de alta prevalencia (obesidad, diabetes, hipertensión, etc.) causadas por una mala alimentación.



EL CHAGAS EN EL PAÍS Y AMÉRICA LATINA

El Chagas es una de las endemias más expandidas en América Latina. Las estimaciones de la Organización Mundial de la Salud, señalan que en todo el mundo, pero principalmente en América Latina, unos 10 millones de personas se encuentran infectadas.

En Argentina se calcula que un millón y medio de personas tienen Chagas, o sea un 4% de la población del país. Esto lo constituye como uno de los principales problemas de salud pública. Hay personas con Chagas en todo el país debido a que además de la transmisión vectorial, las migraciones humanas y la existencia de otras vías de transmisión distribuyen la enfermedad a lo largo de todo el territorio.

Respecto a la transmisión vectorial, las provincias argentinas se clasifican en alto, mediano y bajo riesgo de transmisión del parásito. También hay algunas zonas denominadas sin riesgo debido a la magnitud del número de vectores existentes

Actualmente, el escenario nacional de la enfermedad de Chagas es el siguiente; (ver mapa)

Situación de alto riesgo para la transmisión vectorial.

Las provincias de Chaco, Catamarca, Formosa, Santiago del Estero, San Juan y Mendoza presentan una re-emergencia de la transmisión vectorial de Chagas debido a un aumento de la infestación domiciliaria y a una alta seroprevalencia en grupos vulnerables.

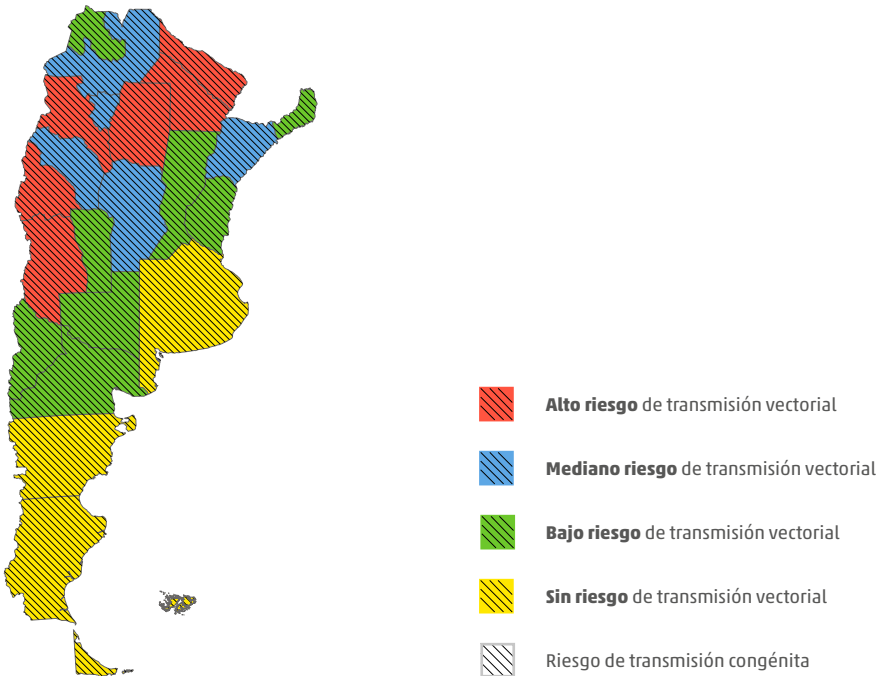
Situación de riesgo moderado para la transmisión vectorial.

Las provincias de Córdoba, Corrientes, La Rioja, Salta, y Tucumán, muestran una situación de riesgo intermedio con un índice de re-infestación mayor al 5% en algunos departamentos, e insuficiente cobertura de vigilancia en algunos casos.

Situación de bajo riesgo para la transmisión vectorial.

