

Keep Up With Ladder Safety

Ladder safety begins with selecting the right ladder for the job and includes inspection, setup, proper climbing or standing, proper use, care, and storage. This combination of safe equipment and its safe use can eliminate most ladder accidents.

Always check a ladder before using it. Inspect wood ladders for cracks or splits. Inspect metal and fiberglass ladders for bends and breaks. Never use a damaged ladder. Tag it "Defective" and report it to your supervisor.

When setting up a ladder, make sure its straight and sitting firmly on the ground or floor. If one foot sits lower, build up the surface with firm material, don't set it on boxes, bricks or other unstable bases. Lean the ladder against something solid, but not against a glass surface. Make sure the ladder is placed at a safe angle, with the base away from the wall or edge of the upper level about one foot for every four feet of vertical height. Keep ladders away from doorways or walkways, unless barriers can protect them.

Keep the steps and rungs of the ladder free of grease, paint, mud or other slippery material. And remember to clean debris off your shoes before climbing. Always face the ladder when climbing up or down, using both hands to keep a good grip on the rails or rungs. Never carry heavy or bulky loads up a ladder. Climb up yourself first, and then pull up the material with a rope or bucket.

Many ladder accidents occur because of slipping or skidding. You can prevent these accidents by equipping the ladder with non-slip safety feet, blocking its base or tying it to a sound, permanent structure.

Overreaching is probably the most common cause of falls from ladders. A good rule is to always keep your belt buckle inside the rails of a ladder. Don't try to move a ladder while you're on it by rocking, jogging or pushing it away from the supporting wall.

When you've finished the job, properly store the ladder so it won't be exposed to excessive heat or dampness and will be in good condition for the next time.

La seguridad en las escaleras

La seguridad en las escaleras de mano comienza con la selección de la escalera adecuada para el trabajo a realizar e incluye revisarla, instalarla, saber cómo subirse y pararse, usarla correctamente, cuidarla y guardarla. Esta combinación del uso de equipo seguro y su utilización sin riesgos puede eliminar la mayoría de los accidentes que ocurren con las escaleras.

Revise siempre la escalera antes de usarla. Cheque que las escaleras de madera no tengan rajaduras ni grietas, y que las escaleras de metal y de fibra de vidrio no tengan curvaturas ni roturas. Nunca use una escalera de mano que esté dañada. Póngale una etiqueta de "Defective" ("Defectuosa") y repórtela a su supervisor.

Cuando coloque la escalera, asegúrese de que está derecha y fija firmemente en el suelo o el piso. Si una de las patas está más baja, súbala utilizando un objeto estable, no la ponga sobre cajas, ladrillos ni ninguna otra base poco estable. Recargue la escalera en algo firme, no la ponga sobre una superficie de cristal. Asegúrese de mantener un ángulo estable de 1:4. Es decir que por una distancia de un pie horizontalmente entre la base de la escalera y la pared, haya cuatro pies de distancia vertical entre el suelo y el extremo superior de la escalera. Mantenga las escaleras lejos de las entradas y los pasillos, excepto si hay barreras para protegerlas.

Asegúrese de que los escalones y travesaños de las escaleras no tengan grasas, pintura, lodo o cualquier otro material resbaladizo. Y no olvide quitarse la basura de los zapatos antes de subirse. Siempre suba o baje con la cara hacia la escalera y use ambas manos para agarrarse bien de los pasamanos o de los travesaños. Nunca suba la escalera cargando objetos pesados o voluminosos. Suba usted primero y luego eleve el material con una cuerda o una cubeta.

Muchos accidentes ocurren porque las escaleras se derrapan o patinan. Usted puede prevenir esos accidentes si pone a la escalera patas de seguridad antiderrapantes, le bloquea la base o la amarra a una estructura estable y permanente.

Tratar de alcanzar demasiado probablemente es la principal causa de las caídas de las escaleras. Una buena regla a seguir es mantener siempre la hebilla de su cinturón dentro de los pasamanos de la escalera. No trate de mover la escalera cuando usted la esté usando meciéndose, dando tumbos o empujándose para separarse de la pared de apoyo.

Cuando termine su trabajo, guarde la escalera en el lugar apropiado para que no quede expuesta a la humedad o al calor excesivo, y para que esté en buenas condiciones cuando se use de nuevo.