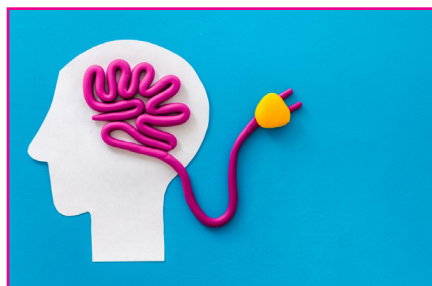


DESCANSOS EN PUESTOS DE CONDUCCIÓN

LOS DESPLAZAMIENTOS QUE REALIZA EL CONDUCTOR PROFESIONAL REQUIEREN ALTAS DOSIS DE CONCENTRACIÓN



LAS PAUSAS Y LOS DESCANSOS SON NECESARIOS Y OBLIGATORIOS

¿EN QUÉ CONSISTEN, CUÁNDO Y CÓMO REALIZARLOS?

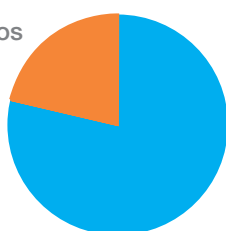


PAUSA

PERÍODO EN EL QUE NO SE REALIZA NINGUNA ACTIVIDAD DE CONDUCCIÓN U OTRO TRABAJO Y QUE SIRVE EXCLUSIVAMENTE PARA SU REPOSO.

Tras un período de **CONDUCCIÓN DE CUATRO HORAS Y MEDIA**, se debe realizar una **PAUSA ININTERRUMPIDA DE al menos 45 MINUTOS**. Se puede sustituir la pausa por una **PAUSA DE AL MENOS 15 MINUTOS** intercalada con otra de 30 minutos.

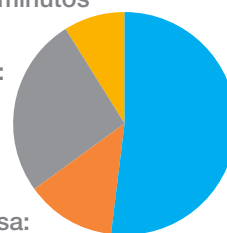
Pausa:
45 minutos



Conducción:
4,5 horas

Pausa:
15 minutos

Conducción:
1,5 minutos



Conducción:
3 horas

Pausa:
30 minutos

DESCANSO

PERÍODO ININTERRUMPIDO EN EL QUE SE PUEDE DISPONER LIBREMENTE DEL TIEMPO.

OTRO TRABAJO

ACTIVIDAD EN LA QUE SE REALIZA UN TRABAJO DIFERENTE AL DE LA CONDUCCIÓN.

DESCANSO DIARIO NORMAL

PERÍODO DE DESCANSO DE AL MENOS 11 HORAS QUE SE PUEDE TOMAR EN DOS PERÍODOS: UNO DE AL MENOS 3 HORAS ININTERRUMPIDAS Y OTRO DE AL MENOS 9 HORAS ININTERRUMPIDAS.

DESCANSO DIARIO REDUCIDO

PERÍODO DE DESCANSO DE AL MENOS 9 HORAS ININTERRUMPIDAS, INFERIOR A 11 HORAS.

DESCANSO SEMANAL NORMAL

PERÍODO DE DESCANSO DE AL MENOS 45 HORAS.

DESCANSO SEMANAL REDUCIDO

PERÍODO DE DESCANSO INFERIOR A 45 HORAS QUE SE PUEDE REDUCIR A UN MÍNIMO DE 24 HORAS CONSECUTIVAS.



ORGANIZACIÓN EMPRESARIAL
DE LOGÍSTICA Y TRANSPORTE

El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora en esta publicación en el marco del V Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid 2017-2020 y no se hace responsable de los contenidos de la misma ni de las valoraciones e interpretaciones de sus autores. La obra recoge exclusivamente la opinión de su autor como manifestación de su derecho de libertad de expresión.

Depósito Legal: M-24073-2020



Comunidad
de Madrid