

### Como evitar caídas y resbalones desde equipos, camiones y remolques

#### Puntos claves

- Aun cuando parecieran ser incidentes menores, las caídas y resbalones desde equipos, camiones y remolques pueden causar lesiones severas en rodillas, tobillos, espaldas, piernas y cabeza, e incluso muertes fatales en algunos casos.
- Según datos de la compañía de seguros CAN, los resbalones, tropiezos y caídas representan la tercera causa principal de lesiones en la industria del paisajismo, cuidado de áreas verdes y viveros, e igualmente, se ubica en el tercer lugar en costos del fondo de compensación de los trabajadores.
- Las causas principales de caídas desde equipos, camiones y remolques son: salir de la cabina dando la cara al frente; no utilizar asas para manos; saltar desde equipos; y resbalarse al bajar o subir escalones.
- La mayoría de estos incidentes pueden evitarse cuando empleadores y empleados cumplen con los pasos para prevenir lesiones al montarse/bajarse.

#### Lista de chequeo de empleadores y supervisores

- ✓ Entender que el incumplimiento de tomar precauciones para proteger a sus empleados de resbalones y caídas desde equipos, camiones y remolques implicaría haber infringido la cláusula de responsabilidad general de la OSHA federal, la cual exige que los empleadores provean a sus empleados de lugares de trabajo libres de peligros conocidos de seguridad operacional.
- ✓ Saber que la mayoría de las lesiones resultantes de resbalones y caídas desde equipos, camiones y remolques ocurren cuando los trabajadores incumplen en mantener los tres puntos de contacto – y esto suele suceder cuando se apresuran.
- ✓ Inspeccionar cada camión, remolque y maquinaria e instalar superficies adicionales anti-resbalantes, asas para manos, escalones y escaleras donde sean necesarios.
- ✓ Inspeccionar con regularidad escalones, asas para manos y superficies de contacto a fin de detectar daños y desgaste (haga el mantenimiento las veces que sea necesario) y capacitar a los empleados en cómo mantener escalones, asas para manos, pedales y pisos de cabinas libres de barro, grasa, nieve y escombros.
- ✓ Instalar etiquetas de recordatorio advirtiendo a los trabajadores sobre los riesgos de resultar lesionados y la necesidad de hacer uso del contacto de tres puntos.
- ✓ Asegurar que los empleados usen botas industriales con suela de ranuras anti-resbalantes, junto a cualquier otro EPP necesario para el trabajo que están desempeñando. El calzado de trabajo debe cumplir con las normas [ASTM F2412-11](#) y [ASTM F 2413-11](#).
- ✓ Cubrir la entrada y salida de la cabina/estación del operador al capacitar a trabajadores en la operación de varios tipos de equipos. Recuerde que los empleados deben recibir la

capacitación operacional específica para cada uno de los modelos de equipos que deban utilizar.

- ✓ Igualmente, cubrir de manera adecuada la entrada/salida de las cabinas de los camiones y el acceso a los remolques. Asegúrese de que los trabajadores conozcan los procedimientos para cada tipo de camión y remolque que deban utilizar.
- ✓ Prohibir saltar desde o hacia equipos, vehículos o remolques.
- ✓ Supervisar muy de cerca a los empleados nuevos para cerciorarse de que estén cumpliendo las instrucciones recibidas durante la capacitación operacional.
- ✓ Recordar a los jefes de cuadrilla hacer seguimiento a las formas en las que los miembros de cuadrilla entran/salen de vehículos y cabinas de equipos/estaciones de operación y acceso a remolques. Cuando los miembros de cuadrilla incurran en errores, estos deberán participar en capacitación operacional de repaso y/o ser objeto de medidas disciplinarias (en caso de infracciones reiterativas).
- ✓ Si es posible, ofrecer equipos que permitan a los trabajadores cargar/descargar materiales sin necesidad de subirse a los remolques o dentro de las camas de los camiones. El mejor equipo es el que tiene la capacidad de llegar hasta la mitad de la cama del camión o del remolque.

