

# 5

## minute safety talk



## Take Ladder Safety One Rung at a Time

Gravity never forgets. As soon as you set foot on the ladder's first rung and pull your body off the ground, gravity works to bring you back to earth. Therefore, it's no surprise that ladder safety begins from the ground up.

### Start with a good foundation

Proper ladder setup will help prevent slips and falls. Place the base on a firm, solid surface. Avoid slippery, wet or soft surfaces. If you must put the ladder on a soft surface, place a board under the ladder's feet to provide firm footing. Make sure the top of the ladder has firm support as well. Never lean a ladder against a window pane or other unstable surface.

If you're using a straight or extension ladder, the angle of the ladder is the next critical safety factor. A straight or extension ladder should be placed 1 foot away from the surface it rests against for every 4 feet of ladder height. For example, if the ladder is 4 feet high, the bottom of the ladder should be 1 foot away from the support surface. If you use a ladder to access a roof or platform, make sure the ladder extends at least 3 feet over the roof or platform edge. Be sure to securely fasten straight and extension ladders to the upper support. If you have angled the ladder properly and still have doubts about its stability, have someone hold the ladder before climbing up.

If you're using a step ladder, be sure to open it completely before you climb. If you have to use a step ladder near a doorway, lock or barricade the door and post signs so no one will open it and knock you off the ladder.

### Climb with care

When you climb, always face the ladder and grip the rungs of the ladder to climb, not the side rails. Never get on or off a ladder from the side unless it has been secured to prevent movement.

Never climb with equipment in your hands. Use your pockets, equipment belt, or a tool pouch and raise heavy objects with a hand line. If you forget something, always climb down the ladder to retrieve it yourself; don't have someone toss it up to you. And never ask someone to climb up your ladder to give you supplies. It is dangerous to exceed the weight limits that a specific ladder can handle.

When you descend a ladder, practice the same safety rules. Face the ladder, keep your body square and hold on to the rungs. Lastly, step off at the bottom rung of the ladder. Never jump off of a ladder.

### Think before you carry

Before you start to haul a ladder around, evaluate the area where you'll be working. Ladders can be heavy and unwieldy. You can strike another person or object, or hit electrical power lines.

Make the ladder as compact as possible before transporting it. Carry it horizontally while tilting it higher in front and lower in back. If the ladder is particularly long and heavy, get a coworker to help you carry it.

### Follow the rules

Ladder safety may seem simple, but injuries occur every year. Below are some ladder safety dos and don'ts:

- Use the right ladder for the job.
- Inspect the ladder before and after a job.
- Read all warning labels carefully and follow directions before you climb.
- Clean the ladder after each use to prevent dirt buildup.
- Wear clean, dry, slip-resistant shoes and use ladders with slip resistant feet.
- Don't stand any higher than the third rung from the top of the ladder.
- Don't lean too far or overreach. Reposition the ladder closer to the work instead.
- Don't use a ladder as a bridge or scaffold.
- Don't put a ladder on a box, barrel or other object to gain additional height.
- Don't use a damaged or unsafe ladder.

Experts also warn about ladder use in bad weather. Descend immediately if high winds, rain or other inclement weather begins. Wind force can blow you off the ladder. Rain can make the rungs and the ground slippery. Bitter cold can make metal ladders more brittle and can cause other structural damage. If you encounter bad weather while on a ladder, do not speed up to finish the job and risk injury. Wait to finish the job until conditions are once again safe.

Remember, don't let gravity get you down. Practice ladder safety rules every time you climb to make your work easier, faster and safer.

# 5

## minute safety talk



## Uso Seguro de Escaleras: Paso a Paso

La gravedad no descansa. Ni bien pisamos el primer peldaño de una escalera y elevamos nuestro cuerpo sobre el suelo, la gravedad nos quiere volver a la tierra. No debería sorprendernos, entonces, que el uso seguro de una escalera comience desde el suelo.

### Para empezar: una buena superficie de apoyo

La buena fijación de una escalera nos permite prevenir deslices y caídas. La base de la escalera debe estar sobre una superficie firme y sólida. Hay que evitar las superficies resbaladizas, húmedas o blandas. Si no tenemos más opción que una superficie de apoyo blanda, debemos colocar una placa debajo de la base de la escalera para que ésta quede firme. También debemos asegurarnos de que la parte superior de la escalera esté bien apoyada. Nunca debemos apoyar la escalera sobre el cristal de una ventana, o cualquier otra superficie inestable.

