



Un **elevado número de accidentes** en el sector del transporte por carretera con camiones se produce debido a la **pérdida de equilibrio del conductor al acceder/descender de la cabina o a la caja del camión.**

A continuación, detallaremos una serie de recomendaciones de seguridad para evitar caídas al mismo y a distinto nivel por este motivo.

➔ Recomendaciones de seguridad

- Siempre **bajar y subir al vehículo de frente** a la cabina.
- **No apresurarse y tener** extrema **precaución** ante condiciones climáticas adversas.
- **Sujetarse bien a las barandillas/asideros.**
- **Usar las partes diseñadas por el fabricante para subir o bajar.** Esto incluye los escalones, los estribos, las bandas de extensión, los pedestales, las empuñaduras, etc.
- Antes de bajar, **observar que en el suelo no haya obstáculos.**
- **Usar calzado seguro** con suela antideslizante.
- **Limpiar el calzado periódicamente;** retirando el lodo, la grasa y el aceite que pueda llevar, ya que pueden producir resbalones.
- **Inspeccionar periódicamente** que las **barandillas, las escaleras y los peldaños** estén en buenas condiciones.
- **Subir o bajar del equipo cuando esté inmóvil.**



La clave para evitar accidentes



Mantener



puntos de contacto

- **Mantener tres puntos de contacto significa que:** tres de las cuatro extremidades deben estar en contacto con el vehículo en todo momento. **Puede ser dos manos y un pie, o dos pies y una mano.**
- **El sistema de tres puntos reducirá significativamente las posibilidades de sufrir deslizamientos o caídas,** ya que permite mantener una estabilidad y apoyo máximos al entrar o salir de un vehículo.

➔ Otras recomendaciones de seguridad



> **Comprobar que los vehículos disponen de barandillas y agarraderos** que faciliten el ascenso y descenso a la cabina, **y mantenerlos en buen estado.**



> **Ascender y descender del vehículo** tanto de la caja como de la cabina, siguiendo estas pautas:

1. **Emplear los medios establecidos** y sin objetos en las manos.

2. **Hacerlo en varias fases y no de manera brusca, utilizando los escalones y las agarraderas.**

3. **Siempre de cara al vehículo,** utilizando todos los peldaños.

> **Evitar subir al vehículo cogiéndose al volante o alguna palanca de mando.**



! Recuerda:

Nunca descender de la cabina mediante un salto. Puedes perder el equilibrio o puedes aterrizar sobre una superficie irregular y caerte.

Para subir y bajar de la cabina, utiliza siempre los asideros que se encuentran en el montante de las puertas, **y mantén tres puntos de contacto**, ello reducirá las posibilidades de sufrir una caída.