

## Entering and Exiting Vehicles Safely

Truckers, delivery drivers, farmers, firemen, and workers that drive or ride in large commercial trucks and vans, farm equipment, and fire apparatus get injured when they enter and exit vehicles unsafely. Due to inattention, speed, and rushing in an emergency, workers slip and fall when they do not use vehicle steps and handhold devices. Jumps and falls cause ergonomic strains and sprains, broken bones, and fatalities.

If you work around large vehicles, wear shoes with sturdy, no-slip soles and a heel. Clean and maintain the vehicle steps; wet or oily "diamond plate" can be very slippery. Only climb on dedicated stepping areas; fuel tanks and fenders can be slippery. In hot and cold weather, wear gloves to help you grip hand railings.

When you enter a vehicle, face it. Take hold of the grab bar and use it to help you climb up. If a grab bar is not available, grip the seat or other fixed object in the vehicle. Don't grab the steering wheel unless it is "locked;" it can turn suddenly and throw you off balance. Don't grab the door or handle because it can swing out and cause you to fall. If grab bars are missing or improperly placed, add one or move it to a safer location.

Plan your steps into the vehicle so that you are standing on the same leg as the side that you are entering. To enter the left/driver's side, stand on your left leg and lift your right leg up. You may need to change hand and feet positions while entering and exiting. Keep three points of contact with the vehicle at all times (one hand and two feet, or two hands and one foot). To avoid falling out backwards, maintain the three point rule until you are securely seated or firmly on the ground.

To exit the vehicle, examine the ground before you step out. Look for ice, water, cracks, and uneven surfaces. Face the vehicle and step down backward while holding onto the grab bar or other stable surface. Use all of the steps until you reach the ground. Don't use some of the stairs, then jump and hurt yourself by skipping one. Never jump down or "fall" down forward out of a vehicle; you can catch your clothing on the door handle, seat adjustments, seat belt, etc. causing a serious, uncontrolled fall.

Jumping increases the force and strain on your bones and joints (mostly ankle, knee, and back). For example, in a cab-over-engine tractor, jumping from the top step can apply 7.1 times your body weight to your back and leg joints (1420 pounds of force for a 200 pound man). Jumping from a delivery step-van with a package in hand causes an impact of 3.5 times the body weight plus package weight. Add these impacts to frequent entries and exits and you are at risk for an ergonomic injury. Climbing down safely can save you pain and time in the long run.

## Cómo entrar y salir de vehículos con seguridad

Los camioneros, conductores de vehículos de entregas, agricultores, bomberos y trabajadores que conducen o viajan en camiones comerciales grandes, equipos agrícolas o camiones de bomberos pueden resultar lesionados al entrar o salir de dichos vehículos de forma insegura. Debido a una falta de atención, alta velocidad o prisa en una emergencia, los trabajadores pueden resbalar y caerse cuando no usan los peldaños y pasamanos de los vehículos. Los saltos o caídas pueden causar esguinces o lesiones ergonómicas, fracturas de los huesos y la muerte.

Si usted trabaja cerca de vehículos grandes, use zapatos con suelas antideslizantes resistentes y tacones. Limpie y haga el mantenimiento de los peldaños del vehículo; las láminas con "dibujo de diamante" pueden ser muy resbalosas cuando están mojadas o cubiertas de aceite. Suba al vehículo sólo en las áreas diseñadas para llevar personas; los tanques de combustible y los guardabarros (salpicaderas) pueden estar muy resbalosos. En tiempo frío o caliente, use guantes para ayudarle a sujetarse de los pasamanos.

Cuando entre a un vehículo, debe estar de cara al mismo. Sujétese del pasamanos y úselo para ayudar a subirse. Si no hay pasamanos disponible, sujétese del asiento u otro objeto fijo del vehículo. No se sujete del volante a no ser que esté bloqueado, ya que puede girar de repente y hacerle perder el equilibrio. No se sujete de la puerta ni de su manija, ya que la puerta puede abrirse y hacerle caer. Si no hay pasamanos, o si está mal ubicado, instale uno o cámbielo a un lugar más seguro.

Planifique sus pasos hacia el vehículo de manera que esté siempre sosteniéndose sobre la pierna del mismo lado en que entra al vehículo. Para entrar del lado izquierdo o del conductor, párese sobre la pierna izquierda y levante la derecha. Quizá sea necesario cambiar la posición de la mano o del pie al entrar o salir. Siempre se deben mantener tres puntos de contacto con el vehículo en todo momento (una mano y dos pies, o dos manos y un pie). Para evitar caerse hacia atrás, observe la regla de los tres puntos hasta estar completamente sentado o completamente en el suelo.

Para salir del vehículo, examine el suelo antes de bajarse. Vea si hay hielo, agua, grietas o superficies desiguales. De cara al vehículo, bájese hacia atrás mientras se sujeta del pasamanos u otra superficie estable. Use todos los peldaños hasta llegar al suelo. No se deben usar sólo algunos peldaños y después saltar, lo que puede causar lesiones. Nunca salte ni se deje caer del vehículo; se le puede enganchar la ropa en la manija de la puerta, en un ajuste del asiento, en el cinturón de seguridad, etc., haciéndole caer de forma descontrolada.

Al saltar, se multiplican la fuerza y la presión sobre los huesos y las articulaciones (principalmente, en los tobillos, rodillas y espalda). Por ejemplo, en un camión tractor con cabina sobre el motor, saltar del peldaño más alto puede aplicar 7.1 veces el peso de su cuerpo a la columna vertebral y las articulaciones de las piernas (1,420 libras de fuerza en un hombre de 200 libras). Saltar de un camión de entregas con un paquete en la mano causa un impacto de 3.5 veces el peso de la persona más el peso del paquete. Estos impactos, sumados a las entradas y salidas frecuentes del vehículo, pueden hacerle correr el riesgo de sufrir una lesión ergonómica. Bajarse del vehículo de forma segura le puede ahorrar dolor y tiempo a la larga.