

# LA FATIGA MATA

RÁPIDA  
Y  
VISIBLE

A  
C  
C  
I  
D  
E  
N  
T  
E

LENTA  
Y  
OCULTA

Vascularización deficiente  
Hipertensión Arterial  
Alteraciones analíticas  
(aumento de colesterol en  
sangre, hiperglucemia...),  
Hernias Discales  
Escoliosis  
Artropatías  
Perdidas de visión  
Hipoacusias  
Hemorroides  
Impotencia  
Úlceras de estómago  
Prostatitis  
Lesiones coronarias  
Ictus (trombosis,  
isquemia cerebral.) Etc...

Contacta con **nosotros** para obtener  
representación sindical en tu lugar de  
Trabajo. [carretera@ccoo.cat](mailto:carretera@ccoo.cat)



federació serveis a la ciutadania  
sector carretera

LOS TRABAJADORES Y  
TRABAJADORAS DEL  
TRANSPORTE  
RESPONDEN:  
**¡ORGANICÉMONOS  
MUNDIALMENTE!**

[www.ccoo.cat/fct/carretera](http://www.ccoo.cat/fct/carretera)

Barcelona 08003 Via Laietana, 16 - 7a.

Tel. 93 481 27 65 / 93 481 27 66



LA GARANTIA  
**TU HI GUANYES**

VIH/SIDA  
DISCRIMINACIÓN  
DEMORAS EN LAS FRONTERAS  
EMPLEO PRECARIO  
PRIVATIZACIÓN  
ATAQUES A LOS DERECHOS SINDICALES  
EMPLO INFORMAL  
TIEMPOS DE DESCANSO INSUFICIENTES  
CORRUPCIÓN  
DESEMPLEO JUVENIL  
DESIGUALDAD  
LOS TRABAJADORES DEL TRANSPORTE  
RESPONDEN:  
¡ORGANICÉMONOS MUNDIALMENTE!  
SALARIOS INJUSTOS  
ÁREAS DE SERVICIO DEFICIENTES  
VIOLENCIA EN EL TRABAJO  
EXCESIVAS HORAS DE TRABAJO  
NEOLIBERALISMO  
EXTERNALIZACIÓN  
DESTRUCCIÓN DE EMPLEO  
SOBORNOS  
DUMPING SOCIAL  
RECORTES EN LOS SERVICIOS PÚBLICOS  
FALSOS AUTONOMOS  
FATIGA  
SEMANA DE ACCIÓN  
INTERNACIONAL  
[www.itfglobal.org](http://www.itfglobal.org)



federació serveis a la ciutadania  
sector carretera

**SEMANA DE ACCIÓN  
INTERNACIONAL** [www.itfglobal.org](http://www.itfglobal.org)  
7-13 OCTUBRE 2013

# LA FATIGA MATA !!!!!!!



Desde **CCOO** en colaboración con la **ITF** (Federación Internacional de Trabajadores del Transporte) y la **ETF** (Federación Europea de Trabajadores del Transporte) exigimos medidas al Consejo de Ministros de Transporte, al Parlamento Europeo, a la Comisión Europea, a los Gobiernos estatales, y a los empresarios, **mejorar las condiciones de vida y trabajo de los conductores**. Estas condiciones mínimas deberían reconocer:

- **Cada conductor tiene derecho a un descanso después de cuatro horas de conducción continuada o después de cinco horas de trabajo continuo.**
- **El tiempo de conducción total máximo no debe exceder las 9 horas.**
- **El tiempo semanal máximo de conducción no debe exceder las 48 horas.**
- **El período de descanso diario no debe ser nunca inferior a 8 horas consecutivas.**

La delimitación de los factores de riesgo en carretera no pueden limitarse simplemente a los factores técnicos que afectan a la seguridad vial, tales como el uso del cinturón de seguridad, el control efectivo de la velocidad o el diseño de carreteras. Nuestras reivindicaciones buscan conseguir lograr objetivos de limitación de las horas de trabajo de los conductores y conductoras y mejorar sus condiciones proporcionándoles áreas de descanso adecuadas y seguras, y la garantía de unas condiciones laborales óptimas que no sean objeto de continuos ataques que las precaricen.

# ¡PERMANECER UNIDOS!



**Permanecer unidos es la única vía** para proteger unas condiciones laborales dignas.

En los últimos años **las condiciones y los salarios** de los trabajadores/as **han empeorado**: las pérdidas de empleo, la polivalencia funcional, las jornadas más largas de trabajo y el tiempo de descanso insuficiente que conduce a la fatiga, el **bloqueo de la negociación colectiva** que daña la efectividad de los convenios, no han hecho más que acrecentar esta situación.

Además **la liberalización** y privatización del transporte **ha provocado un aumento de las incidencias** de violencia y estrés en el trabajo. Con el aumento de la subcontratación, **muchos trabajadores/as** del transporte **son empleados como autónomos**, fuera de lo que es la definición legal de empleado: muchos conductores y conductoras son obligados a trabajar como “conductores-propietarios” en una situación de **total dependencia económica de las empresas**.

En todas las regiones del mundo **nos enfrentamos a serios problemas** en el lugar de trabajo: **largas jornadas, soborno y corrupción** de funcionarios públicos, **esperas en frontera, falta de instalaciones** y servicios, **amenazas** contra la integridad de los trabajadores y la **insuficiente protección social** en materia de salud y jubilación. **Europa no es una excepción a estas amenazas.**



# ¡MÁS DESCANSOS!

**En general la fatiga causa:**

- Mal estado general orgánico.
- Dolor
- Pesadez
- Torpeza en los movimientos

**La sintomatología que alerta de la aparición de la fatiga:**

- Sudor en las manos...
- Sed
- Pesadez de párpados (se cierran con frecuencia, o con fuerza o se frotan con las manos)
- Dolor en la nuca, o en las piernas...
- Picor en el cuero cabelludo
- Incremento del consumo de cigarrillos, caramelos u otras sustancias
- Se sale de la ruta, colea, no se concentra, bosteza
- No controla sus ojos, sus ojos se cierran y no enfocan
- No ve las señales de tráfico
- Tiene problemas para mantener su cabeza erguida
- Hace maniobras bruscas
- Está irritable

**Cuando sufras algunos de los anteriores síntomas . . .**

Piensa que los esfuerzos de los Individuos son limitados, **CCOO, tu sindicato**, podrá negociar mejores condiciones colectivas con tu empleador.