

Guía completa y actualizada



GUÍA PARA **EL CHÓFER** **AUTÓNOMO**

Claves para **profesionalizar**
el transporte de mercancías



ÍNDICE

Introducción	4
Optimizando el consumo en cada kilómetro: estrategias para ahorrar combustible	5
1. Técnicas de conducción eficiente	6
2. Planificación de rutas	7
3. Mantenimiento de vehículos	8
4. Implementación de sistemas de gestión de flotas	8
5. Utilización de tarjetas de combustible	9
Maximizando la eficiencia con las tarjetas de combustible de Andamur	10
Abriendo fronteras con Andamur ProEurope	11
Optimizando la eficiencia financiera de tu empresa: recuperación de impuestos	13
1. Procedimientos de recuperación	13
IVA ¿Cómo es el procedimiento?	13
Gasóleo profesional	16



2. Consejos para gestionar la recuperación de impuestos	19
¿Cómo puede ayudarte Andamur a simplificar la recuperación del IVA en el extranjero?	19
Planificando la ruta: estrategias para una gestión eficiente	21
1. Consejos para optimizar tus rutas y mejorar la eficiencia en carretera	21
2. Aplicaciones para planificar rutas	23
Innovando en el transporte: tecnologías que marcan la diferencia	24
1. Dispositivos de telepeaje	24
Toll4Europe: Gestionando tu flota	25
2. Tacógrafos inteligentes	26
3. Sistemas de gestión de flotas	28
4. Aplicaciones de gestión del negocio	28
Bienestar en la ruta: hábitos para una vida saludable al volante	30
1. La dieta en carretera	30
2. La postura al conducir	32
3. El ejercicio	33

Introducción

En Andamur sabemos que ser chófer autónomo implica mucho más que conducir. La gestión eficiente de tu negocio, el mantenimiento de tu camión y la planificación estratégica de tus rutas son fundamentales para lograr éxito y sostenibilidad. Por eso, hemos creado esta **guía práctica** con el objetivo de ayudarte a profesionalizar tu actividad y a maximizar tus recursos. Aquí encontrarás consejos útiles, herramientas clave y soluciones adaptadas a las necesidades del transporte de mercancías.

¡Avancemos juntos hacia un camino más eficiente y rentable!



Optimizando el consumo en cada kilómetro: estrategias para ahorrar combustible

En el transporte, cada decisión cuenta para maximizar la eficiencia y reducir los costes operativos. Adoptar prácticas inteligentes en la conducción, el correcto mantenimiento del camión y la planificación de rutas permite **aprovechar al máximo cada litro de combustible**.

En esta sección, exploraremos **estrategias clave** que van desde técnicas de conducción eficiente hasta el uso de herramientas tecnológicas y métodos de pago especializados, ofreciendo soluciones prácticas para hacer **cada kilómetro más rentable y sostenible**.

1. Técnicas de conducción eficiente

Una forma de reducir significativamente el consumo de combustible es **adoptando técnicas de conducción eficiente**.

- **Mantén una velocidad constante:** evitar cambios bruscos de velocidad ayuda a reducir el esfuerzo del motor.
- **Utiliza marchas largas:** cambiar de marcha a bajas revoluciones minimiza el consumo.
- **Aprovecha el freno motor:** reducir la velocidad de manera gradual utilizando la fuerza de inercia del vehículo permite desacelerar sin necesidad de utilizar los frenos de manera excesiva.
- **Evita aceleraciones y frenazos bruscos:** conducir de forma suave permite un mejor rendimiento.
- **Mantén las ventanillas cerradas:** reducir la resistencia aerodinámica a alta velocidad disminuye el esfuerzo del motor.

2. Planificación de rutas

La planificación adecuada de las rutas es esencial para optimizar el uso del combustible y reducir los tiempos de viaje.

- **Utiliza el GPS:** esta tecnología analiza las rutas teniendo en cuenta el tráfico, las distancias a recorrer y las posibles restricciones del vehículo.
- **Evita trayectos innecesarios:** diseña rutas directas y prevé atascos o desvíos.
- **Optimiza la carga:** carga el camión adecuadamente para evitar el sobrepeso y por ende, el desgaste del vehículo.
- **Planifica el repostaje:** elige estaciones de servicio con precios convenientes y ubicadas dentro de tu trayecto, evitando así desvíos adicionales.

