



Los camioneros, repartidores, agricultores, bomberos y trabajadores que conducen o viajan en camiones comerciales grandes y furgonetas, maquinaria agrícola y equipos de bomberos se lesionan al entrar y salir de los vehículos de manera insegura. Debido a la falta de atención, la velocidad y las prisas en una emergencia, los trabajadores resbalan y caen cuando no utilizan los escalones del vehículo y los dispositivos de agarre.

Las caídas causan esguinces y torceduras, huesos rotos y fatalidades. Si trabajas alrededor de vehículos grandes, usa zapatos con suelas resistentes y antideslizantes y con talón.

Cosas para recordar al entrar en un vehículo

Limpie y mantenga los escalones del vehículo; la placa "de diamante" húmeda o aceitosa puede ser muy resbaladiza. Solo suba en áreas de escalones dedicadas; los tanques de combustible y los guardabarros también pueden ser resbaladizos. En climas cálidos y fríos, usa guantes para ayudarte a agarrar las barandillas.

Mirar hacia el vehículo cuando entres en él. Toma el asa de agarre y úsala para ayudarte a subir. Si no hay una barra de agarre disponible, agarra el asiento u otro objeto fijo en el vehículo. No agarres el volante a menos que esté bloqueado; puede girar repentinamente y hacerte perder el equilibrio. No agarres la puerta o la manija porque puede abrirse y hacerte caer. Si faltan barras de agarre o están colocadas incorrectamente, añade una o muévela a un lugar más seguro.

Planifique sus pasos hacia el vehículo de modo que estés parado sobre la misma pierna que el lado al que estás entrando.

Cómo entrar/salir

Para entrar por el lado izquierdo/del conductor, párate sobre tu pierna izquierda y levanta la derecha. Puede que necesites cambiar la posición de las manos y los pies al entrar y salir. Mantén tres puntos de contacto con el vehículo en todo momento (una mano y dos pies, o dos manos y un pie). Para evitar caer hacia atrás, mantén la regla de los tres puntos hasta que estés sentado de forma segura o firmemente en el suelo.

Para **salir** del vehículo, examine el suelo antes de dar el paso. Busca hielo, agua, grietas y superficies irregulares. Enfrenta el vehículo y baja de espaldas mientras te sujetas a la barra de agarre u otra superficie estable. Use todos los escalones hasta llegar al suelo. No uses algunos escalones y luego saltes y te lastimes al omitir uno.

(continuado)

Nunca saltes o "caigas" hacia adelante al salir de un vehículo; puedes enganchar tu ropa en la manija de la puerta, ajustes del asiento, cinturón de seguridad, etc., causando una caída grave y descontrolada.

Evita saltar del vehículo

Saltar aumenta la fuerza y la tensión en tus huesos y articulaciones (principalmente tobillo, rodilla y espalda). Por ejemplo, en un tractor con cabina sobre motor, saltar desde el escalón superior puede aplicar 7.1 veces tu peso corporal a tus articulaciones de la espalda y las piernas (1420 libras de fuerza para una persona de 200 libras). Saltar desde una furgoneta de reparto con un paquete en la mano causa un impacto de 3.5 veces el peso corporal más el peso del paquete. Suma estos impactos a las entradas y salidas frecuentes y estarás en riesgo de lesión. Al igual que caerse del vehículo, aquellos que saltan podrían sufrir esguinces, huesos rotos o peor. Bajar de forma segura puede ahorrarte dolor y tiempo a largo plazo.