



NATIONAL
SAFETY
MONTH
Safety 24/7



Prevenir los resbalones, los tropezones y las caídas: La seguridad de las escaleras

Recuerde

Tomarse el tiempo para hacer el trabajo correctamente ayudará a prevenir lesiones y muertes innecesarias – los atajos no valen la pena cuando hay vidas de por medio.

El montaje correcto de las escaleras ayudará a prevenir los resbalones y las caídas en el trabajo o en el hogar. La seguridad de las escaleras puede parecer algo sencillo, pero todos los años siguen ocurriendo demasiadas lesiones.

Sugerencias para permanecer a salvo

- Elija la escalera apropiada para el trabajo y asegúrese de haber recibido capacitación sobre el uso adecuado de la misma
- Revise el área donde va a trabajar en cuanto a peligros, tales como cordones u objetos en el pasadizo
- Lleve la escalera horizontalmente a la vez que la inclina más alto hacia delante y más bajo hacia atrás
- Si la escalera es demasiado larga y pesada, pídale a un compañero o compañera de trabajo que le ayude a llevarla
- Inspeccione la escalera antes y después de un trabajo – no utilice una escalera que esté dañada o que sea insegura
- Lea todas las etiquetas de advertencia cuidadosamente y obedezca las instrucciones antes de treparse a la escalera
- Ponga la base de la escalera en una superficie firme y sólida
- Asegúrese de que la parte de arriba de la escalera también tenga un soporte firme – nunca apoye una escalera contra el cristal de una ventana u otra superficie inestable
- Una escalera recta o de extensión se debe colocar a 1 pie de distancia de la superficie en la que descansa por cada 4 pies de altura de la escalera - asegúrese de que la escalera se extiende por lo menos 3 pies por sobre el borde superior
- Asegure las escaleras rectas o de extensión cuidadosamente al soporte superior
- Utilice calzado limpio, seco y antideslizable y use escaleras con bases antideslizables
- Préstele atención a los límites de peso particulares para la escalera que usted está utilizando
- No se pare más alto que el tercer escalón de la parte superior de la escalera
- No se apoye ni intente alcanzar más allá – en lugar de eso coloque la escalera más cerca del sitio de trabajo
- No use una escalera como puente o andamio
- No ponga una escalera sobre una caja, un barril u otro objeto para obtener altura adicional
- Siempre mantenga por lo menos tres puntos de contacto con la escalera (es decir, dos manos y un pie o dos pies y una mano)
- Cuando se suba, siempre déle el frente a la escalera y agarre los peldaños, no las barandas laterales
- Mantenga su cuerpo entre las barandas de la escalera mientras se esté subiendo a la misma.
- No se suba a la escalera con herramientas en la mano – use un cinturón para herramientas
- Baje la escalera peldaño por peldaño
- Nunca se tire de una escalera
- Nunca utilice escaleras afuera cuando hay viento o mal tiempo
- Si usted está en una escalera cuando empieza el mal tiempo, bájese de inmediato – no se apure a terminar el trabajo más rápidamente
- Limpie la escalera luego de cada uso para prevenir una acumulación de suciedad y almacénela apropiadamente

NATIONAL
SAFETY
MONTH 2012

Para más sugerencias sobre la seguridad de parte del Consejo National Safety Council, visite el nsc.org/nsm.