Red Internacional de Estaciones de Servicio Andamur

Más de 900 estaciones en 9 países

Conócelas



3. Mantenimiento de vehículos

Un mantenimiento regular del vehículo asegura un funcionamiento eficiente y ayuda a prevenir problemas costosos.

- **Revisa la presión de los neumáticos:** mantener la presión correcta mejora la eficiencia.
- **Limpia los filtros de aire:** los filtros obstruidos pueden aumentar el consumo.
- **Ajusta los sistemas de inyección:** garantiza una mezcla adecuada de aire y combustible.
- **Utiliza lubricantes adecuados para el camión:** los lubricantes reducen la fricción del motor, mejorando su rendimiento.
- **Renueva los vehículos antiguos:** los modelos más modernos son más eficientes y ahorran hasta un 20% en combustible.

4. Implementación de sistemas de gestión de flotas

Aunque están diseñados para empresas con flotas, los sistemas de gestión también pueden ser útiles para conductores autónomos que buscan mejorar su eficiencia.

- **Monitoreo en tiempo real:** identifican hábitos de conducción ineficientes.
- **Análisis de datos:** permiten optimizar rutas, ajustar velocidades y reducir el consumo innecesario.
- **Programación de mantenimientos:** anticipan problemas y mantienen el vehículo en óptimas condiciones.

5. Utilización de tarjetas de combustible

Las tarjetas de combustible son una solución práctica para gestionar gastos de manera eficiente. Estas herramientas funcionan de manera similar a una tarjeta bancaria, pero están diseñadas específicamente para la compra de gasolina o gasóleo.

- **Control de gastos:** registran cada transacción realizada.
- **Pagos seguros:** reducen el riesgo de fraude gracias a sistemas encriptados.
- **Descuentos y bonificaciones:** muchas tarjetas ofrecen precios preferenciales y beneficios adicionales como programas de fidelización.
- **Cobertura internacional:** facilitan los pagos en diferentes países, eliminando la necesidad de manejar efectivo.



Maximizando la eficiencia con las tarjetas de combustible de Andamur

Con las tarjetas de combustible de Andamur, puedes acceder a múltiples beneficios:

- **Cobertura estratégica:** acceso a 8 Áreas de Servicio en España y más de 900 estaciones en Europa, minimizando desvíos en las rutas.
- **Comodidad y bienestar:** en las estaciones Andamur, podrás disfrutar de restaurantes e instalaciones recreativas para un descanso adecuado.
- **Seguridad para los vehículos:** disponibilidad de Parkings de Seguridad Andamur, evitando preocupaciones por estacionar en lugares no seguros.
- **Protección contra fraudes:** sistema airCODE que garantiza seguridad en el repostaje y previene posibles incidentes.
- **Gestión eficiente:** control detallado del consumo de combustible para una administración optimizada.



Abriendo fronteras con Andamur ProEurope

Simplifica la gestión del combustible con Andamur ProEurope, la tarjeta que te permite repostar en más de 900 estaciones de servicio distribuidas en 9 países europeos. Beneficios de elegir Andamur ProEurope:

- **Cobertura internacional:** disponible en España, Francia, Alemania, Austria, Luxemburgo, Países Bajos, Eslovenia, Polonia y Bélgica.
- **Opciones de pago flexibles:**
 1. Pago a crédito mediante giro bancario (Andamur ProEurope)
 2. Recarga online (Andamur ProEurope Cash)
- **Recuperación de IVA:** condiciones especiales como cliente Andamur.
- **Bonificación de AEAT:** solicita la bonificación por el gasóleo profesional en territorio español.

Descubre cuál es la tarjeta de combustible ideal para tu flota.

Podrás utilizarla en más de 900 estaciones de servicio de 9 países europeos.

Conócelas



A la hora de **ahorrar combustible**, cada detalle cuenta

Sigue nuestros consejos y disminuye tu consumo.

✔ **Conduce a una velocidad constante** evitando aceleradas bruscas y arranques súbitos. Recuerda que los camiones de más de 3.5 TN deben circular a un máximo de 90 km/h por autopistas y de 80 km/h por carreteras convencionales.

✔ **Mantén las ventanillas cerradas** para mejorar la aerodinámica del camión. En días calurosos, utiliza el aire acondicionado. Al final, resulta más rentable.

