



TAILGATE SAFETY

Regla de Tres Puntos (Three Point Rule)

Una Caída, resbalo o tropiezo debido a los cambios de nivel es una lesión muy común en la construcción.

Metiendo y sacando equipo pesado, una camioneta, trailer, subiéndose y bajándose de las camionetas con plataforma o simplemente de una camioneta de una tonelada, todas son situaciones comunes de cada día. La situación más común puede causar una lesión

Una forma de evitar éste tipo de lesiones es seguir la “Regla de los Tres Puntos” lo cuál significa tres de cuatro puntos que están en contacto con el vehículo todo el tiempo – dos manos y un pie, o dos pies y una mano. Sólo un punto está en movimiento en cualquier momento. Este sistema ofrece estabilidad máxima y apoyo y así reducir la ocasión de resbalar y caer.

Algunas reglas importantes para seguir al meter y sacar el equipo pesado y las camionetas:

- Use zapatos que tengan buen soporte y que sean resistentes al resbalar.
- Entre y salga con la cara hacia la cabina. Haciendo esto usted llega a tierra, lleva el control con su pie en lugar del talón, reduciendo la probabilidad de torcer su tobillo o rodilla
- Tenga un soporte firme en las barras o pasamanos con sus manos
- Revise si hay obstáculos en el piso antes de sacar el vehículo.
- En cada paso, coloque su pie así el paso está justo enfrente de su talón debajo del arco.
- Use extra precaución en el mal clima. La lluvia, neblina o condiciones de hielo pueden aumentar las condiciones de resbalarse.
- No salte con algo en su mano libre. Póngalo en el vehículo mientras usted salta y recupérela cuando ya esté usted en el piso.
- Después de un largo período de estar operando el vehículo o de manejar no se apresure a saltar. Baje despacio y cuidadosamente para evitar un estiramiento o desgarramiento del músculo. El estar sentado por un período largo puede adormecer los músculos.
- **Nunca salte.** Usted puede perder el balance o caer en una superficie dispereja provocando una caída, zancadilla o resbalar.
- No use llantas o ruedas como si fueran escaleras
- No use el borde o el marco de la puerta como sostén de apoyo

Aunque eso parezca inofensivo, hay muchas lesiones causadas por saltar o por salir de los vehículos. Las torceduras de tobillos o fracturas, las lesiones en las rodillas, las piernas rotas, brazos rotos, la nariz rota, conmociones cerebrales y otras lesiones en la cabeza todas ellas han ocurrido a causa de “saltar de los vehículos o del equipo”. Nosotros no queremos que usted se lastime por algo que es tan fácil de prevenir simplemente siguiendo la Regla de los Tres Puntos.

Consejos de Entrenamiento: a) Comente las lesiones o lo que pudo pasar por un descuido, que haya ocurrido al saltar del equipo o de los vehículos, b) Comente la póliza de la compañía/reglas de seguridad, c) Deje caer algo (un melón o una sandía) desde la altura que ellos están saltando y enfatice la distancia y explique que no toma mucho tiempo romperse la cabeza o romperse un hueso.



North Coast Builders Exchange ~Tailgate Topics
Ph (707) 542-9502 Fax (707) 542-2027