

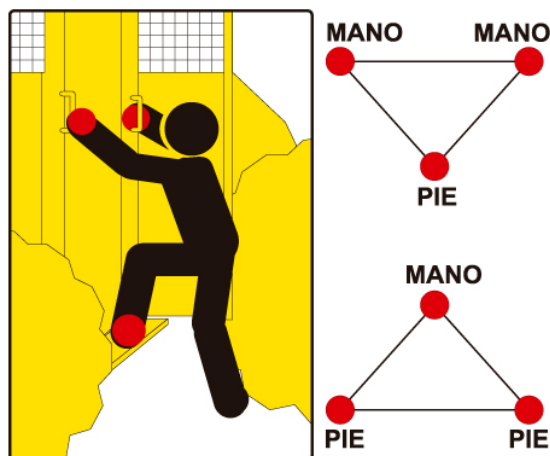


## CAÍDA AL SUBIR O BAJAR DE LA CABINA DE UN CAMIÓN

### Introducción

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

Para evitar que estos accidentes se repitan será necesario tener en cuenta las medidas preventivas que se especifican a continuación.



### Medidas preventivas

- Al subir y bajar de la cabina del camión se deberán utilizar los asideros que se encuentran a ambos lados de la cabina para evitar una posible caída en caso de resbalón. Es decir, se deberá cumplir la **regla de los tres puntos de apoyo**, que consiste en mantener siempre al subir o bajar por escaleras tres puntos de contacto, como por ejemplo: una mano y dos pies o dos manos y un pie.
- **Nunca utilizar el volante o el asidero de la puerta** para subir o bajar.
- **Utilizar todos los peldaños y situarse mirando siempre hacia la cabina.**
- **No saltar al suelo** desde la cabina si no es para evitar un riesgo grave.
- **Si es preciso saltar, hacerlo con los dos pies juntos y con las piernas flexionadas** para evitar que todo el peso del cuerpo recaiga en un solo pie, pudiendo causar lesiones en la zona lumbar y en las extremidades inferiores.
- **Antes de bajar de la cabina comprobar que el suelo que se va a pisar no presenta irregularidades** (piedras, desniveles, bordillos de aceras, etc.) que puedan dar lugar a torceduras y luxaciones en los pies y tobillos.
- **Asegurarse que el camión está bien calzado e inmobilizado.**
- **Mantener limpios las escaleras y asideros.**
- **Limpiarse el calzado** antes de utilizar la escalera de acceso a la cabina.
- **No apresurarse y tener** extrema **precaución** ante condiciones climáticas adversas.
- **Usar calzado seguro** con suela antideslizante.