

2025

MANUAL PARA ASPIRANTES A CONDUCIR
TRANSPORTE DE CARGA



CENTRO EMISOR DE LICENCIAS DE
CONDUCIR

V:1 VIG:06/2025

En este módulo desarrollaremos las particularidades relacionadas con el transporte de cargas y mercaderías, y a la conducción de vehículos de gran tamaño en general. Serán abordadas tanto cuestiones normativas implicadas en la conducción de los diferentes vehículos, como otras que tienen impacto en las tareas cotidianas de los conductores profesionales, jerarquizando el desempeño y la responsabilidad que conlleva su actividad.

MARCO LEGAL

ARTÍCULO 20. — CONDUCTOR PROFESIONAL.





Los titulares de licencia de conductor de las clases C, D y E, tendrán el carácter de conductores profesionales. Pero para que le sean expedidas deberán haber obtenido la de clase B, al menos un año antes.

Los cursos regulares para conductor profesional autorizados y regulados por el Poder Ejecutivo facultan a quienes los hayan aprobado a obtener la habilitación correspondiente desde los veintiún años sin perjuicio de lo dispuesto en el párrafo precedente.

Durante el lapso establecido en la reglamentación el conductor profesional tendrá la condición limitativa de aprendiz con los alcances que ella fije.

Para otorgar la licencia clase D, se requerirán al Registro Nacional de Reincidencia y Estadísticas Criminal y Carcelaria los antecedentes del solicitante denegándosele la habilitación en los casos que la reglamentación determina.

1. CLASES QUE HABILITAN A CONDUCIR VEHICULOS DESTINADOS AL TRANSPORTE TERRESTRE.

C1	Camiones sin acoplado, ni semiacoplado, ni articulado y vehículos o casa rodante motorizada de más de TRES MIL QUINIENTOS KILOGRAMOS (3.500 kg) de peso y hasta DOCE MIL KILOGRAMOS (12.000 kg) de peso. Incluye clase B 1.	
C2	Camiones sin acoplado, ni semiacoplado, ni articulado y vehículos o casa rodante motorizada de más de DOCE MIL KILOGRAMOS (12.000 kg) de peso y hasta VEINTICUATRO MIL KILOGRAMOS (24.000 kg). Incluye clase C 1.	
C3	Camiones sin acoplado, ni semiacoplado, ni articulado y vehículos o casa rodante motorizada de más de VEINTICUATRO MIL KILOGRAMOS (24.000 kg) de peso. Incluye clase C 2.	
E1	Vehículos automotores de clase C y/o D, según el caso, con uno o más remolques y/o articulaciones. Incluye clase B 2.	

2. DEFINICIONES

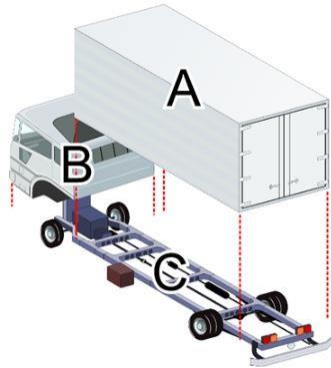
Un camión de carga es un vehículo que ha sido construido y destinado al traslado de las mercancías, los cuales están formados por una cabina, el chasis y la caja o estructura que ese encarga de salvaguardar los materiales que son transportados.

A los fines de esta ley se entiende por:

- **Camión:** vehículo automotor destinado a transporte de carga de más de tres mil quinientos (3.500) kilogramos de peso total.
- **Carga general:** es aquella carga que se transporta envasada en líos, fardos o a granel, cuyas unidades son de dimensiones inferiores a las del vehículo que las transporta.
- **Carga indivisible:** es aquella carga que por sus características forma unidades que rebasan las dimensiones del vehículo que la transporta.
- **Peso bruto:** peso del vehículo más su carga y ocupantes.
- **Tara:** peso del vehículo descargado.
- **Transporte de carga por carretera:** al traslado de bienes de un lugar a otro en un vehículo por la vía pública.
- **Servicio de transporte de carga:** cuando dicho traslado se realiza con un fin económico directo (producción, guarda o comercialización, o mediando contrato de transporte).
- **Transportista:** la persona física o jurídica que organizada legalmente ejerce como actividad exclusiva o principal la prestación de servicios de autotransporte de carga.
- **Empresa de transporte:** la que presta servicio de transporte en forma habitual.
- **Transportista individual:** al propietario o copropietario de una unidad de carga que opera independientemente por cuenta propia o de otro con o sin carácter de exclusividad.
- **Transportador de carga propio:** el realizado como accesorio de otra actividad con vehículos de su propiedad, trasladando bienes para su consumo, utilización, transformación y/o comercialización y sin mediar contrato de transporte.
- **Fletero:** transportista que presta el servicio por cuenta de otro que actúa como principal en cuyo caso no existe relación laboral ni dependencia con el contratante.

