



RIESGOS EN LA RUTA DE ENTREGA

SAFework NSW
Risks on the Delivery Road

**Lo que puede hacer para
mantenerse a salvo**

Spanish

INTRODUCCIÓN

Las causas comunes de incidentes que involucran a repartidores de alimentos incluyen:

- ser atropellado o chocar con otro vehículo
- perder el control de su vehículo en la ruta, por ejemplo, debido a una superficie resbaladiza, la velocidad o un error del conductor
- objetos arrojados hacia los conductores
- agresión por parte de un miembro del público
- tropezarse o caerse en condiciones resbaladizas

Si bien las plataformas tienen la responsabilidad de proporcionar sistemas de trabajo seguros para evitar que los conductores (de bicicleta o motocicleta) se lastimen, hay cosas que usted puede hacer para reducir la probabilidad de lesionarse.

1. CONDUZCA DE MANERA SEGURA

Para conducir de manera segura por las concurridas calles de la ciudad, es esencial que sepa conducir y que se sienta confiado en la calle. La plataforma debe brindarle capacitación sobre cómo conducir de manera segura en las vías de NSW. USTED DEBE:

- completar toda la capacitación e inducción requeridas
- completar todas las actividades de evaluación requeridas

RECUERDE:

- conduzca según las condiciones, p. ej., reduzca la velocidad si está lloviendo
- si va en bicicleta, utilice siempre el modo bicicleta en 'Mapas' para viajar por la ruta más segura disponible, p.ej., calles bien iluminadas con ciclovías o carriles designados
- evite vías estrechas y transitadas sin carriles para bicicletas
- conduzca separado del tráfico y los peatones utilizando carriles designados para bicicletas
- informe todos los incidentes a las plataformas tan pronto como sea posible
- lleve una identificación, número de teléfono de un contacto de emergencia y la plataforma con la que está trabajando, en caso de lesiones graves

El Centre for Road Safety (Centro para la Seguridad Vial) tiene información útil para ciclistas sobre cómo andar en bicicleta de manera segura.

Si está utilizando una motocicleta para realizar entregas y, en particular, si conduce con licencia de conductor del extranjero, debe familiarizarse con el *NSW Motorcycle Riders*



Handbook (Manual para conductores de motocicletas de NSW), para obtener recomendaciones de seguridad.

El Centro para la Seguridad Vial también tiene información sobre conducción segura para motociclistas.

2. SIGA LAS NORMAS DE CONDUCCIÓN

Los ciclistas y motociclistas deben seguir las normas de conducción de NSW y conocer las normas viales específicas para ciclistas o motociclistas. USTED DEBE:

- no exceder el límite de velocidad
- detenerse en los semáforos en rojo o en las señales de alto
- ceder el paso según lo indiquen las señales de tráfico
- indicar con la mano al cambiar de dirección
- usar un casco aprobado para el tipo de vehículo que conduce que esté bien ajustado y asegurado. (No usar gorra debajo del casco)
- solo usar un teléfono móvil cuando esté en una base montada en su bicicleta o motocicleta

PARA CICLISTAS:

- no circule por las aceras a menos que sean compartidas, o una parte de la misma está separada y designada para el uso de bicicletas
- no cruce un paso de peatones a menos que haya una luz verde para bicicletas

- manténgase a la izquierda cuando viaje por una acera, vía compartida o separada
- ceda el paso a cualquier peatón en un camino compartido
- no conduzca por autopistas o túneles que prohíban las bicicletas
- realice capacitación adicional “en carretera” si no se siente seguro al conducir en las carreteras de NSW

PARA MOTOCICLISTAS:

- siempre deje un espacio de tres (3) segundos entre usted y el vehículo de adelante
- mantenga siempre al menos una mano en el manillar
- mantenga ambos pies en los apoyapiés cuando esté en movimiento
- conduzca siempre con las luces delanteras encendidas

Nuevamente, si conduce una motocicleta, debe familiarizarse con el *NSW Motorcycle Riders Handbook (Manual para conductores de motocicletas de NSW)* para conocer todas las reglas de tránsito específicas que se deben seguir.

3. REVISE SU BICICLETA/ MOTOCICLETA Y CASCO

Es esencial que esté conduciendo una bicicleta o motocicleta adecuada para su propósito y que esté en buenas condiciones de funcionamiento.

PARA BICICLETAS:

- utilice únicamente una bicicleta estándar que cumpla con los requisitos de AS/NZS 1927:2010 y esté equipada con marcas que así lo indican
- utilice únicamente una bicicleta eléctrica (e-bike) diseñada para ser propulsada principalmente por el ciclista; no puede ser propulsada exclusivamente por el motor

El Centro de Seguridad Vial tiene información sobre bicicletas eléctricas y bicicletas a gasolina.

- asegúrese de que su bicicleta:
 - muestre una luz blanca en la parte delantera en condiciones oscuras o peligrosas
 - muestre una luz roja en la parte trasera en condiciones oscuras o peligrosas
 - muestre un reflector rojo en la parte trasera en condiciones oscuras o peligrosas
 - tenga al menos un freno que funcione
 - tenga una campana, bocina u otro dispositivo de advertencia
 - las luces deben estar encendidas y funcionando cuando está oscuro

PARA MOTOCICLETAS:

- asegúrese de que la motocicleta esté en condiciones de circular y tenga registro y seguro actualizados
- realice chequeos diarios previos al arranque para asegurarse de que el vehículo sea seguro y esté en condiciones de ser conducido

- revise el casco todos los días para asegurarse de que no esté quebrado o dañado

4. ASEGÚRESE DE QUE LO PUEDAN VER

No ser visto por otros usuarios de la vía es uno de los mayores riesgos a los que se enfrenta.

