

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 cuelgue 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.