3. PARTES DE UN CAMION DE CARGA.

- A. CAJA DE CAMION
- B. CABINA
- C. CHASIS



4. CONOCIMIENTO DE LOS VEHÍCULOS Y EQUIPAMIENTO DESTINADOS AL TRANSPORTE DE CARGAS

Comenzando por los vehículos destinados al transporte de mercancías hay que recordar que éstos pueden ser de grandes dimensiones, aunque también los hay de dimensiones más reducidas, como el furgón o furgoneta, el derivado del automóvil de uso particular y el vehículo mixto.

UNIDAD TRACTOR (CAMIÓN):



Es una máquina que tiene la capacidad de generar tracción (el acto de tirar de una cosa para desplazarla).
Es un vehículo con motor que tiene al menos cuatro ruedas y que se utiliza para el traslado de cargas muy pesadas.

TRACTOR CHASIS (camión sin acoplado)



Estos vehículos son destinados al transporte de cargas de todo tipo, sus dimensiones no exceden los 13,20 metros de largo. Para la conducción de este tipo de vehículo se requiere clase C

ACOPLADO:



Equipo utilizado para el transporte de carga, poseen eje direccional delantero y no transmiten pesos al vehículo motriz (UNIDAD TRACTOR).
Para la conducción de este tipo de acoplado se requiere una Licencia de conducir clase E1

SEMIRREMOLQUE:



Equipo utilizado para el transporte de carga, se apoyan sobre el tren trasero del vehículo motriz denominado tractor y transfieren una parte importante de su peso al mismo.

Para la conducción de este tipo de semirremolque se requiere una Licencia de conducir clase E1

CARRETÓN:



Vehículo especial, cuya capacidad de carga tanto en peso como en dimensiones supera la de los vehículos convencionales.

Para la conducción de este tipo de carretón se requiere una Licencia de conducir clase E1.

BITREN:



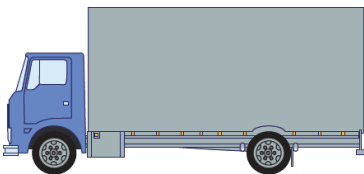
Constituido por una unidad tractor y dos semirremolques, con una longitud máximo de 30.25 m.

Para la conducción del Bitren se requiere una Licencia de conducir clase E1.

5. TIPOS DE CAMIONES DE CARGA

a. SEGUN SU ESTRUCTURA

• **Rígidos:**

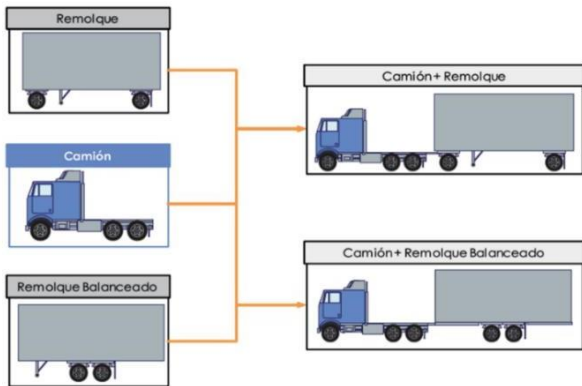


La cabina del conductor y el remolque en donde va la mercancía forman una misma estructura, es decir que no se pueden separar la caja de la cabina, pueden tener 2 o 3 ejes.

Están diseñados para transportar cargas relativamente livianas y distancias cortas o medias.

Son más pequeños y suelen ser empleados en transporte urbano y paquetería.

- **Articulado:**



Están compuestos de dos partes rígidas que se unen a través de una articulación, se componen de tracto camión y remolque, o más frecuentemente semirremolque, se utilizan para largas distancias y carga pesada, tanto líquida como material seco o granel.

b. SEGUN SU MERCANCIA

- **Camión de lona:** es el más habitual y su semirremolque se encuentra cubierto por los laterales y por arriba con lonas que pueden ser quitadas.
- **Plataforma abierta:** la plataforma donde va la carga está y se usa para transportar mercancía pesada, construcción, etc.
- **Frigoríficos:** son los encargados en el transporte terrestre de la mercancía que ha de viajar refrigerada. Tienen un sistema de generación de frío o solo de aislamiento con el exterior pueden ser frigoríficos, refrigerados o isoterms
- **Cisterna:** se usan para el transporte de productos líquidos, gaseosos y químicos, que tienen unas exigencias de seguridad particulares.
- **Cerrado:** tienen una estructura rígida en el compartimento de carga. Solo pueden ser cargados desde su parte trasera. Son vehículos usados para el reparto urbano y la paquetería.
- **Porta coches:** están diseñados específicamente para el transporte terrestre de coches. Puede ser abierto, que es el más habitual, y el cerrado.
- **Camión Jaula:** transporta animales vivos. Tiene los laterales o el techo abiertos para que llegue aire a los animales y exista una ventilación.
- **Contenedores:** son estructuras de carga estancas, que permite proteger a la mercancía de las inclemencias meteorológicas.