QUÉ PUEDE HACER PARA REDUCIR EL RIESGO:

- reconozca que otros usuarios de la vía tendrán dificultades para verlo en ciertas circunstancias, p.ej., en los puntos ciegos de los vehículos, áreas oscuras en el entorno, o al conducir de noche, y conduzca defensivamente
- si la plataforma le proporciona un chaleco o chaqueta de alta visibilidad y le indica que lo use, debe usarlo cuando conduzca
- use siempre prendas reflectantes cuando conduzca por la carretera de noche, p.ej., camisa, chaqueta o chaleco de alta visibilidad con tiras reflectantes
- si la bolsa de entrega es de alta visibilidad y tiene cualidades reflectantes, asegúrese de llevarla en su espalda en vez de atarla a la bicicleta
- use siempre tobilleras reflectantes

5. RESBALONES, TROPEZONES O CAÍDAS

Para evitar resbalones, tropezones o caídas en el trabajo:

- use siempre calzado antideslizante apropiado cuando trabaje
- no use chancletas, sandalias o pantuflas cuando trabaje

6. NO CONDUZCA SI ESTÁ CANSADO

Trabajar muchas horas o andar en bicicleta cuando está cansado afecta dramáticamente su capacidad para reaccionar y conducir con seguridad. Para minimizar el deterioro por fatiga:

- asista a programas de formación e información para comprender los signos de fatiga y sus efectos sobre el rendimiento al conducir
- reconozca los signos de fatiga y no conduzca cuando esté cansado
- trabaje un máximo de 12 horas por período de 24 horas
- administre su horario de trabajo/vida para asegurarse de tener al menos 8 horas de sueño por día (10 horas sin trabajar)

7. PELIGROS AMBIENTALES

Recuerde que está expuesto al medio ambiente cuando conduce.

RECUERDE:

- consulte la aplicación meteorológica y la de rayos UV antes de empezar el viaje
- deje la vía y busque refugio si hay demasiada lluvia, granizo, viento o humo
- lleve siempre prendas impermeables en caso de lluvia o tormentas
- asegúrese de que las prendas impermeables sean de alta visibilidad y reflectantes. No se vista de negro
- lleve una máscara facial P2 y úsela para protegerse contra el humo ambiental o los gases del tráfico
- use camisas de manga larga y pantalones largos en condiciones de calor extremo o rayos UV altos
- siempre lleve y aplique protector solar al conducir cuando el nivel de UV sea alto
- sea consciente de la exposición potencial a un golpe de calor o estrés por calor, lleve agua y manténgase hidratado



8. EVITE CONFLICTOS

Cualquier trabajo que implique interacción con clientes puede exponer a los trabajadores a amenazas o agresiones.

PARA MINIMIZAR ESTE RIESGO:

- active la función de ubicación en su teléfono/dispositivo para que la plataforma pueda monitorear su posición
- use y active la alarma de seguridad personal provista por la plataforma, si está disponible
- use técnicas y capacitación proporcionadas por la plataforma para resolver conflictos y reducir las discusiones al tratar con clientes difíciles
- efectúe la Capacitación sobre el Suministro Responsable de Alcohol (RSAT) y complete la evaluación requerida antes de entregar alcohol
- reporte todos los incidentes de violencia y agresión a la plataforma inmediatamente
- si la violencia o agresión implica un ataque o amenaza de ataque, informe el incidente a la policía de NSW inmediatamente

9. PROTEJA SU ESPALDA

Para evitar lesiones por tareas manuales peligrosas:

- practique una buena postura de conducción y ejercicios de estiramiento entre entregas
- seleccione una bolsa de reparto que se adapte a su cuerpo y al tipo de vehículo que utiliza

- asegúrese de que el peso y la distribución de las cargas sean tolerables
- no sobrecargue la bolsa de entrega ni lleve dos bolsas de entrega a la vez

10. LA APP SPEAK UP

Si ve algo inseguro, queremos que se lo mencione a la plataforma. Si le preocupa plantear un problema de salud y seguridad, la SPEAK UP App le permite informar una situación insegura y le da la opción de hacerlo de manera anónima.



11. PARA MÁS INFORMACIÓN, CONSULTE A:

SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

SafeWork NSW

Food Delivery Industry (Industria de Entrega de Alimentos)

At Risk Workers (Trabajadores en Riesgo)

Página web: www.safework.nsw.gov.au

Teléfono: 13 10 50

SUMINISTRO DE ALCOHOL

Liquor & Gaming NSW

Responsible Supply of Alcohol Training (RSAT)

Página web: www.liquorandgaming.nsw.gov.au

SEGURIDAD VIAL

Transport for NSW

Centre for Road Safety (Centro de Seguridad Vial)

Information for bicycle riders (Información para ciclistas)

Information for motorcyclists (Información para motociclistas)

Information on E-bikes and petrol-powered bicycles (Información sobre bicicletas eléctricas y bicicletas a gasolina)

NSW Motorcycle Riders Handbook (Manual para motociclistas de NSW)

Página web: www.roadsafety.transport.nsw.gov.au