

GUÍA PARA EL COLECTIVO AUTÓNOMO DEL TRANSPORTE DE VIAJEROS

EVITAR LOS RIESGOS
PARA TENER UNA
JUBILACIÓN DIGNA



GOBIERNO
DE ESPAÑA

VICEPRESIDENCIA
SEGUNDA DEL GOBIERNO

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



UATAE

INTRODUCCIÓN

El colectivo de personas trabajadoras autónomas constituye un pilar esencial de la economía española, aportando dinamismo, flexibilidad y cohesión social. Sin embargo, este colectivo enfrenta retos específicos que se agravan en sectores clasificados como penosos, peligrosos o tóxicos, donde las condiciones laborales generan un elevado desgaste físico y psicológico. Estas circunstancias no solo afectan la calidad de vida de los trabajadores y trabajadoras, sino que también comprometen su capacidad para alcanzar una jubilación en condiciones dignas.

Esta guía ofrece información clara y accesible sobre cómo hacer frente a la problemática que sufren los y las trabajadores del transporte de viajeros donde predominan las largas jornadas laborales, la exposición a riesgos ergonómicos, psicosociales y ambientales, y la ausencia de medidas específicas en el sistema de protección social

01.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS

El sector del transporte de viajeros, compuesto principalmente por conductores de autobuses y otros servicios de transporte colectivo, es esencial para garantizar la conectividad, la cohesión territorial y el acceso equitativo a bienes y servicios en toda España. En este ámbito, las personas trabajadoras autónomas desempeñan un papel crucial, gestionando rutas interurbanas y urbanas que conectan comunidades y proporcionan un servicio vital a millones de personas cada día. Sin embargo, esta labor indispensable está asociada con una serie de desafíos laborales y sociales que impactan significativamente en su calidad de vida y bienestar general.

- ▲ **Alta carga de responsabilidad**, con la obligación de estar en un permanente estado de concentración y tensión debido a la conducción y circulación con el vehículo.
- ▲ **Largas jornadas laborales.**
- ▲ **Es un trabajo sedentario**, lo cual puede producir, a la larga, patologías en la columna vertebral.
- ▲ **Turnos nocturnos.**
- ▲ **Estrés considerable** derivado del trato constante con pasajeros lo que supone que en muchas ocasiones se puedan derivar efectos psicológicos y sociales como el estrés y trastornos psicosomáticos diversos.

- ▲ Se trata de un **trabajo en solitario**, lo que supone que en muchas ocasiones se puedan derivar efectos psicológicos y sociales como el estrés y trastornos psicosomáticos diversos.
- ▲ **Riesgos físicos y psicosociales** asociados a la exposición prolongada al tráfico, la contaminación ambiental y las demandas del sector, que a menudo exceden las capacidades individuales.
- ▲ **El vehículo es el lugar y puesto de trabajo**, el cual puede provocar situaciones tanto de malestar, debido a que se trata de un espacio reducido, como de discomfort térmico por los continuos cambios de temperatura.

**LAS CONSECUENCIAS:
VULNERABILIDAD DEL COLECTIVO Y DIFICULTANDO
EL ACCESO A UNA JUBILACIÓN DIGNA Y EQUITATIVA.**

02.

MARCO LEGAL



UATΛE



Se entiende por riesgo laboral la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño para su salud, como consecuencia del trabajo que realiza. Por ello, la aplicación de medidas preventivas, por parte del empresario, permite evitar o minimizar hasta controlar la materialización de los riesgos.

Los riesgos laborales presentes en el puesto de trabajo pueden tener diversos orígenes; no obstante, en la medida de lo posible y con objeto de hacer de nuestro trabajo un lugar seguro, deberemos identificar dichos riesgos, así como las causas que los provocan y las medidas preventivas que se deben aplicar para eliminarlos o, en su defecto, minimizarlos hasta que se encuentren controlados.

El Plan integral de asesoramiento, promoción y digitalización de la Seguridad y Salud en el Trabajo, ejecutado con éxito, responde a esta situación mediante un enfoque innovador, inclusivo y orientado a resultados, alineándose plenamente con las prioridades estratégicas del Ministerio de Trabajo y Economía Social. Este proyecto se inscribe en las políticas de la Estrategia Nacional de Impulso al Trabajo Autónomo (ENDITA 2022-2027) y de la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2023-2027, promoviendo la modernización, la igualdad de oportunidades y la sostenibilidad laboral. Asimismo, integra los principios de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y contribuye al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente el ODS 8 (Trabajo Decente y Crecimiento Económico), el ODS 10 (Reducción de Desigualdades) y el ODS 5 (Igualdad de Género).

El plan incorpora herramientas innovadoras como **Prevención10, una plataforma digital que facilita la autoevaluación de riesgos laborales y la adopción de medidas preventivas personalizadas.** A través de esta herramienta, se promueve la autonomía de los trabajadores autónomos en la gestión de su seguridad y salud laboral a través de la digitalización, consolidando un modelo moderno y accesible. Además, el proyecto ha integrado talleres interactivos y recursos digitales como guías sectoriales específicas, diseñadas para proporcionar información práctica y directamente aplicable en contextos laborales reales.

03.

¿QUÉ ES

PREVENCIÓN10?