6. SISTEMA DE ILUMINACIÓN

a. LUCES OBLIGATORIAS:

- Faros delanteros de luz blanca en no más de dos pares, con luz alta y baja de proyección asimétrica.
- Luces de posición que indiquen junto a ellas anteriores su longitud, ancho y sentido de mando: 1 delantera de color blanco, 2 traseras de color rojo, 3 laterales color amarillo a cada costado, 4 indicadores diferenciales de color blanco en los vehículos automotores en los cuales su ancho lo exija.
- Luces de giro intermitente color amarillo adelante y atrás.
- Luces de freno traseras color rojo.
- Luz patente trasera
- Luz de retroceso blanca.
- Luces intermitentes de emergencia.
- Sistema de destellos luces frontales.
- Luces adicionales: Antiniebla.

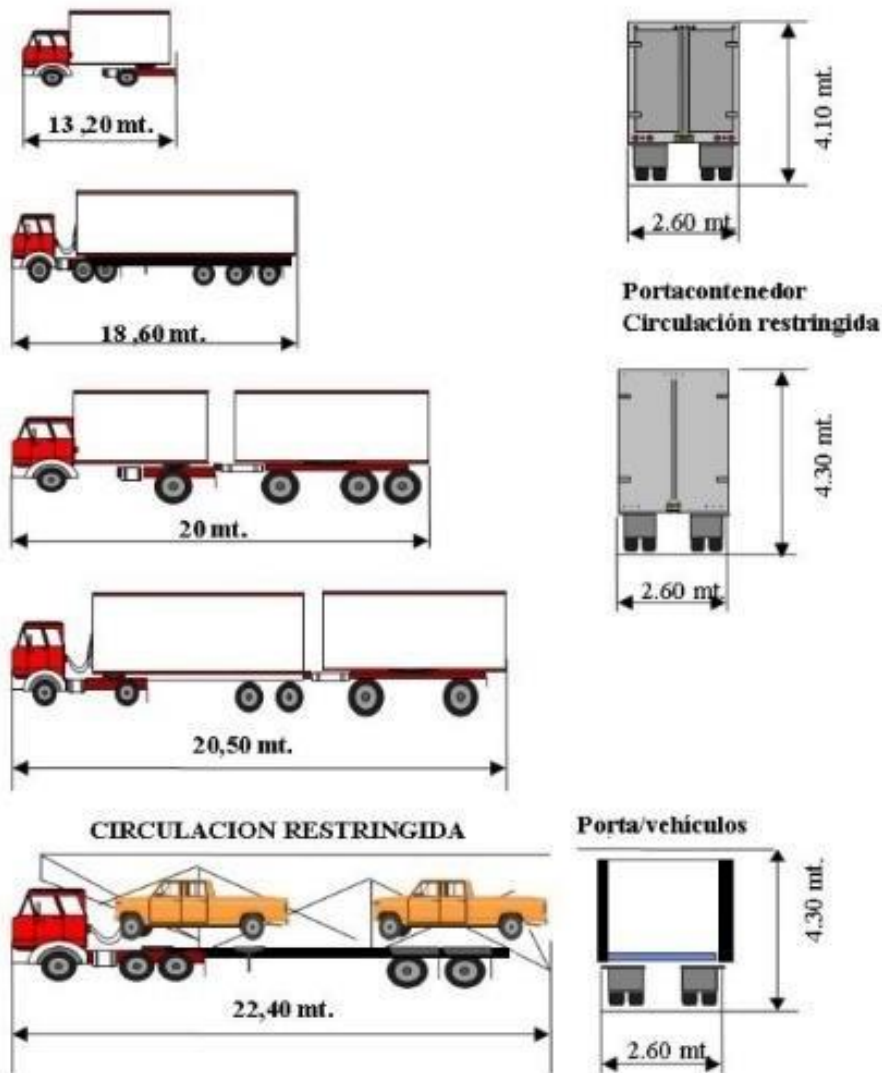
b. LUCES ADICIONALES:

- Camiones articulados o acoplados deben poseer **tres luces en la parte superior delantera** (Ley nacional color blanca y ley provincial color verde) y **tres luces rojas en la parte trasera**.
- Cuando el ancho de la caja, carrocería, carga, acoplado o vehículo de arrastre del automotor **exceda los dos metros**, se colocarán dos luces blancas de alcance reducido en el frente de la carrocería.



7. DIMENSIONES MAXIMAS PERMITIDAS









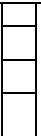


- **ANTIGÜEDAD:** no se deben utilizar unidades con más a **20 años**.
- **ANCHO** 2,60 metros.
- **ALTO:** 4,30 metros.
- **LARGO:**
 - **Simple** :13,20 metros.
 - **Con acoplado:** 20 metros.
 - **Articulado:** 18,60 metros.
 - **Unidad tractora con semi y acoplado:** 20,5 metros.
 - **Unidad tractora con dos semi articulados (Bitren):** 30,25 m.



