

Cuidado...en Saltar de Su Camion

Una persona saltando o cayendo desde una cabina de camión o remolque golpeará al suelo con una fuerza de...
los tobillos, las rodillas y la espalda baja haga la matemáticas.



Saltar de su camión no le ahorra tiempo....

- En promedio, un conductor perderá 11 días de trabajo por un desgarre de tobillo.
- El efecto a largo plazo de saltar de un vehículo pone presión sobre las rodillas y la espalda. Con el tiempo, esto puede causar rigidez articular y dolor, dificultando las tareas cotidianas.

Sugerencias para proteger sus tobillos, rodillas y espalda:

Cuando entre o salga del camión:

- Utilice los tres puntos de contacto.
- De cara al vehículo.
- Concentrese en la tarea de entrar o salir.
- Use los peldaños y no se salte o deslice del camión!



www.KeepTruckingSafe.org

Una persona saltando o cayendo desde una altura de 4 pies aterrizaría al suelo con una fuerza de impacto entre 7 y 12 veces su peso corporal. Por ejemplo, una persona de 200 libras aterrizaría al suelo con una fuerza de impacto de 1400 a 2400 libras.

*Identificalo y
resuélvelo*

Estas lesiones se pueden prevenir

CDC/NIOSH Grant No. U60 OH008487 Publication No. 90-05A-2011s March 2011