Si estamos trabajando con una escalera recta o extensible, el ángulo de la escalera es el próximo factor de seguridad crítico. Por cada cuatro de pies (1,20 m) de longitud de la escalera recta o extensible, debemos dejar un pie (30 cm.) de distancia entre la escalera y la superficie de apoyo. Por ejemplo, si la escalera mide 4 pies (1,20 m) de alto, su base debe estar a un pie (30 cm.) de distancia de la superficie de apoyo. Si necesitamos tener acceso a un techo o plataforma, debemos asegurarnos de que la escalera se extienda al menos tres pies (90 cm.) por encima del techo o del borde de la plataforma. Siempre tenemos que controlar que la escalera esté bien sujeta a la superficie de apoyo superior. Si aún con el ángulo adecuado tenemos dudas sobre la estabilidad de la escalera, pidámosle a alguien que la sostenga antes de comenzar a trabajar.

Si estamos usando una escalera de tijera, debemos abrirla completamente antes de usarla. Si tenemos que usar la escalera de tijera cerca de una puerta, cerremos bien y trabemos la puerta y coloquemos carteles para evitar que alguien abra la puerta y nos empuje.

### Subamos con cuidado

Siempre que subamos a una escalera, posicionémonos de frente a la misma y tomémonos de los peldaños, no de los costados. Nunca subamos ni bajemos por los costados de la escalera, a menos que esté bien sujeta y firme.

Nunca subamos a la escalera con herramientas o equipos en la mano. Guardemos las herramientas en nuestros bolsillos, en nuestro cinturón de herramientas o en bolsos portaherramientas, y utilicemos una cuerda manual para levantar objetos pesados. Si nos olvidamos de alguna herramienta, bajemos a buscarla. Nunca hay que pedirle a un compañero que nos arroje la herramienta, ni mucho menos que suba a la escalera para alcanzarnosla. Exceder los límites de peso que una escalera puede soportar es peligroso.

Al bajar de la escalera, debemos seguir las mismas reglas de seguridad: siempre bajar de frente a la escalera, con el cuerpo recto, y sujetándonos de los peldaños. Por último, llegar siempre hasta el peldaño final para luego pasar al suelo; nunca "saltar" de la escalera.

### ¿Cómo acarrear la escalera?

Antes de acarrear la escalera, es necesario evaluar nuestra zona de trabajo. Las escaleras pueden ser pesadas y difíciles de manipular. Al acarrear una escalera, podemos golpear a alguien, chocar contra un objeto, o impactar sobre una línea eléctrica.

Antes de transportar la escalera, asegurémonos de que esté lo más compacta posible. La escalera debe transportarse en posición horizontal, con la parte trasera siempre más baja que la delantera. Si tenemos que transportar una escalera muy larga y pesada, pidámosle ayuda a un compañero de trabajo.

### Sigamos las reglas

El uso seguro de escaleras puede parecer simple, pero año tras año quienes las usan sufren lesiones. Tengamos siempre en cuenta estas reglas de seguridad:

#### SIEMPRE:

- Usar la escalera adecuada para cada tarea
- Inspeccionar la escalera antes y después de la tarea
- Leer todas las etiquetas con advertencias y seguir las instrucciones antes de subir a la escalera
- Limpiar la escalera luego de cada uso para evitar la acumulación de suciedad
- Usar zapatos limpios, secos, y antideslizantes; usar escaleras con bases antideslizantes

#### NUNCA:

- Pararnos más arriba del tercer peldaño más alto de la escalera
- Estirarnos o alejar nuestro cuerpo para alcanzar el lugar de trabajo. Se debe acercar la escalera al lugar de trabajo.
- Usar la escalera como puente o andamio
- Colocar la escalera sobre una caja, un barril, u otro objeto para ganar altura.
- Usar una escalera averiada o insegura.

### Cuidado con el mal tiempo

Los expertos también nos advierten sobre el uso de las escaleras con mal tiempo. Hay que bajar inmediatamente de la escalera si comienza a soplar viento fuerte, a llover o si se dan otras condiciones adversas en el clima. Un viento fuerte puede derribarnos de la escalera; la lluvia hace que los peldaños y el suelo sean resbaladizos; el frío extremo hace que las escaleras metálicas sean más frágiles y quebradizas, y puede causar otros daños estructurales. Si las condiciones climáticas se tornan adversas mientras estamos trabajando sobre una escalera, no nos apuremos para terminar el trabajo, ya que corremos el riesgo de lesionarnos. Esperemos hasta que las condiciones de trabajo vuelvan a ser seguras.

Para tener en cuenta: no dejemos que la gravedad "nos tire abajo". Cada vez que subamos a una escalera, sigamos siempre las reglas de seguridad. Así lograremos que nuestro trabajo sea más fácil, rápido y seguro.