# Three-Point Climbing — Beats One-Point Landings Every Time Meeting Kit — Spanish

## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los conductores y operadores de maquinaria que piensan que sus trabajos les mantendrán libres de lesiones deberían pensárselo otra vez.

### CUÁL ES EL PELIGRO

La realidad es que los trabajadores de la construcción que conducen o utilizan maquinaria sufren lesiones graves todos los días al subir descuidadamente a sus remolques, camiones y otros equipos pesados.

#### **COMO PROTEGERSE**

La clave para evitar accidentes de este tipo es seguir la regla de los tres puntos, una práctica técnica de estabilización que los trabajadores pueden utilizar para entrar y salir de vehículos, máquinas y equipos de forma segura. Es muy sencillo: recuerde mantener tres de sus cuatro extremidades en contacto con el vehículo o la máquina al entrar o salir de él. Pueden ser tres extremidades cualesquiera -dos manos y un pie o una mano y dos pies- siempre que las tres mantengan un contacto firme.

#### He aquí otras sugerencias para evitar las caídas:

- Colóquese de cara a la cabina o a la escalera al entrar y salir. Asegúrese de bajar lentamente si está cansado o ha trabajado un turno largo.
- No salte de ningún vehículo o equipo, por corta que parezca la distancia. Así se producen esguinces y roturas.

- Nunca se cuelque de la puerta de un vehículo o de su marco.
- Estabilice su cuerpo para el ascenso agarrándose firmemente a las manillas o barandillas al entrar o salir.
- No improvise y utilice los cubos de las ruedas o los neumáticos como escalones. Muchos resbalones se producen de esta forma.
- Nunca camine hacia atrás cerca de los bordes traseros o laterales de la plataforma del camión. El suelo está más cerca de lo que cree.
- Evite subirse encima de una carga.
- Examine las escaleras fijas para asegurarse de que están firmemente sujetas y son completamente verticales. Las escaleras no deben estar inclinadas cerca de la parte superior.
- Busque y notifique superficies resbaladizas, peldaños dañados y asideros sueltos. Los peldaños y otras zonas de trabajo deben estar bien iluminados.
- Lleve botas o zapatos adecuados con buena sujeción. Esto proporcionará una buena tracción.
- •Utilice una estación de carga con una plataforma fija para cargar y descargar.
- Tenga cuidado de no caerse en el hueco entre el muelle de carga y el vehículo si no hay ningún dispositivo de puente.
- Utilice equipos de seguridad (incluidas redes, cuerdas, correas y equipos de detención de caídas) para evitar caídas mientras cubre o sujeta una carga.

## **CONCLUSIÓN**

No se duerma en los laureles de la seguridad. Protéjase responsabilizándose de su salud, del equipo que utiliza y del entorno en el que trabaja.