✔ **Comprueba la presión de tus neumáticos** siempre debes hincharlos al nivel que indique el fabricante. Recuerda que esto puede variar según el clima y la carga del camión.



✔ **Planifica tus rutas** detallando tus paradas y optimizando tus cargas. Localiza áreas de servicio cercanas y evita desvíos. Utiliza tu GPS para medir tus distancias y tener más información.

✔ **Usa el freno de motor** especialmente en pendientes largas y pronunciadas. Si utilizas la resistencia natural del motor, además de gastar menos combustible, evitarás el desgaste excesivo de las pastillas y discos de freno.

✔ **Paga tus repostajes con tarjetas de combustible** Permiten tener un control exhaustivo de los gastos, definir límites y garantizar la seguridad de los pagos. Además, facilitan la recuperación de impuestos a los hidrocarburos. información.

Optimizando la eficiencia financiera de tu empresa: recuperación de impuestos

Cada ahorro puede marcar la diferencia en la rentabilidad de la operación de una empresa. La **recuperación de impuestos**, como el **IVA** y el **gasóleo profesional**, representa una oportunidad clave para optimizar los recursos económicos. Aunque los procedimientos pueden parecer complejos, conocer los pasos y los requisitos necesarios simplifica el proceso y garantiza que ningún beneficio quede sin aprovechar.

A continuación, te presentamos un resumen de **cómo gestionar la devolución de estos impuestos**, maximizando el retorno para tu negocio.