UATAE

Es un **SERVICIO GRATUITO** de asesoramiento en **prevención de riesgos laborales** que está constituido por cuatro funcionalidades principales:

▶ **evalua-t[®]:**

Permite la realización de la evaluación riesgos, la planificación preventiva y la obtención del plan de prevención de riesgos laborales.

▶ **autopreven-t[®]:**

Proporciona información sobre riesgos laborales y facilita la coordinación de actividades empresariales a quienes trabajen por cuenta propia y no tengan personal a su cargo.

▶ **instruye-t[®]:**

Curso on-line de 30 horas con el que obtener la capacitación para el desempeño de las funciones de nivel básico en prevención de riesgos laborales.

▶ **STOP Riesgos Laborales:**

Línea telefónica de atención al público.

04.

EJEMPLOS

▶ ALTA CARGA DE RESPONSABILIDAD Y CONCENTRACIÓN

- **Ejemplo:**

Un conductor de autobús debe estar siempre alerta para reaccionar ante cualquier imprevisto, como peatones que cruzan inesperadamente o cambios en las condiciones del tráfico.

- **Medidas preventivas:**

- **Formación continua** en seguridad vial y técnicas de conducción defensiva.
- **Rotación de tareas** cuando sea posible, para reducir el tiempo continuo de conducción.
- **Uso de tecnología** como sistemas de asistencia a la conducción (ADAS) para ayudar en la vigilancia del entorno.



▶ LARGAS JORNADAS LABORALES

- **Ejemplo:**

Conducir durante 10 horas seguidas sin descanso adecuado puede llevar a fatiga y disminución de la concentración.

- **Medidas preventivas:**

- **Cumplimiento estricto de las regulaciones de horas de trabajo y descansos**, como las directrices europeas sobre tiempos de conducción.
- **Pausas regulares** con momentos de descanso físico y mental.
- **Programación de horarios** que permitan un buen equilibrio entre trabajo y vida personal.

▶ TRABAJO SEDENTARIO Y PROBLEMAS DE ESPALDA

- **Ejemplo:**

Permanecer sentado durante horas puede causar dolor lumbar o cervical.

- **Medidas preventivas:**

- **Asientos ergonómicos** diseñados específicamente para conductores.
- **Ejercicios de estiramiento** durante las paradas o descansos.
- **Programas de salud ocupacional** que incluyan ejercicios para fortalecer la espalda.

▶ TURNOS NOCTURNOS

- **Ejemplo:**

La alteración del ritmo circadiano puede afectar el sueño y la salud general.

- **Medidas preventivas:**

- **Adaptación gradual** al turno nocturno para minimizar el impacto en el cuerpo.
- **Ambientes de trabajo con luz adecuada** que simulen la luz del día.
- **Educación sobre higiene del sueño** para manejar mejor el descanso durante el día.



▶ **ESTRÉS Y TRATO CON PASAJEROS:**

- **Ejemplo:**

Situaciones de conflicto con pasajeros insatisfechos o agresivos.

- **Medidas preventivas:**

- **Formación en gestión de conflictos** y habilidades de comunicación.
- **Apoyo psicológico** o programas de bienestar mental.
- **Sistemas de quejas y sugerencias** para abordar problemas de manera sistemática.



▶ TRABAJO EN SOLITARIO

- **Ejemplo:**

La soledad prolongada puede llevar a sentimientos de aislamiento.

- **Medidas preventivas:**

- **Comunicación constante** con la base o con otros conductores a través de dispositivos de comunicación.
- **Grupos de apoyo** o reuniones periódicas para compartir experiencias.
- **Incentivos** para la socialización después del trabajo.

▶ RIESGOS FÍSICOS Y PSICOSOCIALES

- **Ejemplo:**

Exposición al ruido del tráfico, la contaminación y el estrés del tráfico.

- **Medidas preventivas:**

- **Equipos de protección personal** como tapones para los oídos.
- **Programas de salud** enfocados en la monitorización de la exposición a contaminantes.
- **Concienciación sobre salud mental** y recursos disponibles para manejo del estrés.

► CONDICIONES DEL VEHÍCULO

- **Ejemplo:**

Temperaturas extremas dentro del autobús que afectan el confort.

- **Medidas preventivas:**

- **Sistemas de climatización eficientes** para mantener una temperatura óptima.
- **Diseño del interior** para maximizar el espacio y el confort.
- **Mantenimiento regular** del vehículo para asegurar su habitabilidad.

Estas medidas pueden no solo mejorar el bienestar de los trabajadores autónomos del sector del transporte de viajeros sino también aumentar la seguridad y eficiencia del servicio que prestan.

05.

¿QUÉ

PUEDO HACER?



UATΛE

▶ **ACUDIR A PREVENCION10.ES**

Un servicio público gratuito de asesoramiento en prevención de riesgos laborales que permite gestionar de forma sencilla los riesgos laborales a las empresas y facilitar el cumplimiento en materia de coordinación de actividades empresariales e informar de sus riesgos a los trabajadores autónomos.

▶ **Contactar con UATAE**

Unión de Asociaciones de Trabajadores Autónomos y Emprendedores

General Palanca, 37, 28045, Madrid



91 517 73 75



info@uatae.org