

# 3 es seguro:

## subir y bajar con seguridad

### Otras sugerencias:

Instala escalones o peldaños adicionales, superficies anti-deslizantes, y agarraderas o pasamanos donde sea necesario.

Inspecciona las superficies para verificar que no haya lodo, hielo, nieve, grasa u otro peligro.

Muévete despacio y con calma cuando hay mal tiempo.

Usa calzado anti-deslizante que sea adecuado para el clima, la maquinaria y la tarea.

Evita vestir ropa floja o gruesa que podría impedir movimiento o quedar prensada en la maquinaria.

No entres a un vehículo a menos que tengas autorización y hayas sido entrenado para hacerlo. Avisale al conductor del vehículo antes de subir o bajar.

Para aprender más sobre la seguridad detrás del volante, visita [saif.com/safetyandhealth/topics](https://saif.com/safetyandhealth/topics) > transportation.

Al subir y bajar de camiones, tractores y de otra maquinaria pesada parece ser una tarea simple, pero para hacerlo con seguridad es necesario enfoque y precaución. Sigue estas tres sugerencias para evitar lesiones:

**Nunca subas ni bajes de un vehículo en movimiento.**

**Muévete despacio y con calma** para evitar resbalones y caídas, o para evitar golpear otros objetos.

**Siempre súbe o bája de frente al vehículo.**

**Nunca subas ni bajes con algo en tus manos.**

**Mantiene los tres puntos de apoyo.**

- Usa los puntos de apoyo fijos, tales como escalones, peldaños, pasamanos y agarraderas.
- Siempre pone una mano y dos pies, o dos manos y un pie, sobre el vehículo.
- Agarra fijamente los pasamanos o agarraderas mientras tu pie soporta con seguridad el peso de tu cuerpo.
- Solo suelta los puntos de apoyo una vez que estés completamente dentro de la cabina o fuera del vehículo.

**Nunca brinques fuera del vehículo. Es posible que aterrices sin equilibrio o en una superficie desnivelada, y podrías caer. Mira alrededor antes de salir.**