Centro de emisión de Licencia Nacional de Conducir

➤ **Peso máximo permitido del vehículo:**

Es el que surge de sumar los pesos permitidos de acuerdo al tipo de ejes que tengo y nunca puede transmitir más 45 toneladas a la calzada.

CONFIGURACIÓN		SUSPENSIÓN MECÁNICA [toneladas]
EJE SIMPLE. -Ruedas individuales, (neumáticos no superanchos)		6 SEIS
EJE SIMPLE. -Ruedas superanchas		6 SEIS
EJE SIMPLE. -Ruedas dobles		10,5 DIEZ COMA CINCO
CONJUNTO (TÁNDEM) DOBLE DE EJES. - Ruedas individuales		10 DIEZ (5 por eje)
CONJUNTO (TÁNDEM) DOBLE DE EJES. - Ruedas dobles		18 DIECIOCHO (9 por eje)
CONJUNTO (TÁNDEM) DOBLE DE EJES. - Ruedas superanchas y ruedas dobles		15 QUINCE (9 eje con ruedas dobles y 6 eje de ruedas superanchas)
CONJUNTO (TÁNDEM) DOBLE DE EJES. - Ruedas individuales y ruedas dobles		14 CATORCE (9 eje con ruedas dobles y 5 eje de ruedas individuales)
CONJUNTO (TÁNDEM) DOBLE DE EJES. - Ruedas superanchas.		12 DOCE (6 por eje)
CONJUNTO (TÁNDEM) TRIPLE DE EJES. - Ruedas dobles.		25 VEINTICINCOMA CINCO (8,5 por eje)
CONJUNTO (TÁNDEM) TRIPLE DE EJES. - 2 ejes con ruedas dobles. - 1 eje con ruedas individuales		21 VEINTIUNO (8,5 ejes con ruedas dobles y 4 eje de ruedas individuales)
CONJUNTO (TÁNDEM) TRIPLE DE EJES. - Ruedas superanchas.		18 DIECIOCHO (6 por eje)

8. DOCUMENTACION OBLIGATORIA PARA CIRCULAR

Es recomendable, antes de iniciar el viaje, verificar que se tiene toda la documentación necesaria (tanto del vehículo como de la carga) y que la misma se encuentre ordenada y accesible. Esto le brindará al conductor la tranquilidad de descartar situaciones conflictivas, derivadas de irregularidades, cuando deba responder a controles requeridos por las diversas autoridades de control.

Al proceder la autoridad de aplicación competente a realizar un control y/o fiscalización en la vía pública de esta modalidad de transporte debe verificar que posea además de los lineamientos indicados para tránsito ciertos requisitos específicos.

En efecto en todo **control de Policía o Agente de tránsito se le exige al conductor**

- Licencia de conducir.
- Cédula de identificación del vehículo sin vencimiento (para el transporte de cargas no lleva sello)
- Comprobante que acredite la contratación de seguro obligatorio de responsabilidad civil.
- Certificado de realización de la revisión técnica obligatoria, (RTO).

En todo **control realizado por Gendarmería, CNRT Policía de Seguridad Aeroportuaria y Prefectura, y Subsecretaría de transporte automotor se le exige al conductor**

- Registro único del transporte automotor (RUTA)
- Certificado de realización de la revisión técnica obligatoria, (RTO).
- Licencia Nacional Habilitante según la modalidad para la cual está habilitado.
- Remito, carta de porte o guía o factura.
- Comprobante que acredite la contratación de seguro.

¿Qué es la Licencia Nacional de Transporte Interjurisdiccional?

Es la licencia que habilita para realizar el transporte de cargas y pasajeros de forma Interjurisdiccional. Deben tenerla los conductores que transporten de forma Interjurisdiccional (Licencia Nacional de Conducir clases B, C, E)

Debido a las modificaciones en las Licencias de Conducir – Decreto 196/2025, Disposición N° 54/2025 de la Agencia Nacional de Seguridad Vial y sus Anexos:

Las categorías profesionales C3 y E1 realizan en la plataforma digital del Gobierno Nacional, por lo tanto el Municipio ya no brindará la renovación y ampliación de dichas categorías y se tramitarán únicamente de manera online desde el portal web:

<https://Incargentina.seguridadvial.gob.ar/>

9. REVISIÓN TÉCNICA OBLIGATORIA (RTO)



Es una inspección mecánica que permite conocer el estado del vehículo, también permite determinar si el mismo cuenta con las condiciones mínimas que garanticen tu propia seguridad, la de quienes transportas y la de los usuarios de la vía pública.

Además, permite medir los límites de contaminación reglamentarios permitidos.