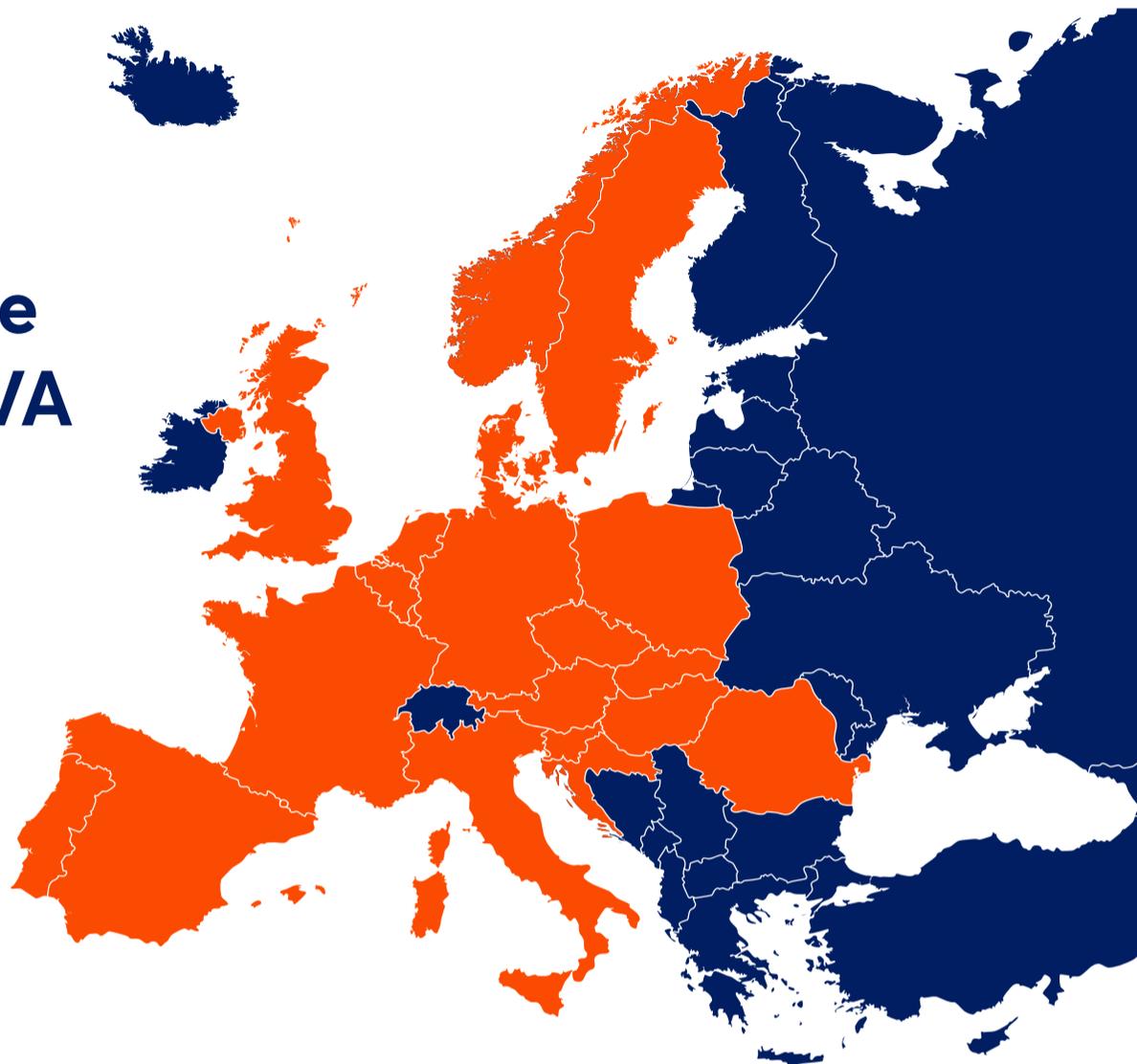
1. Procedimientos de recuperación

IVA ¿Cómo es el procedimiento?

Las empresas europeas que realizan rutas por países diferentes a donde tienen registrado su CIF, pueden solicitar la **devolución del IVA** de los gastos de su actividad, como **repostaje de combustible, peajes y mantenimiento del camión**.

Países en los que se recupera el IVA

El importe a recuperar varía según el Impuesto del Valor Añadido (IVA) de cada país:



País	% de IVA
Alemania	19%
Austria	20%
Bélgica	21%
Chequia	21%
Croacia	25%
Dinamarca	25%
Eslovaquia	23%
Eslovenia	22%
España	21%



País	% de IVA
Francia	20%
Hungría	27%
Italia	22%
Luxemburgo	17%
Noruega	25%
Países Bajos	21%
Polonia	23%
Portugal	23%
Reino Unido	20%
Rumanía	19%
Suecia	25%

Se deben recopilar facturas válidas que incluyan todos los datos requeridos por la normativa, ya que los tickets simplificados no suelen ser aceptados. La solicitud de devolución se realiza por vía telemática a las autoridades fiscales correspondientes en cada país.

El proceso puede gestionarse trimestralmente, siempre que el monto a recuperar sea superior a 400 euros, o anualmente si excede los 50 euros. Además, se debe cumplir con el plazo límite del 30 de septiembre del año siguiente al período en el que se generaron los gastos. La resolución de la solicitud generalmente toma hasta cuatro meses desde su presentación.

Gasóleo profesional

El gasóleo profesional es un **beneficio fiscal** que permite a los conductores **recuperar parcialmente el impuesto aplicado al combustible utilizado en actividades de transporte**, ya sea de mercancías o de pasajeros. Este beneficio está disponible en países como España, Portugal, Francia, Italia, Bélgica, Croacia, Eslovenia y Hungría, cada uno con condiciones y procedimientos específicos.

Países en los que se recupera el gasóleo profesional



Requisitos generales:

1. La empresa debe estar inscrita en el registro correspondiente, que depende de la Agencia Tributaria o la Administración de cada país.
2. La matrícula del vehículo debe pertenecer a la Unión Europea.
3. Se debe presentar la Declaración Anual de Kilometraje y asegurar que los datos censales se mantengan actualizados.

Plazos y condiciones:

1. Los consumos deben ser acreditados por los proveedores de combustible, quienes informan los repostajes de las empresas a cada una de las Agencias Tributarias Europeas.
2. Las devoluciones suelen efectuarse entre 15 y 30 días después de la presentación de las solicitudes.
3. En países como España y Portugal, la devolución se realiza automáticamente al pagar con tarjetas autorizadas.
4. En otros países, como Francia y Bélgica, es necesario presentar una solicitud formal.

