



Un **elevat nombre d'accidents** en el sector del transport per carretera amb camions es produeix a causa de la **pèrdua d'equilibri del conductor en accedir a/baixar de la cabina o la caixa del camió**.

A continuació, detallarem una sèrie de recomanacions de seguretat per evitar caigudes al mateix nivell i a diferent nivell per aquest motiu.

➔ **Recomanacions de seguretat**

- Sempre **baixar del vehicle i pujar-hi mirant** a la cabina.
- **No tenir pressa i anar amb extrema precaució** davant condicions climàtiques adverses.
- **Agafar-se bé a les baranes/agafadors**.
- **Utilitzar les parts dissenyades pel fabricant per pujar o baixar**. Això inclou els esglaons, els estreps, les bandes d'extensió, els pedestals, les empunyadures, etc.
- Abans de baixar, **comprovar que no hi hagi obstacles al terra**.
- **Usar calçat segur** amb sola antilliscant.
- **Netejar el calçat periòdicament**, retirant el fang, el greix i l'oli que pugui tenir, ja que poden produir relliscades.
- **Inspeccionar periòdicament** que les **baranes**, les **escales** i els **esglaons** estiguin en bones condicions.
- **Pujar o baixar de l'equip quan estigui immòbil**.



La clau per evitar accidents



Mantenir



punts de contacte

- **Mantenir tres punts de contacte** significa que tres de les quatre extremitats han d'estar en contacte amb el vehicle en tot moment. **Poden ser dues mans i un peu o dos peus i una mà**.
- **El sistema de tres punts** reduirà significativament les possibilitats de patir **relliscades o caigudes**, ja que permet mantenir una estabilitat i un suport màxims en entrar o sortir d'un vehicle.

Pla General d'Activitats Preventives 2019

➔ Altres recomanacions de seguretat

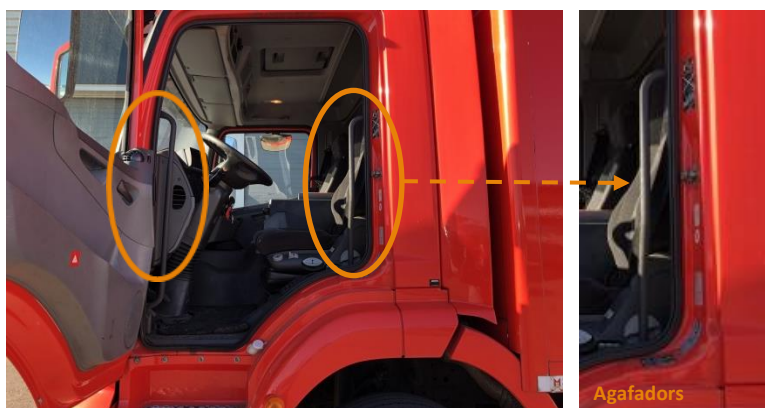


- > **Comprovar que els vehicles disposen de baranes i agafadors que facilitin l'accés i la sortida de la cabina, i mantenir-los en bon estat.**



- > **Pujar i baixar del vehicle, tant de la caixa com de la cabina, seguint aquestes pautes:**

1. **Utilitzar els mitjans establerts** i sense objectes a les mans.
2. **Fer-ho en diverses fases i no de manera brusca, utilitzant els esglaons i els agafadors.**
3. **Sempre de cara al vehicle, utilitzant tots els esglaons.**



- > **Evitar pujar al vehicle agafant-se al volant o alguna palanca de comandament.**

! Recorda:

No baixar mai de la cabina mitjançant un salt. Pots perdre l'equilibri o pots aterrar sobre una superfície irregular i caure.

Per pujar i baixar de la cabina, utilitza sempre els agafadors que trobaràs al muntant de les portes, i mantingues tres punts de contacte, això reduirà les possibilitats de patir una caiguda.