Todos los vehículos automotores acoplados y semirremolques destinados a circular en la vía pública están sujetos a una revisión técnica periódica a fin de determinar el estado y funcionamiento de las piezas y sistemas que hacen a su seguridad pasiva y activa; y a la emisión de gases contaminantes.

Los vehículos de transporte de carga deben realizar la RTO en un plazo no mayor a 12 meses.

10. EL VEHÍCULO DEBE CIRCULAR CUMPLIENDO LAS SIGUIENTES EXIGENCIAS

- Círculo de velocidad máxima (en la parte trasera del vehículo sobre el lado izquierdo de color blanco y rojo)
- Bandas perimetrales retroreflectivas.
- Inscripción del nombre de la empresa, domicilio y teléfono; tara y carga máxima (en los laterales).
- La carga distribuida de manera de cumplir con los pesos máximos permitidos.
- Tener las dimensiones máximas permitidas (En la caja carga lado derecho peso y Tara)
- Las cubiertas en buenas condiciones y sin fallas. Se entiende por cubiertas con fallas, las que presentan deterioros visibles tales como cortaduras que lleguen al casco, desprendimientos o separaciones del caucho o desgaste de la banda de rodamiento que deje expuesta la tela. Se prohíbe la utilización de neumáticos reconstruidos en los ejes delanteros de camiones.
- La carga debe estar correctamente sujeta y en caso de corresponder, tapada.

11. NORMAS GENERALES DE CIRCULACION

- Los camiones y ómnibus que transiten en multicarriles deberán hacerlo manteniendo ente si una **distancia no menor a 100 metros**.
- Está prohibido circular con un tren de vehículos integrado por **más de un acoplado**.
- En **caminos angostos** los camiones **facilitaran el adelantamiento** corriéndose a la banquina eventualmente.

- En las vías con más de dos carriles por mano sin contar el ocupado por estacionamiento, los vehículos de carga, **deben circular únicamente por el carril derecho**, utilizando el carril inmediato de su izquierda para sobrepasos.
- En **autopistas** además de lo establecido para las vías multicarril, **no se puede estacionar ni detener para ascenso y descenso de pasajeros, ni efectuar carga y descarga de mercaderías**, salvo en las dársenas construidas al efecto si las hubiere

12. REGLAS DE VELOCIDAD

El exceso de velocidad es un tipo de comportamiento de conducción agresivo, que por lo general tiene varios factores que han contribuido a su ascenso. Entre ellos se destacan la congestión del tránsito, el tiempo, la falta de solidaridad con el entorno y el estrés. El peligro se potencia todavía más en vehículos de gran porte: cuanto más grande su tamaño, mayor es la probabilidad de generar una fatalidad.

	MAXIMAS	MINIMAS
Autopista	80 km/h	60 km/h
Semiautopista	80 km/h	40 km/h
Ruta	80 km/h	40 km/h
Avenida	60 km/h	40 km/h
Calle	40 km/h	20 km/h

13. REVISION DEL VEHICULO

Es importante que el conductor de transporte de cargas, antes de iniciar el viaje, pueda realizar una revisión del estado general del vehículo, sus condiciones de seguridad y mantenimiento. De esta manera, resguardará su seguridad y la de otros actores de la vía pública.

Es necesario verificar

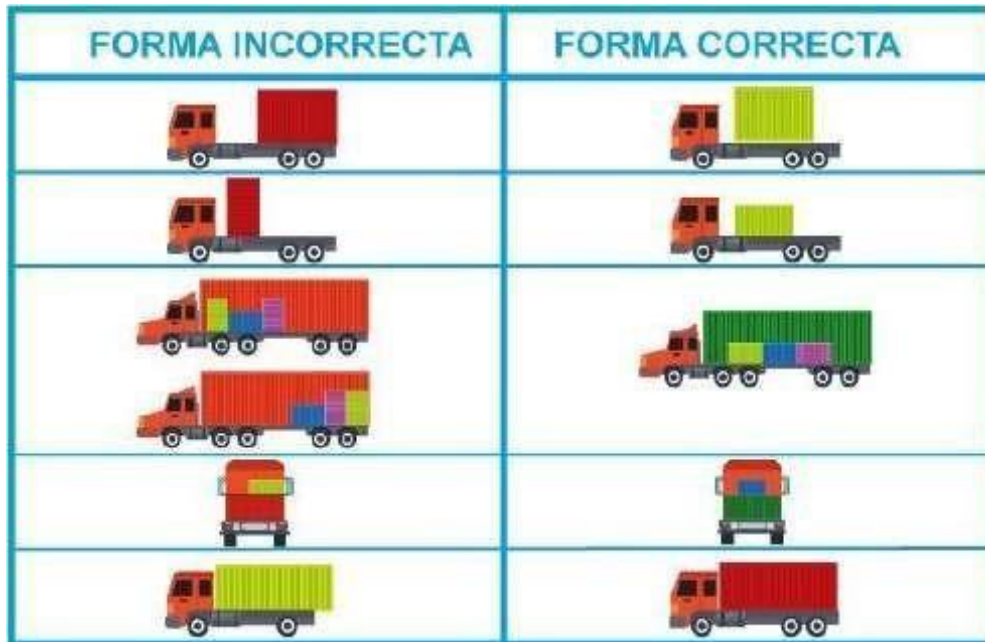
- Cierres, precintos,
- Presión de cubiertas.
- Herramientas.
- Neumáticos de reemplazo.
- Frenos.
- Control de fluidos (niveles de agua, aceites, líquido de frenos)
- Funcionamiento eléctrico.
- Dirección.
- Luces.
- Bocina.
- Parabrisas.