España:

 **Nomenclatura:** bonificación al Gasóleo Profesional.

 **Devolución:** 0,049 €/litro
(máximo 50.000 litros anuales por matrícula).

 **Requisitos:** CIF español, inscripción en el Censo de Beneficiarios, uso de tarjetas habilitadas.

Francia:

 **Nomenclatura:** TICPE (Taxe Intérieure de Consommation sur les Produits Énergétiques).

 **Devolución:** 0,157 €/litro.

 **Requisitos:** CIF europeo, solicitud formal, titularidad o contrato de alquiler de vehículos.

Portugal:

 **Nomenclatura:** reembolso parcial do ISP.

 **Devolución:** variable según el periodo.

 **Requisitos:** CIF portugués, uso de tarjetas autorizadas, devolución automática.

Bélgica:

 **Nomenclatura:**
TIPP (Tasa Interior de Productos Petrolíferos).

 **Devolución:** variable según el periodo.

 **Requisitos:** CIF europeo, solicitud formal, titularidad o contrato de alquiler de vehículos.

Países como Italia, Eslovenia, Hungría y Croacia también ofrecen este beneficio con normativas específicas. Se recomienda consultar las particularidades de cada caso.

2. Consejos para gestionar la recuperación de impuestos

Si tú o tu empresa necesitan gestionar y optimizar la devolución de impuestos, lo ideal es establecer un proceso que incorpore estas actividades en la rutina diaria.

- 1. Identifica impuestos recuperables:** determina qué impuestos pueden recuperarse según las rutas y la flota, revisando requisitos y procedimientos en fuentes oficiales o con expertos.
- 2. Realiza las altas iniciales:** regístrate en censos o plataformas según los beneficios que apliquen, asegurándote de preparar correctamente la documentación necesaria.
- 3. Establece plazos internos:** crea un calendario con fechas clave para la presentación y recuperación de impuestos, incluyendo hitos intermedios para recopilar y revisar documentos a tiempo.
- 4. Organiza la recopilación de facturas:** define criterios y sistemas para reunir y almacenar comprobantes, preferiblemente mediante plataformas automatizadas si es posible.
- 5. Implementa controles periódicos:** revisa la documentación y las normativas vigentes en fechas específicas para detectar y corregir errores antes de las presentaciones.

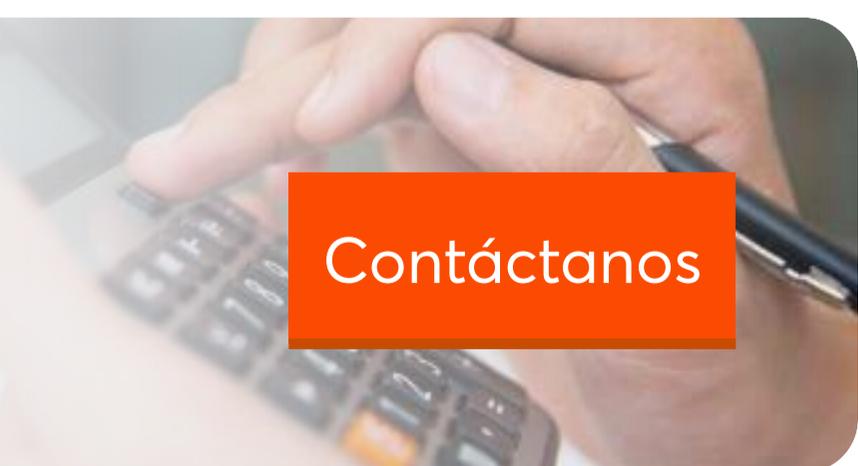
¿Cómo puede ayudarte Andamur a simplificar la recuperación del IVA en el extranjero?

Desde Andamur recuperamos el IVA de tus rutas internacionales garantizando la agilidad y la efectividad de las gestiones. **Trámites administrativos:** conocemos las normativas vigentes y exigencias para realizar todos los trámites administrativos pertinentes.

- **Análisis de los gastos deducibles y no deducibles:** realizamos una evaluación de los gastos que puede deducir tu empresa de transporte, todo de manera personalizada.
- **Sistema convencional o factura líquida:** ofrecemos ambos sistemas de recuperación de impuestos para que elijas el más conveniente para tu negocio.
- **Agilidad en cada gestión:** conocemos todo sobre recuperación de IVA, sabiendo con exactitud cómo operar en cada caso, lo que elimina sustancialmente la burocracia del sistema.
- **Servicio personalizado por expertos en recuperación de impuestos:** nuestro servicio es totalmente personalizado. Nos adaptamos a tu empresa para alcanzar reducciones rápidas y rentables.

Recupera tus impuestos

Nuestro equipo de expertos está listo para ayudarte.



