

ACCESSING SAFETY KNOWLEDGE (ASK) SHEET: *PRÁCTICAS SEGURAS ALREDEDOR DE SU CAMIÓN / VEHÍCULO*

1. Entrar y salir de su vehículo
 - a) Practique contacto de 3 puntos en todo momento.

Esta es la regla fundamental de entrar y salir de un camión. La regla es simple, pero salva vidas. Tienes cuatro extremidades. En todo momento al entrar y salir de un vehículo, tres extremidades deben estar en contacto firme con el vehículo o el suelo. Considere estos pasos:

 - Agarre dos puntos en el vehículo con las dos manos.
 - Mantenga su peso en un pie sólidamente mientras tira del otro pie en el vehículo.
 - Asegúrese de que ambos pies estén firmemente plantados en el vehículo ANTES de mover las manos.
 - Reposicionar/mover una mano a la vez.
 - Levante un pie a la vez en el vehículo, siempre sosteniendo firmemente con ambas manos.
 - Mantenga su enfoque en el proceso.
 - b) Nunca salte de un vehículo.
 - Los conductores tienen prisa y pueden cometer errores. A veces cometemos errores y lesionamos nuestros cuerpos que pueden vivir con nosotros el resto de nuestras vidas.
 - Nunca bajes. El impacto de una caída, incluso menos de cuatro pies, puede causar lesiones en la espalda, la columna vertebral y las rodillas.
 - La fuerza de saltar y aterrizar en el suelo puede poner hasta siete veces su peso en estrés a la espalda!
 - Cuanto más difícil sea la superficie de aterrizaje, mayor será el estrés.
 - Incluso un salto rápido puede parecer inofensivo. ¡Pero el resultado final puede estar cambiando la vida!
2. Guías generales del "sentido común"
 - a) Guía general para bajarse de un vehículo
 - No te apresures, planifica.
 - Enfréntate al vehículo al salir.
 - Sepa lo que hay en el suelo antes de salir.
 - Use el calzado correcto.
 - Evite superficies resbaladizas.
 - b) Tenga en cuenta su alrededor
 - Cuidado con las personas potencialmente peligrosas. Su seguridad requiere observación.
 - Limitar distracciones – teléfonos celulares, etc.
 - No te distraigas, conoce tu entorno.
 - Conozca los peligros para caminar : agua, hielo, agujeros, objetos.
 - Conocer la instalación; saber dónde puede estar el peligro potencial.
 - Evita las cosas que podrían hacerte resbalar, tropezar y caer.

Manténganse alerta. Tenga cuidado antes de caminar. Protéjase, es su cuerpo.

Provided by the ASA – Houston Chapter Safety & Health Committee and **ADAMS**
INSURANCE SERVICE
P.O. Box 924943 • Houston, Texas 77292 • 281.679.1877 • asahouston.org • asa@asahouston.org