En mayo de este año, la provincia de San Luis logró certificar la interrupción de la transmisión vectorial del T. cruzi por T. infestans. En el 2012 lograron certificar las provincias de Misiones y Santa Fe, conjuntamente con 6 departamentos del Sur de Santiago del Estero (Aguirre, Mitre, Rivadavia, Belgrano, Quebracho y Ojo de Agua). Las provincias de Entre Ríos, Jujuy, La Pampa, Neuquén y Río Negro lograron recertificar la interrupción de la transmisión vectorial.

Mapa riesgo Chagas Argentina desagregado



CHAGAS

Qué es, cuáles son los síntomas, cómo se transmite, se trata y se previene el chagas.

¿Qué es?

El chagas es una enfermedad causada por un parásito llamado *Trypanosoma cruzi*, que puede vivir en la sangre y tejidos de personas y animales y en el tubo digestivo de insectos como la vinchuca o chinche. Como este insecto se alimenta de la sangre de personas y animales, al picar transmite la enfermedad.

La vinchuca puede encontrarse en las casas, gallineros, corrales y depósitos. Durante el día se esconden en los agujeros de las paredes, techo, debajo de los colchones o entre las cosas amontonadas o colgadas en la pared. De noche salen a alimentarse.

Este insecto transmite el chagas porque mientras pica -para alimentarse- defeca y cuando la persona se rasca arrastra los parásitos de la materia fecal hacia el lugar de la picadura introduciendo los parásitos en su cuerpo.

El chagas se encuentra en aquellas zonas del país donde hay vinchucas aunque los movimientos migratorios han generado un aumento de infectados en lugares donde no se encuentra el insecto.

En Argentina se calcula que un millón y medio de personas tienen chagas, o sea un 4% de la población del país.

Es una de las endemias más expandidas de América Latina. Las estimaciones de la Organización Mundial de la Salud señalan que en todo el mundo, pero principalmente en América Latina, unos 10 millones de personas se encuentran enfermas.

¿Cómo se transmite?

Si bien la forma más frecuente de contagio es por la picadura de la vinchuca, también puede contraerse por vía congénita, esto es madre a hijo durante el embarazo, por vía transfusional, a través de la transfusión de sangre donada por una persona con chagas, o a través de un trasplante de órgano

Estas dos últimas vías de transmisión son muy poco frecuentes en nuestro país.

¿Cuáles son los síntomas?

Esta enfermedad, si bien puede o no presentar síntomas, con el paso de los años afecta al corazón y en menor medida a los sistemas digestivo y nervioso provocando distintos grados de invalidez e inclusive la muerte si no es tratada a tiempo con la medicación adecuada.

Al principio pueden aparecer síntomas o presentarse muy atenuados. Los primeros en aparecer son la fiebre prolongada, diarrea, dolor de cabeza, cansancio, irritabilidad, vómitos, falta de apetito y malestar en general. Si la picadura fue cerca del ojo y la persona se lo refriega puede aparecer el síntoma del "ojo en compota".

Al cabo de 20 o 30 años 2 ó 3 de cada 10 personas ven afectado su corazón y sus sistemas digestivo y nervioso, llevando esto a la muerte.

¿Cómo se detecta?

La forma de detectar el Chagas es a través de un análisis de sangre. Para las embarazadas es fundamental realizárselo porque aquellos bebés que hayan contraído chagas durante el embarazo o parto, pueden curarse si son diagnosticados y tratados a tiempo.

¿Existe un tratamiento?

Los niños, adolescentes, jóvenes y personas de cualquier edad infectadas recientemente tienen muchas posibilidades de curarse si reciben el tratamiento adecuado a tiempo.

¿Cómo se puede prevenir el chagas en las zonas afectadas?

