

LECCIÓN 2

TRES PUNTOS DE APOYO



Un incidente generado por caídas puede llegar a ser grave. En 2021 fue la causa principal de lesiones en extremidades inferiores. Varias de estas lesiones ocurren cuando bajamos o subimos escaleras (gradas) de una instalación o cuando bajamos o subimos a un vehículo pesado.



ALGUNAS RAZONES POR LAS QUE SE DAN ESTE TIPO DE CAÍDAS SON:



ESTAMOS DISTRAÍDOS

y no ponemos atención en nuestro camino.



TENEMOS MÁS PRISA DE LA NECESARIA

llegando, incluso, a correr o saltar.



CONDICIONES INSEGURAS

de las instalaciones que debemos reportar y corregir oportunamente.



FALTA DE LIMPIEZA EN LAS SUPERFICIES

en las que pondremos nuestros pies.



NO UTILIZAR CORRECTAMENTE LOS 3 PUNTOS

de apoyo al subir y bajar.

Solo hemos mencionado algunas causas de las caídas, pero recordemos que la prevención se centra en nuestras decisiones, así que

TOMEMOS ACCIÓN



EN GENERAL:



Cuando camines o bajes/subas escaleras **mantén tus ojos y mente en esa actividad.**



Los peldaños de acceso deben **estar limpios**, libres de aceites, grasas, barro u otros elementos que puedan causar tropiezos.



Controla la prisa. Correr o saltar puede hacer que sufras una lesión.



Revisa que tu calzado sea el **adecuado**, esté bien ajustado y en buenas condiciones de uso.



Reporta cualquier condición insegura en las instalaciones. Si está en tus manos corregirla, hazlo implementando todas las medidas de seguridad necesarias.



Al subir o bajar escalera/gradas **usa siempre los 3 puntos de apoyo.**



ADEMÁS DE LO ANTERIOR, AL SUBIR Y BAJAR DE UN VEHÍCULO TEN EN CUENTA:



Evita saltar al momento del bajar del vehículo. Para esto, utiliza la técnica correcta: de frente a la cabina, aplicando los 3 puntos de apoyo, haciéndolo despacio y utilizando todos los peldaños. Esta misma técnica también aplica cuando subas al vehículo. Además, evita llevar objetos que te hagan perder el equilibrio.



Utiliza las barras de agarre que están ubicadas a la derecha y a la izquierda del equipo. La mayoría de los vehículos la tienen y están diseñadas para ser puntos de apoyo/agarre. Asegúrate de que estos estén bien fijos y en buenas condiciones.



No utilices el volante (timón) del vehículo como punto de agarre.



Comprueba que el suelo en el que estarás en unos segundos no sea irregular y que **no haya piedras, desniveles u otros objetos que puedan causar desequilibrios o caídas.**

¡Sé un **EJEMPLO** para ti y para los demás! Aplica las recomendaciones anteriores y ayuda también a tus compañeros y familiares en su implementación.

¡YO ACTÚO POR MÁS DÍAS VERDES!



*Esta es una publicación liderada por el área SISO. Si tienes comentarios o inquietudes, escribe a: joel.zelaya@argos.co

Te invitamos a registrar tu participación en la socialización de esta lección aquí.

