



How to Maintain Three Points of Contact—the Right Way!

THE MANTRA OF “three points of contact” resonates strongly in the aggregates industry and depending on how long you’ve been in the industry, you may have heard it thousands of times. But have you ever been taught step-by-step how to do it correctly? Do you teach it at your facility? While it’s a familiar refrain, few receive thorough training on the precise steps to execute three points of contact correctly. Crucially, statistics underscore that the initial and final movements when climbing on or off machinery are when most accidents and injuries occur.

BREAKING DOWN 3 POINTS OF CONTACT:

1. **Square your body to the machine.** Approach the steps head on—not at an angle.
2. **Face the machine.** Never descend a machine with your back to it.
3. **Put down anything in your hands.** If you are carrying anything, set it to the highest point on the steps, climb up to that point, and repeat the process; your hands must be free to maintain proper three points of contact. If this is not possible, tie a rope to the item, climb to the top, then pull the item up using the rope.
4. **When ascending: Put both hands on the grab iron *before* stepping up.**
5. **Maintain control ascending and descending.** Use both hands—one foot, and both feet—one hand all the way up and down to maintain three points of contact.
6. **When descending: At the last step, make sure both feet are firmly planted on the ground before letting go with your hands.**
7. **Go slow.** Be methodical and intentional.
8. **Practice and regularly train** how to properly maintain three points of contact.



KING ROPES ACCESS/SHUTTERSTOCK.COM

TAKE IT TO THE FIELD:

Conduct your next safety meeting in the field near parked mobile equipment and/or stationary equipment ladders. Have each person demonstrate proper three points of contact while climbing the equipment. Most will realize that three points of contact is not a natural motion and requires intentional effort. ■

NSSGA NATIONAL STONE, SAND & GRAVEL ASSOCIATION





Cómo mantener tres puntos de contacto— ¡de la manera correcta!

EL MANTRA DE LOS “tres puntos de contacto” resuena con fuerza en la industria de los áridos y, dependiendo del tiempo que tengas de estar en la industria, podrás haberlo escuchado mencionar miles de veces. ¿Pero alguna vez te enseñaron, paso a paso, cómo hacerlo de la manera correcta? ¿Das esa instrucción en tu planta? Aunque es un estribillo familiar, pocas personas reciben capacitación sobre los pasos precisos para realizar de manera correcta los tres puntos de contacto. Fundamentalmente, las estadísticas resaltan que el primero y el último movimiento al subir a, o bajar de, maquinaria son aquellos en donde ocurren más accidentes y lesiones.

LOS TRES PUNTOS DE CONTACTO, UNO A LA VEZ:

1. **Cuadra tu cuerpo con la máquina.** Acércate a las gradas de frente—no en ángulo.
2. **Ponte frente a la máquina.** Nunca desciendas de una máquina dándole la espalda.
3. **Deja de lado cualquier cosa que lles en las manos.** Si estás cargando algo, colócalo en el punto más alto de las gradas, luego sube hasta ese punto, y repite el proceso; tus manos siempre deben estar libres para conservar apropiadamente los tres puntos de contacto. Si esto no fuera posible, átaló con una cuerda, sube hasta el punto más alto y luego hala el artículo utilizando la cuerda.
4. **Al ascender o subir: Coloca ambas manos en el asidero metálico antes de ascender.**
5. **Mantén el control al ascender y al descender.** Usa ambas manos—un pie y luego ambos pies—una mano en todo momento al subir y bajar, para mantener los tres puntos de contacto.
6. **Al descender o bajar: En el último paso, asegúrate que ambos pies estén firmemente asentados en el suelo antes de soltar tus manos.**
7. **Hazlo despacio.** Debes ser metódico e intencional.
8. **Practica y entrena regularmente** cómo mantener apropiadamente los tres puntos de contacto.



KING ROPES ACCESS/SHUTTERSTOCK.COM

LLEVA ESTO AL CAMPO:

Realiza tu próxima reunión de seguridad en el campo, cerca de equipo móvil estacionado y/o escaleras de equipos estacionarios. Pídele a cada persona que demuestre los tres puntos de contacto apropiados para subir al equipo. La mayoría notará que tres puntos de contacto no son un movimiento natural y que requiere de un esfuerzo intencional. ■

NSSGA NATIONAL STONE, SAND & GRAVEL ASSOCIATION

