

7 consejos de seguridad para entrar y salir de su camión

Si bien puede parecer simple, entrar y salir de un camión requiere mucha concentración de parte del conductor. Si se resbala, podría sufrir una grave lesión en el tobillo, la pierna, el manguito de los rotadores o la espalda.

En 2018, la industria del transporte representó el 20% de todas las enfermedades y lesiones no fatales en el lugar de trabajo que requirieron tomarse un tiempo fuera del trabajo, según la [Oficina de Estadísticas Laborales de Estados Unidos](#). En promedio, un conductor necesitaba 13 días fuera del trabajo para recuperarse de una lesión en el lugar de trabajo. [La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional](#) estima que el 50% de las lesiones de los camioneros resultan en torceduras y esguinces, que son comunes cuando un conductor se cae de un camión.

Protéjase. Siga estas siete formas de evitar lesiones mientras entra o sale de su camión:

- 1. Busque las manijas.** Pueden estar afuera en los camiones más viejos o adentro en los camiones más nuevos. Asegúrese de que pueda verlas, y de que estén bien fijadas al camión, antes de entrar.
- 2. Verifique las condiciones.** Asegúrese de que no haya charcos de agua, hielo o nieve en los escalones de la cabina. Además, compruebe que los escalones no tengan alfombras o material de agarre gastados. Estacione en una superficie pareja y busque baches u obstáculos que puedan dificultar la entrada o la salida.
- 3. Use el calzado adecuado.** Asegúrese de que sus zapatos o botas ofrezcan el agarre y la protección que necesita para moverse de manera segura dentro y fuera del camión.
- 4. Mantenga las manos libres.** No comience a entrar o salir de su camión si está enviando mensajes de texto, sosteniendo un café, girando un dial en el tablero o cargando documentos. Apoye los objetos en el piso de la cabina para tener las manos vacías cuando suba o baje.



- 5. Use la regla de los tres puntos de contacto.** Es la manera más segura comprobada para entrar o salir de un camión. Apoye su cuerpo usando ambas manos y un pie.
 - **Al entrar,** gire el cuerpo para estar de frente a la cabina. Coloque una mano en una manija, la otra en la segunda manija, y luego coloque el pie en el escalón de la cabina. Una vez que se encuentre en el escalón, pase una mano al volante y deslícese hacia el asiento.
 - **Al salir,** gire el cuerpo para estar de frente al asiento del acompañante. Utilice ambas manos para tomar un agarre firme de la puerta y el volante y baje al escalón de la cabina. Luego mueva las manos a las manijas del camión y salga lentamente.
- 6. Tómese su tiempo.** Apurarse o saltar puede ponerlo en mayor riesgo de sufrir una lesión por un resbalón o una caída.
- 7. Evite la ropa holgada o suelta.** Puede engancharse en la puerta o en un escalón y provocar una caída.