

Tres Puntos de Apoyo

Unos 10 minutos para presentarla

Subir y bajar de escaleras y maquinaria sin lastimarse — y por qué los últimos tres pies son la parte peligrosa.

Tres puntos de apoyo significa que tres de sus cuatro extremidades están sobre la escalera o la máquina todo el tiempo — dos manos y un pie, o dos pies y una mano. No es un lema. Es lo que lo mantiene sujeto cuando la cuarta se resbala.

SUBIENDO

- De frente a la escalera. El pecho hacia los peldaños, al subir y al bajar. Voltearse para bajar de espaldas se siente más rápido y pone su peso del lado equivocado de los largueros.
- Agarre el peldaño, no el larguero. Una mano cerrada alrededor de un peldaño detiene una caída. Una mano resbalando por el larguero no.
- Nada en las manos. Si lo está cargando, no se está agarrando con esa mano. La herramienta va en el cinturón o en una bolsa; el material sube con cuerda o se lo pasan. Una cubeta de cinco galones en una mano es la forma más común de empezar mal.
- Limpie sus botas y los peldaños. Lodo, hielo, grasa, concreto fresco. Al peldaño no le importa qué tan cuidadoso sea usted.
- Arme antes de subir. Piso firme y nivelado, seguros trabados, escalera de extensión amarrada y sobresaliendo unos tres pies del descanso.

BAJAR ES LA PARTE PELIGROSA

La mayoría de las lesiones al escalar pasan en los últimos dos o tres pies.

- Nunca brinque. Ni de la caja de la troca, ni de un remolque, ni de la cabina, ni de los últimos dos peldaños. Un brinco de tres pies pone su peso más el de la herramienta sobre tobillos y rodillas, en un piso que casi nunca está parejo. Hay gente que se destroza un tobillo bajándose de la tapa de la troca y pierde seis semanas.
- Bájese de la máquina como se subió. De frente a la máquina, tres puntos, usando los escalones y agarraderas que trae de fábrica. No la llanta. Nunca una palanca — así es como se enciende una máquina con alguien colgado del costado.
- Patee los escalones para limpiarlos. Los escalones de cabina juntan lodo y hielo más que cualquier otra cosa, y son lo primero que pisa su bota.
- Reporte escalones rotos y agarraderas flojas el mismo día. Un escalón doblado es un defecto, no una maña de la máquina.
- Vea antes de poner el pie. Para el último escalón usted ya está pensando en la siguiente tarea. Ahí es exactamente cuando se dobla el tobillo.

PREGUNTE A LA CUADRILLA

- ¿Qué escaleras o máquinas de esta obra tienen escalones o agarraderas que hay que reportar?
- ¿Dónde está la gente subiendo cosas a mano porque no hay mejor manera?
- ¿Alguien aquí se ha doblado un tobillo bajándose de algo? ¿Qué pasó?

29 CFR 1926.1053

Esta es una charla de seguridad, no un curso. Es información general de concientización sobre un solo tema — no es específica de su sitio, no es una evaluación de peligros, y no sustituye la evaluación de su lugar de trabajo por una persona competente, sus programas escritos ni las instrucciones del fabricante. Por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. Las normas cambian; verifique contra la norma vigente. Quien la presente es responsable de decidir que sea adecuada y suficiente para el trabajo. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, no sustituye la atención médica profesional ni la capacitación certificada en respuesta a emergencias, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. Migna Safety Solutions · training.mignasafetysolutions.com

v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/tres-puntos-de-apoyo>

REGISTRO DE ASISTENCIA

Tres Puntos de Apoyo

Unos 10 minutos para presentarla · 29 CFR 1926.1053

Fecha

Obra / sitio

Presentada por

Empresa

#	Nombre en letra de molde	Firma	Fecha
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

Presenté esta charla y determiné que era adecuada para esta cuadrilla y este trabajo.

Formato proporcionado por Migna Safety Solutions · v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/tres-puntos-de-apoyo>

Conserve esta hoja con sus registros de capacitación. Migna Safety Solutions proporciona este formato en blanco — no presentamos esta sesión, no estuvimos presentes, y no hacemos ninguna declaración sobre lo que se dijo ni sobre quién asistió. Una charla de seguridad es información general de concientización sobre un solo tema y por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. El empleador sigue siendo responsable de la evaluación de peligros específica del sitio y de la capacitación que sus trabajadores deben recibir. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. training.mignasafetysolutions.com