

## 3 puntos de contacto

Buenos días equipo. El enfoque de seguridad de hoy en día es mantener tres puntos de contacto al subir o bajar escaleras, equipos o vehículos en el lugar de trabajo. Esta sencilla práctica es fundamental para prevenir caídas y lesiones.

### **Por qué son importantes los tres puntos de contacto:**

**Estabilidad y equilibrio:** Tener siempre dos manos y un pie, o dos pies y una mano, en contacto con la escalera o el equipo garantiza la máxima estabilidad y apoyo.

**Prevención de lesiones:** Las caídas son una de las principales causas de lesiones en la industria de la construcción. Mantener tres puntos de contacto minimiza el riesgo de resbalones y tropiezos.

**Prevención de daños en el equipo:** También evita daños en el equipo al desalentar el transporte de herramientas o materiales al escalar, lo que impulsa el uso de métodos adecuados de almacenamiento o elevación.

### **Prácticas recomendadas:**

**Inspección:** Antes de usar, inspeccione las escaleras, los escalones y los asideros en busca de daños, desgaste o resbalones.

**Aproximación:** Acércate a la escalada con un plan. Asegúrese de que nada en sus bolsillos o equipo pueda engancharse y que su camino esté despejado.

### **Ascenso y descenso:**

Mire hacia la escalera o el equipo al ascender o descender.

Mantén tu cuerpo centrado entre las barandillas laterales.

No se apresure ni se salte pasos. Muévase deliberadamente y con precaución.

Si llevas herramientas o materiales, usa un cinturón de herramientas, una bolsa o levántalos una vez que hayas subido a tu destino.

### **Recordatorios:**

**Calzado:** Asegúrate de usar botas con buen agarre y soporte.

**Condiciones climáticas:** Tenga mucho cuidado durante las malas condiciones climáticas; los escalones mojados o helados son un peligro grave.

**Comunicación:** Deja que los demás sepan cuando estás subiendo o bajando, para que estén al tanto de tus movimientos.

**Conclusión:** Recuerde, tomarse un momento para asegurarse de que está utilizando tres puntos de contacto puede evitar consecuencias de por vida por una caída. Cuidémonos unos a otros y asegurémonos de que todos cumplimos con esta regla.

