

Newsletter: Prevención y Bienestar

Sector transporte

GESTIÓN SEGURA DEL TIEMPO Y PLANIFICACIÓN DE RUTAS PARA EVITAR LA SOBRECARGA DE TRABAJO



Una planificación deficiente de rutas y tiempos en el sector del transporte no solo compromete la productividad, sino que también puede tener consecuencias directas sobre la salud y seguridad del personal conductor. La presión por cumplir horarios ajustados, los retrasos por causas ajenas (tráfico, condiciones climáticas, esperas en puntos de carga) y la falta de pausas adecuadas se traducen en estrés, fatiga física y mental, disminución del nivel de atención y aumento del riesgo de accidentes.

Además, la sobrecarga de trabajo acumulada a lo largo de los días puede derivar en dolencias musculoesqueléticas, alteraciones del sueño o falta de

motivación, lo que repercute negativamente tanto en el bienestar del trabajador como en la calidad del servicio prestado.

Una buena organización de las rutas y una distribución racional del tiempo de trabajo no solo mejora la seguridad, sino que permite mantener la eficiencia, respetar la normativa vigente y cuidar la salud laboral a largo plazo.

Factores que generan sobrecarga en el transporte

Rutas con tiempos excesivamente ajustados, que no contemplan márgenes para imprevistos.

Cambios de última hora o planificación inestable, que alteran la rutina y aumentan el estrés.

Ausencia de pausas programadas para descanso, higiene y alimentación.

Falta de coordinación interna entre los departamentos de logística, tráfico y atención al cliente, lo que puede generar duplicidades o errores.

Medidas organizativas para una planificación segura

Diseñar rutas realistas y sostenibles, incorporando tiempos de espera, carga, tráfico habitual y descanso obligatorio según la normativa.

Distribuir de forma equitativa las tareas y turnos, garantizando que ningún conductor acumule jornadas excesivas o desequilibradas.

Utilizar herramientas digitales de planificación, geolocalización y trazabilidad para anticipar posibles incidencias, redistribuir rutas y hacer un seguimiento en tiempo real.

Establecer pautas claras de gestión del tiempo, con instrucciones específicas para los tiempos de carga/descarga, paradas técnicas, entregas múltiples y trámites documentales.

Mantener una comunicación directa y ágil entre los conductores y el centro de operaciones o coordinación, facilitando la toma de decisiones en caso de retrasos, incidencias o desvíos.





CEOE Castilla y León

Calle Florencia 8, 47007, Valladolid

Este e-mail se envió a rfrechoso@ceoecyl.es
Lo recibiste porque estás suscrit a nuestra newsletter.

[Ver en navegador](#) | [Cancelar suscripción](#)

