

Portable ladders • Escaleras portátiles



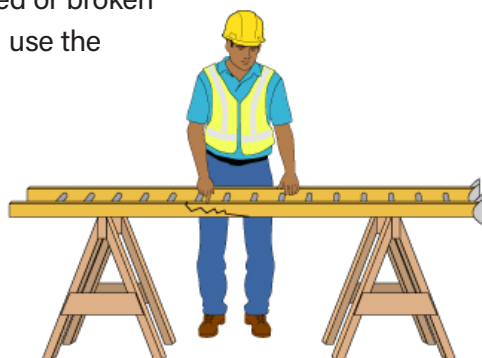
More workers are injured in falls from ladders than from any other elevated surface. Take these steps to help prevent falls.

Choose the right ladder for the job.

- **Type:** Each type of ladder has a different purpose. The most common types are stepladders and extension ladders.
- **Length:** Make sure the ladder is long enough so that you can work without overreaching. The highest safe standing level on an extension ladder is four rungs down from the top. The highest safe standing level on a stepladder is two steps down from the top.
- **Construction:** Aluminum and fiberglass are the most common materials; each material has characteristics that make it safer for certain uses.
- **Capacity:** Ladders are typically rated based on the total weight they can hold: light duty, medium duty, heavy duty, or extra heavy duty.

Inspect the ladder.

- Look for damaged or broken parts before you use the ladder.
- Do not use the ladder until all damaged or broken parts are repaired.



Más trabajadores se lesionan por caídas desde escaleras que por cualquier otra superficie elevada. Siga estos pasos para ayudar a prevenir caídas.

Seleccione la escalera apropiada para el trabajo que va a hacer.

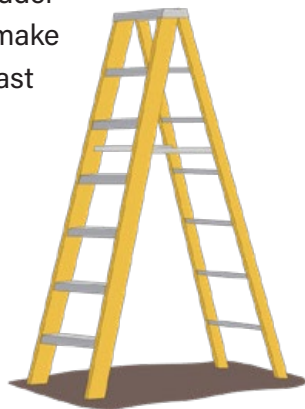
- **Tipo:** Cada tipo de escalera tiene un propósito diferente. Los tipos más comunes son escaleras de tijera y escaleras de extensión.
- **Longitud:** Asegúrese de que la escalera sea de la longitud apropiada de manera que usted pueda trabajar sin tener que extenderse demasiado. El nivel más alto para pararse de manera segura en lo alto de una escalera de extensión es el cuarto peldaño, contando desde el más alto para abajo. El nivel más alto para pararse de manera segura en lo alto de una escalera de tijera es el segundo escalón contando desde el más alto para abajo.
- **Construcción:** El aluminio y la fibra de vidrio son los materiales más comunes; cada uno de estos materiales tiene características que los hacen más seguros para ciertos usos.
- **Capacidad:** Las escaleras normalmente se clasifican en función del peso total que pueden soportar: servicio liviano, servicio mediano, servicio pesado o servicio extra pesado.

Inspeccione la escalera

- Asegúrese de que no haya partes dañadas o rotas antes de usar la escalera.
- Si hay partes dañadas, no use la escalera hasta que todas las partes hayan sido reparadas.

Set up the ladder properly.

- Get help setting up a ladder that is too bulky to handle alone.
- Use cones or other warning barriers in areas where it could be knocked over.
- Use fiberglass ladders if you work near electricity.
- Position the ladder so that you do not have to lean beyond the side rails.
- Set up an extension ladder so that the angle is about 75 degrees.
- When you use an extension ladder to reach to an upper landing, make sure the side rails extend at least three feet above the landing.
- Fully open a stepladder and firmly lock both spreaders before you climb.
- Make sure that the ladder's feet are on firm, level ground and that the ladder is stable.



Work safely.

- Wear shoes with non-slip soles.
- Climb facing the ladder. Take one step at a time and maintain three points of contact.
- Handle materials carefully while you're on the ladder. Best practice: Haul materials up on a line rather than carrying them up.



More information:

<https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/3083.pdf>

Posicione la escalera de manera apropiada

- Pida ayuda para posicionar una escalera que es demasiado pesada para ser manejada por una sola persona.
- Coloque conos o barreras de advertencia en áreas en las que la escalera puede ser impactada o empujada.
- Use escaleras de fibra de vidrio para trabajar cerca de conductos o tendidos eléctricos.
- Posicione la escalera de manera que usted no tenga que extenderse fuera de las rieles de la escalera.
- Coloque una escalera de extensión a un ángulo de 75 grados de inclinación.
- Cuando use una escalera de extensión para tener acceso a una superficie superior, asegúrese de que los largueros se extiendan por lo menos tres pies por encima de la superficie en uso.
- Abra completamente las escaleras de tijera y asegure firmemente las barras de extensión antes de subir.
- Asegúrese de que los pies de la escalera se encuentren en una superficie firme a nivel del piso y de que la escalera esté estable.

Trabaje de manera segura.

- Use zapatos con piso no resbaladizo.
- Suba a la escalera de frente. Suba un peldaño a la vez y mantenga tres puntos de contacto.
- Maneje los materiales cuidadosamente mientras se encuentra en la escalera. La mejor manera es usar una cuerda para subir los materiales en vez de acarrearlos usted mismo en la escalera.

Más información:

<https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/3083s.pdf>