- Espejos retrovisores y visibilidad en los cristales.

14. MANIPULACIÓN DE LA CARGA

El conductor deberá realizar control, la correcta manipulación, distribución y sujeción de la carga, así se reducirá la posibilidad de generar sucesos que deriven en situaciones riesgosas o complicaciones indeseadas.

La carga debe estar distribuida correctamente en el acoplado. Se debe asegurar que esté acomodada y estable, a fin de evitar desplazamientos internos durante el movimiento del camión



15. CIRCULAR CON EXCESO DE CARGA.

Es responsabilidad del transportista la distribución o descarga fuera de la vía pública, y bajo su exclusiva responsabilidad, de la carga que exceda las dimensiones o peso máximo permitidos.

Cuando una carga excepcional no pueda ser transportada en otra forma o por otro medio, la autoridad jurisdiccional competente, con intervención de la responsable de la estructura vial, si juzga aceptable el tránsito del modo solicitado, otorgará un permiso especial para exceder los pesos

SIN PERMISOS ESPECIALES:

- Camión simple o con semirremolque sin permiso **hasta 100 cm del paragolpes trasero.**
- Los vehículos que transporten cargas indivisibles deberán llevar en el extremo sobresaliente trasero **un banderín de 50 cm por 70 cm, con rayas oblicuas de color rojo y blanco.**
- Sobresaliente de la carga **delantera que no supere el paragolpes.**
- Los vehículos con cualquier carga sobresaliente podrán **circular solo de día.**
- Sobresalientes de carga **laterales solo 20 cm del lado derecho únicamente**, sin exceder el máximo permitido.



CON PERMISOS ESPECIALES:

Es un permiso de tránsito que se otorga para la circulación de vehículos especiales que han sido diseñados para transportar diferentes clases de cargas excepcionales. Deben solicitarlo

- Los semirremolques que superen hasta el 30% del ancho de la trocha, alto 4.30 mts y largo entre paragolpes no puede superar los 18.60 mts.
- Los Carretones cuya capacidad de carga tanto en peso como dimensiones supera la de los vehículos convencionales y transporta cargas invisibles también necesita el permiso especial.
- La maquinaria agrícola que supere los 3.50 mts de ancho deberá ser transportada en carretones y correctamente señalizado.



16. MODALIDADES PARA UNA CONDUCCIÓN SEGURA

Los conductores profesionales se ven expuestos a diversas situaciones que pueden dificultar, en mayor o menor medida la actividad de conducir y por eso es fundamental que respeten estrictamente las normas de tránsito. El reconocimiento de los límites personales, del vehículo y el entorno son fundamentales para un manejo seguro. Ante la duda es necesario extremar las precauciones, evitar riesgos, aun cuando en apariencia sean condiciones inofensivas. De esta manera, la anticipación constituye uno de los mejores aliados del conductor, pero de poco sirve prestar atención a lo que sucede 10 o 15 segundos delante, si no sabemos interpretar las señales o síntomas que el entorno nos proporciona

a. PENDIENTES Y CURVAS

En las mismas se crean situaciones peligrosas porque: Bloquean la visión hacia adelante y la vista de otros conductores. Provocan que los vehículos se muevan más lenta o rápidamente de lo que es seguro.

Cuando se conduce en una pendiente o una curva pronunciada, debe hacerse lo suficientemente lento para poder detenerse ya que no se puede prever qué hay del otro lado

Curva

Si se ingresa en una curva acelerando, el peso del vehículo recaerá sobre el eje trasero, con lo que se perderá direccionalidad. Es necesario acercarse a ellas con cuidado, particularmente cuando la ruta este resbalosa debía a lluvia, barro, nieve, hojas, mojadas, etc.



Pendientes



Cuando se conduce en un pendiente ascendente, la fuerza de gravedad está trabajando en contra y es probable que se necesite acelerar o cambiar a una marcha más baja para mantener la velocidad. Prestar atención a los vehículos que circulan detrás ya que estos pueden acercarse demasiado si no se logra mantener la velocidad al subir la pendiente. Utilizar el carril más lento que el resto del tránsito



Cuando se conduce en una pendiente descendente la gravedad hará que se circule más rápido y aumentara la distancia de detención, volviéndose necesario reducir la velocidad.