Contáctanos

Planificando la ruta: estrategias para una gestión eficiente

La **planificación de rutas** es clave para **lograr una gestión eficiente en el transporte**. Esta tarea implica evaluar y elegir el recorrido más conveniente, considerando factores como la distancia, el tráfico, el estado de las vías, y los puntos de carga y descarga. La planificación debe incluir la coordinación de descansos, la optimización del consumo de combustible y la minimización de los costes asociados.

1. Consejos para optimizar tus rutas y mejorar la eficiencia en carretera

Planifica rutas y distribuye la carga eficientemente

Antes de cada viaje, estudia las rutas disponibles para identificar la más corta y fluida. Asegúrate también de distribuir correctamente la carga en el vehículo para evitar recorridos más largos, un consumo excesivo de combustible y tiempos de entrega prolongados.

Gestiona los tiempos en peajes

Identifica los peajes en tus rutas y considera sistemas de pago automatizados que reduzcan las esperas. Este simple cambio puede agilizar significativamente tus desplazamientos y evitar retrasos.

Evita desvíos para cargar combustible

Establece una estrategia para repostar en estaciones cercanas a tu ruta principal. Utilizar tarjetas de combustible que te permitan planificar las paradas reduce tanto los costes como los tiempos de viaje.

Optimiza las tareas administrativas

Minimiza las interrupciones por papeleo y pagos utilizando herramientas digitales que te permitan gestionar la documentación de forma rápida y sencilla, dejando más tiempo disponible para la conducción.

Planifica los descansos con anticipación

Organiza tus paradas de descanso en áreas seguras y adecuadas para evitar la fatiga como las Áreas y Estaciones de Servicio de Andamur. Mantener un equilibrio entre el tiempo de conducción y los descansos mejorará tu seguridad y la calidad del servicio.

2. Aplicaciones para planificar rutas

El uso de aplicaciones se ha convertido en una **herramienta clave** para los chóferes, mejorando la experiencia de conducción y contribuyendo a reducir tiempos y costes.

- **Waze**: proporciona información en tiempo real sobre el tráfico, los atascos y posibles incidencias en la carretera gracias a la colaboración de sus usuarios.
- **Truck Parking Europe**: ayuda a localizar áreas de descanso para camiones en toda Europa, indicando cuáles tienen plazas disponibles y servicios específicos.
- **GasBuddy**: permite encontrar las estaciones de servicio con los precios más bajos en la ruta y ofrece descuentos adicionales.
- **Mi DGT**: Incluye funcionalidades como el planificador de rutas "Mi Ruta" y alertas sobre radares o incidencias en la vía.



Innovando en el transporte: tecnologías que marcan la diferencia

La **tecnología está transformando el sector del transporte**, aportando soluciones que no solo mejoran la eficiencia, sino que también reducen costes y facilitan el cumplimiento de normativas. Desde dispositivos para evitar demoras en peajes hasta sistemas avanzados para gestionar operaciones, estas herramientas son fundamentales para optimizar el día a día de los transportistas y sus flotas. Presentamos algunas de las innovaciones clave.

1. Dispositivos de telepeaje

Los **dispositivos de telepeaje eliminan la necesidad de detenerse en los peajes, reduciendo tiempos de espera y mejorando la eficiencia**. Herramientas como Toll4Europe o ServiBOX de Andamur permiten viajar sin interrupciones por hasta 16 países europeos. Estos dispositivos son fáciles de instalar y pueden configurarse para activar o desactivar servicios según las necesidades del chófer, ofreciendo flexibilidad para gestionar rutas internacionales. Además, contribuyen a la recuperación de impuestos, como el IVA de los peajes.

Toll4Europe: gestionando tu flota

- **Cobertura amplia:** compatible con peajes en 17 países y servicios diferentes, ideal para flotas internacionales.
- **App móvil:** gestiona los datos de tu vehículo, peajes y estado del dispositivo directamente desde tu teléfono.
- **Notificaciones inteligentes:** alertas automáticas al cruzar fronteras, facilitando los ajustes necesarios al instante.
- **Facturación unificada:** todos los pagos en un único cargo periódico, reduciendo la carga administrativa.
- **Devolución de impuestos:** agiliza la recuperación del IVA en múltiples países.
- **Soporte personalizado:** atención multilingüe 24/7 para responder a cualquier consulta.

¿Conoces todos los indicadores de la pantalla de Toll4Europe?

Número de matrícula

Emisiones

Pais actual
+ Servicio
de peaje

Peso

Número
de ejes



2. Tacógrafos inteligentes

Los **tacógrafos** son dispositivos imprescindibles en los vehículos de transporte profesional, ya que **registran información** fundamental como los **tiempos de conducción, los períodos de descanso y los cruces fronterizos**.

Según lo establecido por el Paquete de Movilidad de la Unión Europea, a partir de 2025 será obligatorio utilizar **tacógrafos digitales de segunda generación**, también conocidos como tacógrafos inteligentes. Estos dispositivos avanzados mejoran significativamente las capacidades de los tacógrafos digitales de primera generación, ofreciendo mayor precisión y seguridad. Entre sus principales novedades destacan la incorporación de tecnología GPS para una localización precisa y una interfaz más intuitiva que facilita su uso por parte de los conductores.

Además, los tacógrafos inteligentes pueden transmitir datos en tiempo real a las autoridades competentes, optimizando los controles en carretera y contribuyendo a una mayor seguridad vial. Esta innovación representa un paso adelante en la modernización y regulación del transporte profesional en Europa.

Tacógrafo inteligente de segunda generación



Sistema
DSRC



Sistema
DSRC



Nuevo
Sensor
KITAS 4.0



ITS
Interface
Normalizado



Nuevas
tarjetas de
tacógrafo

3. Sistemas de gestión de flotas

Los **sistemas de gestión de flotas** integran tecnologías como GPS y análisis de datos para ofrecer un control total sobre los vehículos. Estos sistemas **permiten rastrear rutas, monitorear el consumo de combustible y programar mantenimientos preventivos**. Así, ayudan a identificar oportunidades de ahorro y mejorar la eficiencia operativa, especialmente para chóferes que operan en múltiples países.

4. Aplicaciones de gestión del negocio

El negocio del transporte internacional de mercancías implica coordinar múltiples factores: rutas, tiempos de entrega, costes, normativas y la comunicación entre clientes y operadores. Además, requiere adaptarse a marcos regulatorios específicos de cada país y gestionar eficientemente documentación como permisos y peajes.

Para los chóferes, **digitalizarse es clave para afrontar estos desafíos**. Las herramientas digitales permiten simplificar la administración diaria, optimizar rutas, cumplir con normativas internacionales y reducir errores. Con la digitalización, los chóferes pueden mejorar la eficiencia operativa, ahorrar tiempo y concentrarse en su principal tarea: garantizar entregas seguras y puntuales.

- **WebFleet Mobile**: optimiza la gestión de las operaciones diarias de una flota de vehículos, garantizando el control en tiempo real de todos los aspectos operativos.
- **Logistics**: proporciona funcionalidades avanzadas para el seguimiento eficiente de conductores, vehículos, envíos y clientes, mejorando la visibilidad y la gestión de la cadena de suministro.
- **Scandit**: facilita los procesos de inventario mediante la tecnología de escaneo de códigos de barras, proporcionando una gestión más ágil y precisa de los productos.
- **Evernote**: permite organizar, almacenar y acceder fácilmente a documentos, imágenes y archivos, ayudando a mantener todo el material de trabajo ordenado.

Bienestar en la ruta: hábitos para una vida saludable al volante

Mantener una vida saludable mientras se pasan largas horas al volante es fundamental para los chóferes, no solo para su bienestar general, sino también para mejorar su rendimiento en la carretera. Con hábitos adecuados y un enfoque proactivo, los conductores pueden reducir los efectos negativos de la vida sedentaria y las presiones físicas y mentales del trabajo.

1. La dieta en carretera

Los horarios irregulares, el estrés y la dificultad para acceder a comidas caseras, hacen que seguir una dieta saludable sea un desafío. Sin embargo, priorizar la nutrición adecuada puede mejorar significativamente la salud y el rendimiento durante la jornada laboral.

1. Planifica con anticipación tus comidas: puedes preparar comidas en casa antes de comenzar tu ruta o incluso, en tus paradas. En Andamur, hemos diseñado un recetario con 14 opciones para cocinar de manera práctica, con los utensilios que llevas en el camión.

- 2. Comidas ligeras y frecuentes:** realizar varias comidas pequeñas al día ayuda a mantener un nivel de energía constante y evita la somnolencia, un riesgo importante al volante.
- 3. Hidratación adecuada:** beber suficiente agua es crucial, ya que la deshidratación puede afectar la concentración y el tiempo de reacción. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y con cafeína es igualmente importante.
- 4. Elige opciones saludables en ruta:** en las Áreas de Servicio de Andamur podrás optar por frutas frescas, frutos secos y platos ricos en proteínas y vegetales en lugar de alimentos procesados o fritos.
- 5. Evita grandes comidas:** consumir comidas abundantes puede provocar digestión lenta y somnolencia, afectando la seguridad en carretera.

Cómete el mundo con tus **#RECETASENRUTA**

Descubre nuestro recetario elaborado especialmente para chóferes, con opciones saludables y fáciles de preparar.

Descargalo



2. La postura al conducir

Pasar largas horas al volante puede generar tensión física y afectar la salud a largo plazo. Mantener una postura correcta no solo ayuda a evitar molestias y lesiones musculoesqueléticas, sino que también mejora la concentración y la seguridad en carretera.

Claves para una postura correcta

- 1. Ajuste del asiento:** el respaldo debe estar inclinado ligeramente hacia atrás, manteniendo la espalda en contacto completo con el asiento. Asegúrate de que las caderas estén al mismo nivel que las rodillas para evitar presión innecesaria.
- 2. Posición del volante:** coloca las manos en el volante en la posición de "9 y 3" en un reloj. Los brazos deben estar ligeramente flexionados para reducir la tensión muscular.
- 3. Altura del asiento:** ajusta el asiento de forma que tengas una visión clara de la carretera y de los espejos retrovisores, asegurándote de no forzar el cuello.
- 4. Soporte lumbar:** utiliza el soporte lumbar del asiento o un cojín adicional para mantener la curva natural de la columna, reduciendo el riesgo de dolores de espalda.
- 5. Movilidad regular:** realizar pausas cada dos horas para estirarte y caminar mejora la circulación sanguínea y ayuda a evitar rigidez muscular.

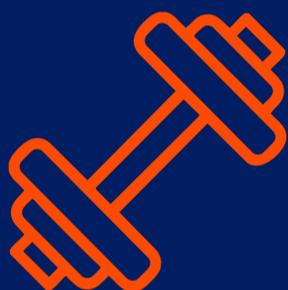
3. El ejercicio

El ejercicio regular es clave para contrarrestar los efectos negativos de las largas jornadas al volante. Incorporar actividad física en la rutina diaria no solo mejora la salud general, sino que también ayuda a reducir el estrés, la rigidez muscular y el riesgo de lesiones asociadas a la falta de movimiento prolongado. Mantenerse activo contribuye además a una mejor concentración y a un manejo más seguro en carretera.

Ejercicios recomendados durante pausas y descansos

- 1. Estiramientos de cuerpo completo:** dedicar unos minutos a estirar los músculos principales, como brazos, piernas, cuello y espalda, puede aliviar tensiones acumuladas y prevenir dolores musculares.
- 2. Sentadillas y flexiones:** realizar series de 10-15 repeticiones de estos ejercicios fortalece los músculos y activa la circulación. Además, son fáciles de realizar sin necesidad de equipamiento.
- 3. Caminatas rápidas:** aprovechar los momentos de descanso para caminar alrededor del camión o el área de servicio mejora la circulación sanguínea y ayuda a reducir la rigidez.
- 4. Movilidad articular:** rotar hombros, muñecas y tobillos es útil para aliviar tensiones localizadas y mejorar la flexibilidad.
- 5. Mantenerse activo en las Áreas y Estaciones de Servicio:** las áreas de descanso y estaciones de servicio no solo son para recargar combustible o comer. También pueden ser lugares para realizar actividad física. En Andamur, contamos con una Red de Instalaciones Deportivas.

#CUIDATUSALUDENRUTA



Gimnasios



Bicicletas
gratuitas

En nuestra Red de instalaciones Deportivas contamos con gimnasios y servicios de bicicletas gratuitas.

Conócelas





OFICINAS CENTRALES
CENTRO DE NEGOCIOS ANDAMUR

Pol. Ind. Saprelorca
30817 Lorca (Murcia) ES

Tel +34 968 102 000 · info@andamur.com