## **Los qué hacer y qué *no* hacer de los miembros de cuadrillas**

### **Qué hacer:**

- Usar botas industriales con suelas de ranuras anti-resbalantes.
- Limpiar su calzado si pisa grasa, aceite o barro.
- Entrar y salir dándole el frente al vehículo, equipo o remolque; hacerlo le dará un mejor control del posicionamiento de sus pies (contacto con el área de los dedos en lugar de los talones) y una gran parte de sus pies estará en contacto con las áreas de superficie, reduciendo así los chances de que se resbale.
- Mantener siempre los tres puntos de contacto al entrar/salir de vehículos, cabinas de equipos y estaciones de operación; lo que significa mantener el contacto con la superficie, un asa de mano o escalón con dos manos y uno o ambos pies y una mano. Antes de elevar una de las piernas para subir, usted debe tener ambas manos sujetando con firmeza el equipo o vehículo. Antes de soltarse de una de las asas para manos al salir/bajarse, asegúrese de que ambos pies estén posicionados firmemente sobre la superficie. Cumplir la regla de los tres puntos de contacto reduce en gran medida los chances de resbalarse y caerse.
- Sujetar con firmeza las asas para manos.
- Utilizar escaleras o escalones para tener acceso a las camas de camiones y remolques equipados con estos accesorios.
- Ascender y descender despacio para evitar la distensión de los músculos.
- Inspeccionar la superficie a fin de detectar un terreno desnivelado/inestable y la presencia de obstáculos antes de pisar el área.
- Utilizar el escalón anti-resbalante al entrar/salir de la cabina del monta-carga de dirección deslizante.
- Al entrar un mini-excavador, hacer uso del contacto de tres puntos, luego gírese hacia el

interior de la cabina mientras se sujeta a un asa para manos.

- Mantener escalones, asas para manos, pedales y pisos de cabinas libres de barro, grasa, aceite, nieve, hielo y escombros.
- Trabajar juntos al cargar o descargar manualmente camiones y remolques. Una persona debe bajarle a la otra los materiales, mientras que esta otra se mantiene parada sobre la superficie, a fin de reducir el número de veces que alguien tiene que subir/bajar de la cama del camión o el remolque.

### Qué no hacer:

- Saltar hacia o desde equipos, vehículos o remolques. Utilice escalones y asas para manos cuando estén disponibles; de otra manera, siéntese sobre el borde más bajo, luego bájese con cuidado hasta la superficie.
- Utilizar llantas, cubos de ruedas o las esferas de los enganches de camiones como superficies de escalones. Sólo haga uso de los puntos de contacto ingenieros para montarse y bajarse.
- Utilizar marcos o bordes de puertas como asas para manos.
- Ascender o descender con algo en sus manos.
- Apresurarse para salir o bajarse de la cabina al terminar su turno de trabajo.
- Entrar/salir de un monta-cargas de dirección deslizante a menos que el cesto esté totalmente posado sobre una superficie plana. Nunca utilice los controles de pie o mano como escalones o asas para manos, y no se pare sobre el borde fino de un accesorio al entrar o salir de la cabina.
- Pisar los controles de pie de excavadores compactos al entrar o salir de la máquina o utilizar las palancas de control como asas para manos.
- Estar apurado. Su empleador preferiría que trabajara bajo normas de seguridad operacional y despacio que demasiado rápido y arriesgarse a lesionarse.

*Exclusión de Responsabilidad Legal: El presente artículo sobre seguridad operacional es ofrecido por la Asociación Nacional de Profesionales del Paisajismo (NALP –por sus siglas en inglés) como un servicio a sus miembros. Ni la NALP ni sus empleados/contratistas representan u ofrecen garantías, bien sea de manera expresa o implícita respecto al uso o confiabilidad en la información aquí suministrada, independientemente de su formato o medios de transmisión. Los miembros de la NALP asumen toda la responsabilidad relativa al cumplimiento de los requisitos de seguridad operacional. La NALP no se hace responsable, y de manera expresa se exime de cualesquiera responsabilidades legales o daños por perjuicios de cualquier tipo que pudieran originarse del uso, referencia o confiabilidad en cualquier información incluida en este informativo.*



Prepared by Olivia Grider for:



Olivia Grider ha escrito, con regularidad y por más de 10 años, artículos sobre seguridad y salud para la industria del paisajismo y la construcción. Desde 2009, Olivia es miembro del Comité de Administración de Seguridad y Riesgo de la NALP y sirve como redactora e investigadora de temas de seguridad de esta organización.