



COMPANY: _____

DATE: _____

Three-Point Rule

Falling, slipping or tripping due to level changes is a very common injury in construction. Getting in and out of heavy equipment, a truck, trailers, jumping in and out of flat bed trucks or just a 1 ton truck are all common, everyday occurrences. The more common the occurrence, the more likely an injury.

One way to prevent these types of injuries is to follow the "Three-Point Rule" which means three of four limbs are in contact with the vehicle at all times – two hands and one foot, or two feet and one hand. Only one limb is in motion at any one time. This system provides maximum stability and support, thereby reducing the chance of slipping and falling.

Some good rules to follow when entering and exiting heavy equipment and trucks:

- Wear footwear with good support and slip resistance.
- Exit and enter facing the cab. By doing this you land on the ball of your foot rather than your heel, reducing the likelihood of twisting an ankle or knee.
- Get a firm grip on rails or handles with your hands.
- Look for obstacles on the ground before exiting the vehicle.
- On each step, place your foot so that the step is just in front of your heel under the arch.
- Use extra caution in bad weather. Rain, fog, or icy conditions can increase your chance of slipping.
- Don't climb down with something in your free hand. Put it on the vehicle while you are climbing down and retrieve it once you are on the ground.

- After a long period of time operating equipment or driving a vehicle, don't rush to climb out. Descend slowly and carefully to avoid straining or pulling a muscle. Sitting in one position for a long period of time can make your muscles stiff.
- Don't ever jump out. You may land off balance or on an uneven surface causing you to trip, fall or slip.
- Don't use tires or wheel hubs as a step surface.
- Don't use the door frame or door edge as a handhold.

Although it may seem harmless, there are many injuries caused by jumping off or out of vehicles. Ankle sprains or breaks, knee injuries, broken legs, broken arms, broken noses, concussions and other head injuries have all occurred due to "jumping from vehicles or equipment". We don't want you to get hurt due to something that is so easily prevented by simply following the Three-Point Rule.

Training Tips:

Training Tips: a) Discuss injuries or near misses that have occurred due to jumping out of equipment or vehicles, b) Discuss the company policy/safety rule, c) Drop something (a cantaloupe or watermelon) from the height they are jumping from to emphasize the distance and that it doesn't take much to crack your head open or break a bone.



NOTES & SIGN OFFS

Project specific topics (specific exposures, hazards, etc.):

Employee Comments/Suggestions & Safety Recommendations

Attendance Log (all attendees sign/print name). Your signature is acknowledgement that you have received and understand the training offered on this sheet.

Supervisor's Signature:

These instructions do not supercede local, state or federal regulations. They are designed to provide a guideline to assist with enforcing safe work practices, but are not presumed to be inclusive of all workplace hazards or situations. Employers are recommended to always refer to actual Cal/OSHA Safety Orders to ensure compliance with mandated regulations.



North Coast Builders Exchange ~ Tailgate Topics
Email suggestions to ncbecomp@sonic.net or call (707) 542-9502



COMPANY: _____

DATE: _____

Regla de Tres Puntos

Una Caída, resbalo o tropiezo debido a los cambios de nivel es una lesión muy común en la construcción.

Metiendo y sacando equipo pesado, una camioneta, trailer, subiéndose y bajándose de las camionetas con plataforma o simplemente de una camioneta de una tonelada, todas son situaciones comunes de cada día. La situación más común puede causar una lesión

Una forma de evitar éste tipo de lesiones es seguir la "Regla de los Tres Puntos" lo cuál significa tres de cuatro puntos que están en contacto con el vehículo todo el tiempo – dos manos y un pie, o dos pies y una mano. Sólo un punto está en movimiento en cualquier momento. Este sistema ofrece estabilidad máxima y apoyo y así reducir la ocasión de resbalar y caer.

Algunas reglas importantes para seguir al meter y sacar el equipo pesado y las camionetas:

β Use zapatos que tengan buen soporte y que sean resistentes al resbalar.

β Entre y salga con la cara hacia la cabina.

Haciendo esto usted llega a tierra, lleva el control con su pie en lugar del talón, reduciendo la probabilidad de torcer su tobillo o rodilla

- Tenga un soporte firme en las barras o pasamanos con sus manos
- Revise si hay obstáculos en el piso antes de sacar el vehículo.
- En cada paso, coloque su pie así el paso está justo enfrente de su talón debajo del arco.
- Use extra precaución en el mal clima. La lluvia, neblina o condiciones de hielo pueden aumentar las condiciones de resbalar.
- No salte con algo en su mano libre. Póngalo en el vehículo mientras usted salta y recupérela cuando ya esté usted en el piso.
- Después de un largo período de estar operando

el vehículo o de manejar no se apresure a saltar. Baje despacio y cuidadosamente para evitar un estiramiento o desgarre del músculo. El estar sentado por un período largo puede adormecer los músculos.

- Nunca salte. Usted puede perder el balance o caer en una superficie dispereja provocando una caída, zancadilla o resbalar.
- No use llantas o ruedas como si fueran escaleras
- No use el borde o el marco de la puerta como sostén de apoyo

Aunque eso parezca inofensivo, hay muchas lesiones causadas por saltar o por salir de los vehículos. Las torceduras de tobillos o fracturas, las lesiones en las rodillas, las piernas rotas, brazos rotos, la nariz rota, conmociones cerebrales y otras lesiones en la cabeza todas ellas han ocurrido a causa de "saltar de los vehículos o del equipo". Nosotros no queremos que usted se lastime por algo que es tan fácil de prevenir simplemente siguiendo la Regla de los Tres Puntos.

Sugerencias para entrenamiento:

- Comente las lesiones o lo que pudo pasar por un descuido, que haya ocurrido al saltar del equipo o de los vehículos,
- Comente la póliza de la compañía/reglas de seguridad,
- Deje caer algo (un melón o una sandía) desde la altura que ellos están saltando y enfatice la distancia y explique que no toma mucho tiempo romperse la cabeza o romperse un hueso.



NOTAS Y FIRMAS

Topicos específicos a ciertos proyectos (exposiciones específicas, riesgos, etc.)

Comentarios/Sugerencias y Seguridad de los Empleados Recomendaciones

Registrar de Asistencia (todos los asistentes deben poner nombre y firma) . Su firma certifica que ha recibido y comprendido el curso de capacitación que contiene este documento.

Firma del Supervisor:

Estas instrucciones no alteran los reglamentos locales, estatales o federales. Estas instrucciones son diseñadas como una guía para apoyarlo (a) en cumplir las practicas de seguridad, per no deben asumirse inclusivas de todas las situaciones o áreas de trabajo con riesgos. Se le recomienda a las compañías que siempre hagan referencia a las reglas de seguridad actuales de Cal/OSHA para asegurarse del cumplimiento de sus reglamentos mandatorios.



North Coast Builders Exchange ~ Tailgate Topics
Envíe sus sugerencias por medio de correo electrónico a ncbecomp@sonic.net or call (707) 542-9502