Al descender por pendientes largas y pronunciadas, si se frena demasiado (presionando constantemente el pedal del freno) pueden generarse fallas en los frenos. Por lo tanto, es mejor utilizar el motor para disminuir la velocidad, cambiando a una marcha más baja antes de comenzar a descender. Es posible que aun así necesite utilizar los frenos.

b. ESTACIONAMIENTOS Y DETENCIONES

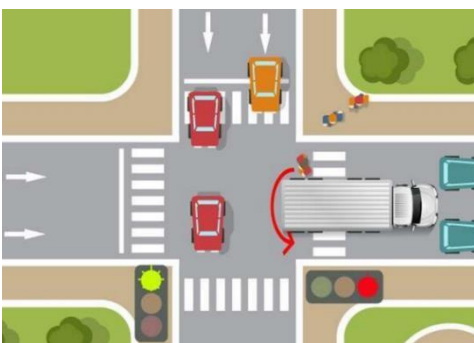
Estacionar o detenerse en lugares prohibidos o no habilitados para tal fin (aun cuando se realicen por breves lapsos de tiempo) siempre implican un riesgo potencial. Por eso, respetar estas zonas es indispensable para la prevención de siniestros. Esto es extensible también a la carga, que no debe ubicarse en espacios de la vía pública que pudiera obstaculizar el paso o la visibilidad para otros actores del tránsito, quedando prohibido depositar mercancías, muebles o artefactos en la calzada.



La detención de vehículos para operar en carga y descarga de mercaderías debe efectuarse respetando estrictamente los lugares y horarios que establecen las normas de estacionamiento, excepto en los sectores donde se especifiquen otras modalidades por norma particular



En zonas y horarios de mucho tránsito, antes de acceder a la bocacalle, es necesario asegurarse que el vehículo que se conduce cuente con el espacio suficiente para realizar el cruce completo de la vía, ya que, de no ser así, podría derivar en el bloqueo de la intersección.



En este cálculo, debe considerarse la senda peatonal que se encuentra en la siguiente cuadra. Respetar las sendas peatonales es fundamental para que los peatones no se encuentren obligados a circular por zonas que los ponen en riesgo.

17. CONDUCCION PREVENTIVA.

En los conductores, que por desarrollar una actividad profesional realizan reiteradamente el mismo recorrido todos los días, puede reforzarse la sensación de tener “todo bajo control”. Sin embargo, las situaciones que se presentan al circular no son siempre las mismas.

El exceso de confianza, sumado a las extensas jornadas laborales, requiere una conducción preventiva que tenga en cuenta los siguientes factores:

a. Paradas de descanso

Si bien la operación del vehículo se realiza en el asiento del conductor, el medio ambiente de trabajo no se circunscribe a la cabina, sino que está compuesto por toda la unidad (acoplado, furgón, plato), la carga, el lugar por donde transita y los sitios donde se detiene a descansar o a provisionarse (paradores, estaciones de servicio entre otros), etc. En este contexto, el conductor profesional debe tomar, en continuo, miles de decisiones respecto a las maniobras que debe realizar. Este estado de constante alerta representa una fuente muy significativa de estrés y fatiga. Para disminuir su impacto, es necesario tener programadas paradas de descanso en las cuales la actividad mental pueda recuperar su capacidad de atención en el corto plazo y preserve al organismo en el largo plazo.

Algunas de las paradas, puede ser utilizada, a su vez, para realizar otras actividades no implicadas en la operación del vehículo (hablar por teléfono, ir al baño, comprar alimentos y/o bebidas, realizar alguna tarea complementaria laboral, etc).

De este modo, al resolver estas tareas en un momento específico, se evita estar pensando en ellas mientras se está conduciendo, reduciendo así estados de ansiedad que pudieran generar distracciones y favoreciendo una conducción más eficaz.

b. Postura Corporal

Realizar cualquier actividad en una misma posición durante largo tiempo puede traer aparejado algunas lesiones musculares y articulares. En consecuencia, mantener una buena postura reduce la probabilidad de sufrir estas lesiones y, además, incrementa la seguridad del conductor en el caso de producirse un siniestro.

Cabeza y Espalda:

Mantené en todo momento la columna apoyada hasta la altura de los omóplatos, sin colocar ningún elemento adicional como por ej. almohadones. La cabeza debe ir separada del apoyacabezas, cuyo uso se limita a la prevención de lesiones en caso de incidente.

El asiento:

Adecuá el asiento de acuerdo a lo que el cuerpo necesita. La altura del asiento tendría que ser al menos de 30 cm del suelo.



