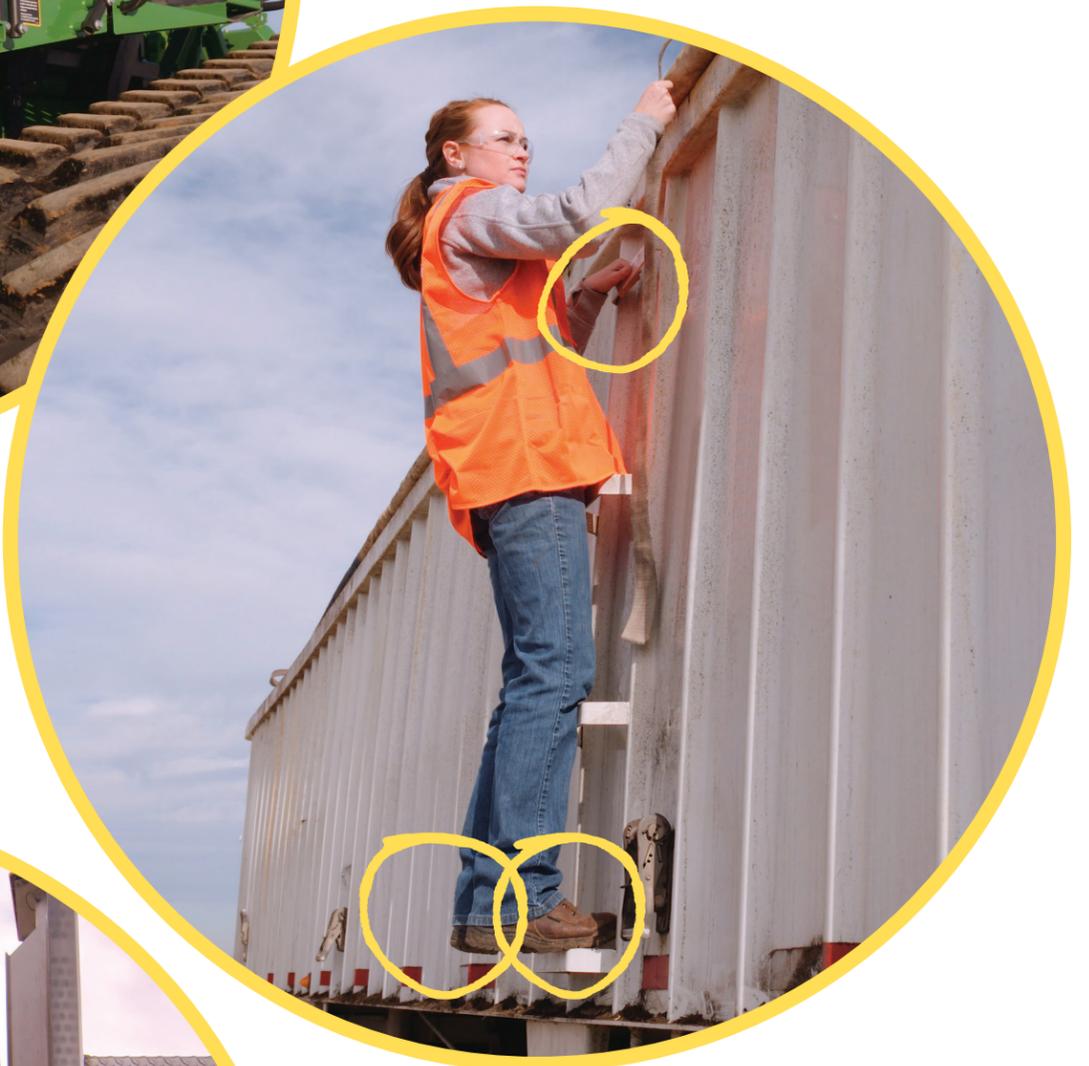


# 3 es seguro: subir y bajar con seguridad

Sigue estos pasos para subir y bajar de los camiones y de otros vehículos pesados.

**1** Usa lugares de apoyo fijos (escalones, peldaños, agarraderas, estribos).



**2** Siempre pone una mano y dos pies, o dos manos y un pie, en el vehículo.



**3** Solo suelta los puntos de apoyo una vez que estés completamente dentro de la cabina o fuera del vehículo.

Otras sugerencias:

- Nunca subas ni bajes de un vehículo en movimiento.
- Muévete despacio y con calma, especialmente en mal tiempo.
- Baja o sube siempre de frente al vehículo.
- Nunca brinques para bajar del vehículo.

**saif**  
Work. Life. Oregon.

Descubre más en [saif.com/safety](https://saif.com/safety) Busca  Transportation