



CELEBRATING  
**100 YEARS**  
OF SAFETY



**Safety starts with me**

## Remember

With many fall-from-height incidents involving the misuse of ladders, it's becoming increasingly important to be educated on their proper usage.

## Preventing falls from a height

### Don't take shortcuts when it comes to safety

When there's a job that needs to be completed, we often feel a pressing need to get it done fast. It's important to remember, however, that the job will not be done well if it is not done safely. Here are some tips to help you prepare when working from a height, whether it be a ladder, roof or scaffolding.

### Plan Ahead

- First, determine if working from a height is absolutely necessary or if there are any engineering controls that could be used to remove the risk
- Before starting working, divide up the tasks among your coworkers and determine what safety equipment will be needed
- Make sure you have the necessary equipment available to do the job safely and are properly trained on how to use it
- Scan your work area for potential hazards before starting the job
- Make sure you have level ground to set up your equipment
- If working outside, check the weather forecast ahead of time in case of inclement weather

### Use the Right Equipment

- Not every ladder or scaffold is appropriate for every job – use the correct tool for the job
- Use equipment as intended—never use a folding ladder when it is closed, don't create makeshift scaffolding out of ladders and boards, etc.
- Ensure that stepladders have a working locking device to hold the front and back open
- Never used old or worn equipment
- When trying to reach a roof, make sure the ladder extends three feet higher than the roof's edge
- Ladders used to access another level should be securely tied
- Never tie multiple ladders together to make them longer, unless they are designed for such a purpose
- Follow the same safety standards at work and home:
  - Do not stand on a chair or other piece of furniture, especially one with wheels, when trying to reach something high
  - If you do not have the proper equipment available, look into purchasing or renting it from your local hardware or home services store—do not attempt to make it yourself
  - Keep ladders in good condition and inspect them before use – for example, a stepladder with missing feet could cause it to be unsteady and hazardous to use

NATIONAL  
**SAFETY**  
MONTH 2013

National Safety Council  
1121 SPRING LAKE DRIVE  
ITASCA, IL 60143-3201  
(800) 621-7619  
NSC.ORG





CELEBRATING  
**100 YEARS**  
OF SAFETY



La seguridad comienza conmigo

## Prevención de caídas desde una altura

### Recuerde

Ante tantos incidentes de caídas desde una altura por un uso incorrecto de las escaleras, cada vez es más importante educar sobre su uso correcto.

### No corra riesgos cuando de seguridad se trata

Cuando se debe terminar un trabajo, a menudo sentimos una imperiosa necesidad de tenerlo acabado rápidamente. Sin embargo, no hay que olvidar que el trabajo no estará bien hecho si no se hace de forma segura. A continuación encontrará algunos consejos para ayudarlo a prepararse para trabajar desde una altura, ya sea sobre una escalera, techo o andamio.

### Planifique por adelantado

- Primero, determine si es absolutamente necesario trabajar desde una altura o si se puede usar algún control de ingeniería para evitar el riesgo
- Antes de comenzar a trabajar, divida las tareas entre sus compañeros y determine qué equipo de seguridad será necesario
- Asegúrese de tener disponible el equipo necesario para hacer el trabajo de forma segura y de estar debidamente capacitado para utilizarlo
- Inspeccione el área de trabajo para comprobar que no haya peligros potenciales antes de comenzar a trabajar
- Asegúrese de que el terreno sea llano para armar el equipo
- Si trabaja a la intemperie, compruebe el pronóstico del tiempo con antelación por si hubiera mal tiempo

### Utilice el equipo adecuado

- No todas las escaleras o andamios son adecuados para todos los trabajos. Use la herramienta correcta para el trabajo
- Use el equipo de forma adecuada: no utilice una escalera plegable cuando esté cerrada, no arme un andamio improvisado con escaleras y tablonés, etc.
- Asegúrese de que el dispositivo de bloqueo de las escaleras de tijera funcione correctamente para sujetar ambas partes
- No use un equipo viejo o gastado
- Si tiene que llegar a un techo, compruebe que la escalera sobrepase el borde del techo en tres pies (aproximadamente un metro)
- Las escaleras que se usan para acceder a otro nivel se deben sujetar firmemente
- No ate varias escaleras juntas para hacerlas más largas, a menos que estén diseñadas para tal fin
- Siga las mismas medidas de seguridad en el trabajo y en casa:
  - Si tiene que alcanzar algo que está alto, no se ponga de pie sobre una silla u otro mueble, sobre todo si tiene ruedas
  - Si no tiene el equipo adecuado, trate de comprarlo o alquilarlo en una ferretería o tienda especializada. No intente fabricarlo usted mismo
  - Mantenga las escaleras en buenas condiciones y revíselas antes de usarlas. Por ejemplo una escalera de tijera a la que le falta alguna pata puede resultar inestable y peligrosa

NATIONAL  
**SAFETY** 2013  
MONTH

National Safety Council  
1121 SPRING LAKE DRIVE  
ITASCA, IL 60143-3201  
(800) 621-7619  
NSC.ORG

