

## Ladders - Make Ladder Safety a High Priority

Many work site injuries are caused by accidents involving ladders that are not placed or used safely. Following these safety guidelines can help prevent ladder accidents.

Before using any ladder, check its condition. Make sure there are no broken, cracked, or missing rails and that rungs are not slippery from grease or oil. Check for damage or corrosion on metal ladders. If a ladder is in poor condition, don't use it. Report the problem so it can be tagged and repaired. A competent person should periodically inspect all ladders and remove damaged ladders from use until they are repaired.

When choosing and using a ladder, keep the following in mind:

- Choose the appropriate type and size ladder for the job, including correct fittings, and safety feet.
- Near electrical conductors or equipment, use only ladders with non-conductive side rails.
- Set the ladder on solid footing, against a solid support.
- Place the base of a straight ladder out away from the wall or edge of the upper level about one foot for every four feet of vertical height.
- Be sure straight ladders are long enough so that the side rails extend above the top support point by at least 36 inches.
- Single cleat job-made ladders should be 15 to 20 inches wide with ladder cleats uniformly spaced 12 inches apart.
- Never try to increase the height of a ladder by standing it on other objects, such boxes or barrels, or by splicing two ladders together.
- Portable ladders should be tied, blocked or otherwise secured against movement.
- Keep ladders away from doorways or walkways, unless they can be protected by barriers.
- Keep the area around the top and base of the ladder clear. Don't run hoses, extension cords, or ropes on a ladder; these may create obstructions.
- To avoid slipping on a ladder, check your shoes for oil, grease, or mud and wipe it off before climbing.
- Climb the ladder carefully, facing it and using both hands. Use a tool belt or hand line to carry materials.
- Most ladders are designed to hold only one person at a time. Two persons may cause the ladder to fail or be thrown off balance.
- Don't lean out to the side when you're on a ladder. If something is out of reach, get down and move the ladder.
- Ladders should never be used sideways as platforms, runways or scaffolds.

Choosing and using ladders wisely is a step in the right direction.

## Escaleras - Ortoque Alta Prioridad a la Seguridad en el uso de Escaleras

Muchas lesiones en el sitio de trabajo son causadas por accidentes que involucran escaleras que no están colocadas ni se utilizan con seguridad. Siga las pautas de seguridad que se definen a continuación para ayudar a evitar accidentes.

Antes de usar cualquier escalera, verifique el estado de la misma. Asegúrese de que no haya rieles rotos, agrietados ni sueltos y que los peldaños no estén resbaladizos por la presencia de grasa ni aceite. Verifique que no existan daños ni corrosión en las escaleras metálicas. Si una escalera está en malas condiciones, no la use. Reporte el problema para que éste pueda ser etiquetado y reparado. Una persona competente debe inspeccionar sistemáticamente todas las escaleras y poner fuera de uso las escaleras dañadas hasta que éstas sean reparadas. Al seleccionar y utilizar una escalera, tenga en mente lo siguiente.

- Elija el tipo y tamaño de escalera apropiados para el trabajo, incluyendo los accesorios apropiados y las patas de seguridad.
- Cerca de conductores o equipos eléctricos; utilice únicamente escaleras con rieles laterales no conductores.
- Coloque la escalera sobre una fundación sólida y apóyela contra un soporte sólido.
- Entre la base de una escalera recta y la pared o borde de nivel superior debe existir una separación de aproximadamente un pie horizontal por cada cuatro pies de altura.
- Asegúrese de que las escaleras rectas sean lo suficientemente largas para que los rieles laterales se extiendan una longitud mínima de 36 pulgadas por encima del punto superior de apoyo.
- Las escaleras hechas en el trabajo de un sólo listón de escala deben tener una anchura mínima de 15 a 20 pulgadas con listones de escala separados vertical y uniformemente por 12 pulgadas.
- Nunca intente aumentar la altura de una escalera colocándola sobre otros objetos, tales como cajas o barriles, ni empalmando dos escaleras entre sí.
- Las escaleras portátiles deben atarse, bloquearse o sujetarse de alguna otra manera para evitar el movimiento.
- Mantenga las escaleras alejadas de puertas de acceso o pasillos a menos que éstas puedan protegerse con barreras.
- Mantenga despejada el área alrededor de la parte superior y la base de la escalera. No pase mangueras, extensiones eléctricas ni sogas a través de la escalera; éstos pueden crear obstrucciones.
- Para evitar resbalarse en una escalera, compruebe que las suelas de sus zapatos no contengan aceite, grasa ni arcilla y límpielas antes de subirse a la escalera.
- Suba cuidadosamente por la escalera, de frente y utilizando ambas manos. Use un cinturón de herramientas o una línea de mano para llevar el material.
- La mayoría de las escaleras están diseñadas para soportar una sola persona a la vez. Dos personas pueden causar la falla estructural o la pérdida de equilibrio de la escalera.
- No se incline hacia ninguno de los lados mientras se encuentre en una escalera. Si algo se encuentra fuera de su alcance, bájese y mueva la escalera.
- Las escaleras nunca deben usarse horizontalmente como plataformas, pasarelas de acceso ni andamios.

La selección y uso inteligentes de las escaleras es un paso en la dirección correcta.