- Mantener lo más ordenada posible la casa y sus alrededores
- Ventilar las camas y los catres
- Limpiar detrás de los muebles y objetos colgados en las paredes
- Mover y revisar las cosas amontonadas lo más frecuentemente posible
- Evitar que los animales duerman dentro de la casa
- Construir los corrales con alambre o palo a pique, o cambiar la enramada al menos una vez al año
- Poner los gallineros o corrales lo más lejos de la vivienda
- Realizar la fumigación de las viviendas

En caso de presentar síntomas concurrir rápidamente al centro de salud más cercano. Llevar al médico al niño que presente fiebre por más de una semana, hinchazón en un ojo, fiebre o resfrío.

<http://www.msal.gob.ar/chagas/index.php/informacion-para-ciudadanos/el-chagas-en-el-pais-y-america-lati>

Tenga en cuenta:

- En los días de calor tome agua, es muy importante la hidratación como una alimentación saludable.
- Considere, una buena costumbre a incorporar, llevarse la vianda y/o frutas al trabajo y así controlar lo que come y el hambre no lo sorprenderá comiendo lo que no le favorezca.

PAUSA ACTIVA

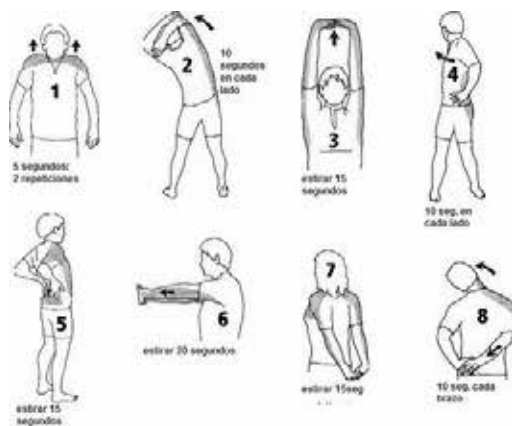
En las cabeceras, cuando tiene el tiempo de descanso, una Buena Práctica para adoptar es dedicarles unos minutos a los ejercicios que comprenden la llamada "PAUSA ACTIVA", la misma nos ofrece una serie de movimientos, fáciles y seguros para que participe cualquier persona sin importar edad, sexo, vestimenta o condición física.

Estas acciones reducen el ausentismo, los accidentes laborales, y colaboran con el mantenimiento de un peso adecuado. Se sugiere acompañar los ejercicios con la incorporación de hábitos de alimentación saludable, correcta hidratación y en ambientes libres de humo de tabaco.

(Ministerio de Salud de la Nación)

A continuación te ofrecemos una serie de ejercicios, para mejorar tu estado salud.

Pausa activa



Descripción de los ejercicios

1. Subir y bajar los hombros con los brazos caídos (acerque los hombros hacia las orejas).
2. Entrelaze los brazos por detrás de la cabeza y balancee el tronco hacia derecha e izquierda (y viceversa).
3. Entrelazar los dedos y llevar palmas hacia arriba y estirar los brazos.
4. Estando de pie, lleve sus manos a la cintura y gire hacia un lado y luego hacia el otro.
5. Estando de pie, lleve sus manos a la cintura (zona lumbar) y los hombros hacia atrás.
6. Entrelazar los dedos, llevar palmas hacia adelante y estirar los brazos.
7. Entrelazar los dedos, llevar palmas hacia atrás y estirar los brazos.
8. Llevar el brazo derecho hacia atrás sosteniendo con la otra mano. Luego cambie de brazo.



BIBLIOGRAFÍA.

Seguridad vial.

(Manual del conductor profesional - Agencia Nacional de Seguridad Vial)

Automedicación:

<http://www.msal.gov.ar/images/stories/ryc/graficos/0000000713cnt-folleto-automedicacion.pdf>

www.remediar.msal.gov.ar

Alimentación:

http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-santiago/documents/genericdocument/wcms_209990.pdf

Gráfico: guía alimentaria para la población argentina

http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf

Pausa activa: www.msal.gov.ar/ent.

MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS

Transporte de Pasajeros corta y media distancia

Redes sociales: @SRTArgentina

Sarmiento 1962 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires