# Entering and Exiting Vehicles Safely Meeting Kit – Spanish

## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los camioneros, repartidores, agricultores, bomberos y trabajadores que conducen o viajan en grandes camiones y furgonetas comerciales, equipos agrícolas y aparatos de bomberos se lesionan cuando entran y salen de los vehículos de forma insegura.

**EL MÉTODO MÁS SEGURO PARA ENTRAR Y SALIR DE UN VEHÍCULO O EQUIPO – LA REGLA DE LOS 3 PUNTOS**

La práctica recomendada es la regla de los 3 puntos. Esto significa tener siempre al menos tres puntos de contacto con el equipo: dos manos y un pie o una mano y dos pies. Seguir la regla de los tres puntos le proporcionará la máxima estabilidad y, por tanto, reducirá el riesgo de resbalones y caídas.

## CUÁL ES EL PELIGRO

**PELIGROS EN EL SUELO PARA LOS TRABAJADORES**

La seguridad de los vehículos es importante en diversos trabajos. Todos los empleados deben estar atentos a los peligros del suelo:

- El barro, el hielo y los baches pueden crear riesgos de resbalones y caídas.
- Los peligros del tránsito pueden poner en peligro a los agentes y empleados en las zonas de trabajo.
- Los aparcamientos mojados o con hielo pueden crear riesgos para cualquier empleado.

# COMO PROTEGERSE

**CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA LOS EMPLEADOS**

- No se monte ni se desmonte cuando el equipo esté en movimiento.
- Nunca salte del equipo.
- Mire hacia la máquina cuando entre o salga de ella.
- No rompa sus tres puntos de contacto hasta llegar a su destino: el suelo, la cabina del vehículo o la plataforma.
- Mantenga sus movimientos lentos y constantes al entrar y salir.
- Extreme las precauciones en condiciones de humedad, nieve o hielo.
- Lleve un calzado apropiado con una sujeción y resistencia al deslizamiento adecuadas a las condiciones meteorológicas y a las superficies del equipo.
- Evite la ropa suelta o voluminosa, ya que podría quedar atrapada en el equipo o interferir con sus puntos de contacto.
- No pise los neumáticos ni los cubos de las ruedas. No utilice el marco o el borde de la puerta como asidero.

**PAPEL DE LOS EMPLEADORES**

Los empresarios pueden ayudar a reducir el riesgo de estas lesiones evaluando los vehículos y el equipamiento. ¿Tienen todos ellos peldaños adecuados, superficies antideslizantes y asideros? ¿Están todas estas superficies en buen estado? ¿Las inspecciona regularmente? ¿Ha pensado en colocar calcomanías cerca de los puntos de entrada y salida para recordar a sus trabajadores que deben utilizar tres puntos de contacto?

**FORMACIÓN**

La formación sobre la entrada y la salida seguras debe impartirse a todos los nuevos empleados. Pero recuerde también que debe recordar las técnicas de seguridad a los empleados veteranos, especialmente cuando llega el invierno.

**NO SALTAR DEL PELIGRO**

Los saltos aumentan la fuerza y la tensión en los huesos y las articulaciones (sobre todo en los tobillos, las rodillas y la espalda). Por ejemplo, en un tractor con cabina, saltar desde el escalón superior puede aplicar 7,1 veces su peso corporal a las articulaciones de la espalda y las piernas (1420 libras de fuerza para una persona de 200 libras). Saltar desde un escalón de una furgoneta de reparto con un paquete en la mano provoca un impacto de 3,5 veces el peso del cuerpo más el peso del paquete.

**PRÁCTICAS DE TRABAJO ESENCIALES PARA ENTRAR Y SALIR DE UN VEHÍCULO**

Para entrar por el lado izquierdo/del conductor, párese sobre la pierna izquierda y levante la pierna derecha. Es posible que tenga que cambiar la posición de las manos y los pies al entrar y salir. Mantenga tres puntos de contacto con el vehículo en todo momento (una mano y dos pies, o dos manos y un pie). Para evitar caerse hacia atrás, mantenga la regla de los tres puntos hasta que esté bien sentado o apoyado en el suelo.
Para salir del vehículo, examine el suelo antes de salir. Busque hielo, agua, grietas y superficies irregulares. Mire hacia el vehículo y baje hacia atrás mientras se sujeta a la barra de sujeción o a otra superficie estable. Utilice todos los escalones hasta llegar al suelo. No utilices algunos de los escalones para luego saltar y lesionarte al saltarte uno. Nunca salte o se “caiga” hacia delante fuera de un vehículo; puede engancharse la ropa con el pomo de la puerta, los ajustes del asiento, el cinturón de seguridad, etc. provocando una caída grave e incontrolada.

**MEJORES PROCEDIMIENTOS DE SEGURIDAD PARA SUBIR Y BAJAR DEL EQUIPO**

1. Compruebe que la máquina está equipada con barandillas y escalones. (Si es posible, añada pegatinas para recordar a los trabajadores el procedimiento seguro y marque los pasamanos y los escalones).
2. Quítese el barro de los zapatos antes de subir a la máquina. Además, mantenga los escalones y los agarres libres de barro, grasa y otros peligros.

3. Mirar hacia la máquina al subir el primer escalón. Mantenga un contacto de tres puntos en todo momento (dos manos y un pie, o dos pies y una mano). Utilice las superficies que el fabricante ha diseñado para el montaje y desmontaje: escalones, estribos, bandas de tracción, puntos de apoyo y asideros.
4. Suba a la cabina o a otras zonas que tengan superficies antideslizantes.
5. Para bajarse de la máquina, asegúrese primero de que la máquina está aparcada y estable. Apague la máquina si es necesario.
6. Salga de la cabina o de la máquina: mientras esté de cara a la máquina, utilice las superficies previstas para bajar, manteniendo siempre un contacto de 3 puntos. No salte del equipo. Saltar es peligroso para los huesos y las articulaciones.
7. Sólo rompa el contacto de tres puntos con la máquina cuando llegue al suelo.

# CONCLUSIÓN

Parece rudimentario, pero las estadísticas dicen lo contrario. La OSHA afirma que el 50% de las lesiones de los camioneros que provocan esguinces y torceduras son caídas del camión, con una media de 13 días de baja para recuperarse.