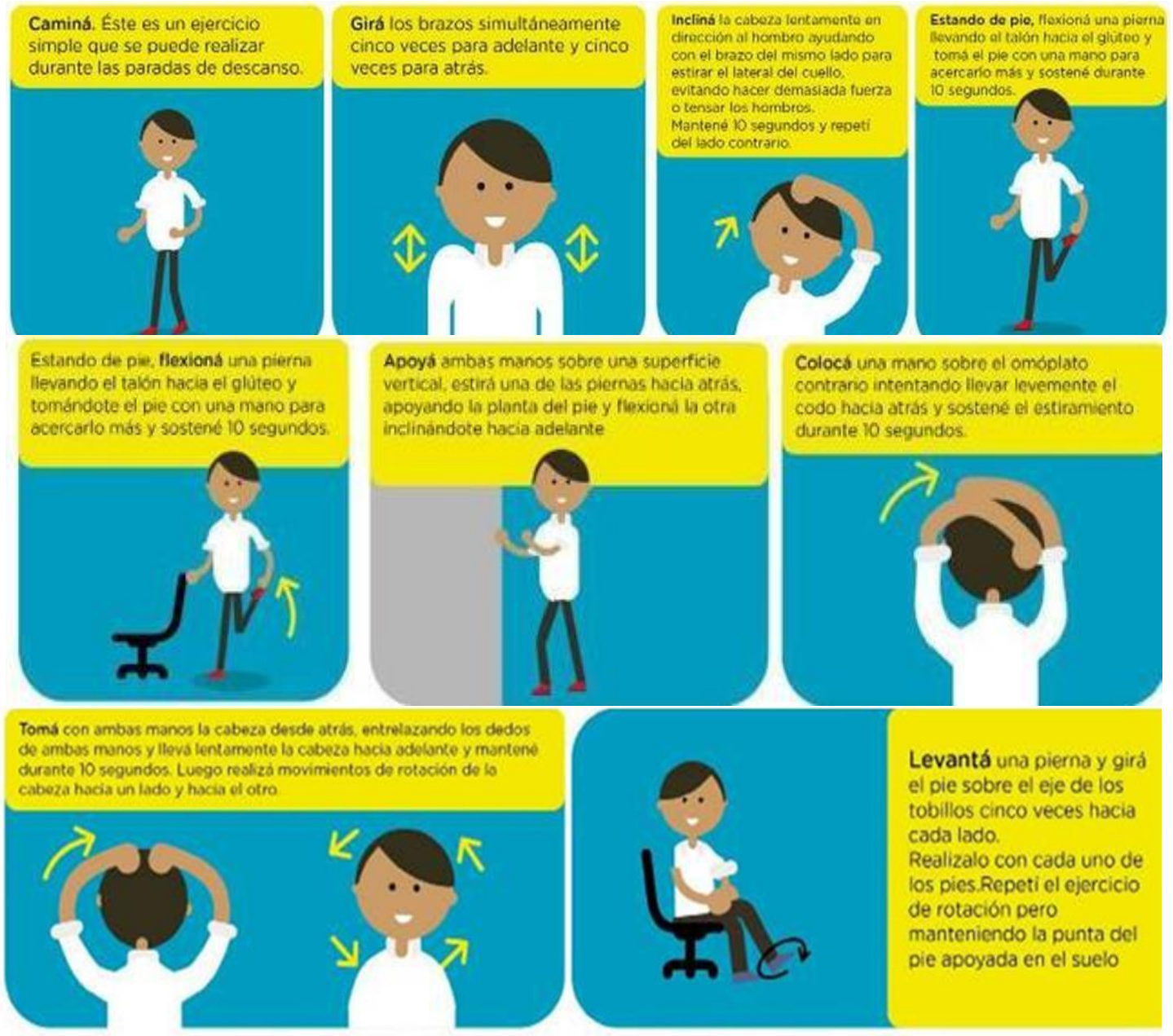
Brazos:

Deben estar a una altura del volante que permita maniobrar con libertad pero lo suficientemente cerca para que estén relajados, sin tensionar los hombros.

Piernas:

No deben estar completamente rectas, sino con un margen de movimiento y tiene que poderse llegar a los pedales sin necesidad de despegar la espalda del asiento. La cadera debería poder quedar por debajo de la articulación de las rodillas.

Realizar ejercicios de elongación previene la aparición de dolores musculares y mejora la irrigación sanguínea, comprometida sobre todo en los miembros inferiores.



c. Alimentación

Quienes se desempeñan como conductores profesionales, se encuentran con la necesidad de alimentarse durante su horario laboral, por lo que es conveniente planificar su jornada tomando en cuenta esta situación para que la manipulación e ingesta de los alimentos queden por fuera del momento en que se opera el vehículo.

La digestión puede inducir estados de somnolencia. Esta situación puede verse incrementada si la conducción se realiza en horarios nocturnos o cuando se está en un estado de fatiga por haber operado el vehículo durante varias horas.