

Portable Ladders

Escaleras Portátiles



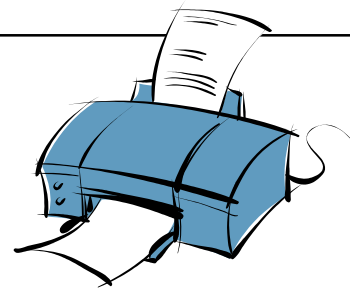
**A bilingual training
module for employers
with Hispanic workers**

**Un instructivo bilingüe
para patrones con
trabajadores hispanos**

TO USE THIS TRAINING MODULE:

This Oregon OSHA training module is designed so that both English and Spanish-speaking people can use it. The left-sided pages are in English and the right-sided pages are in Spanish.

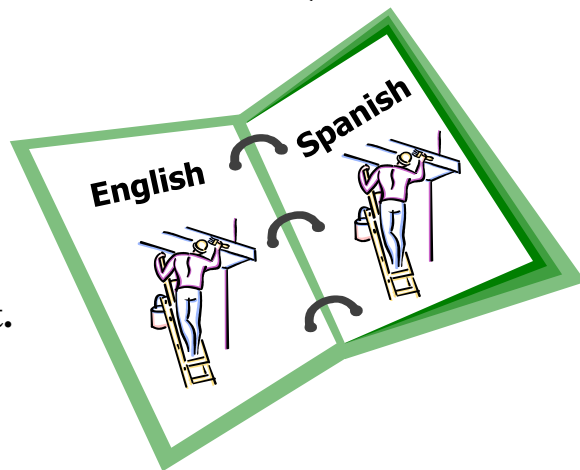
STEP 1 Print all the module pages.



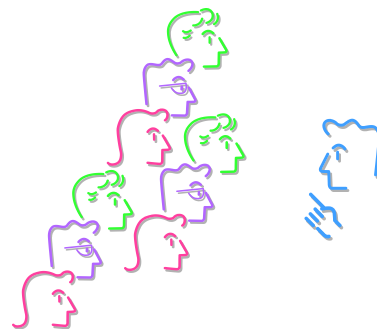
STEP 2 Photocopy the entire module copying on both sides of each page. The even pages (2, 4, 6, etc.) must be in English. The odd pages (3, 5, 7, etc.) must be in Spanish.



STEP 3 Staple or bind each module. Make sure that the pages in English are on the left and the pages in Spanish are on the right.



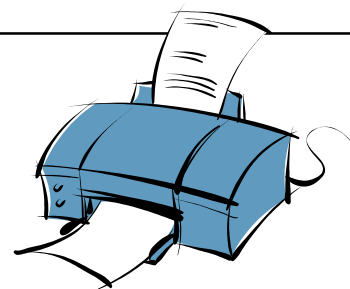
STEP 4 Provide the training.



PARA USAR ESTE INSTRUCTIVO:

Este instructivo de Oregon OSHA está diseñado para que personas de habla inglés y español lo puedan usar. Las páginas del lado izquierdo van en inglés, las páginas del lado derecho van en español.

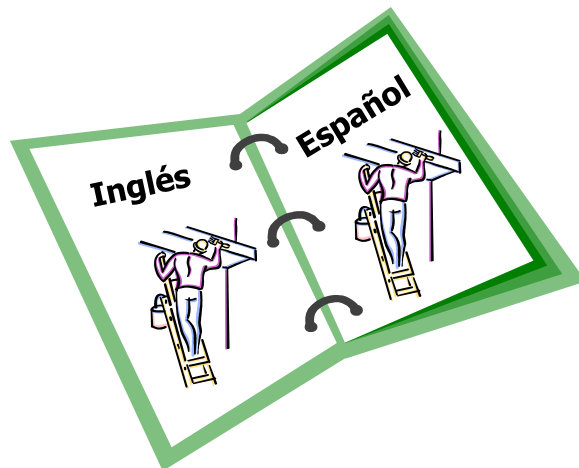
PASO 1 Imprima todas las páginas del instructivo.



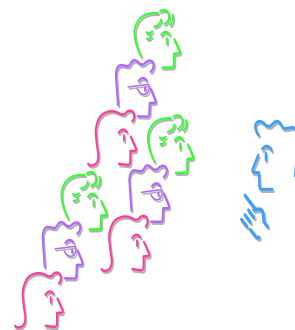
PASO 2 Fotocopie el instructivo entero copiando por los dos lados de cada página. Las páginas pares (2, 4, 6, etc.), deben estar en inglés. Las páginas nones (3, 5, 7, etc.), deben estar en español.



PASO 3 Engrape o encuaderne cada instructivo. Asegúrese que las páginas en inglés estén del lado izquierdo y las páginas en español del lado derecho.

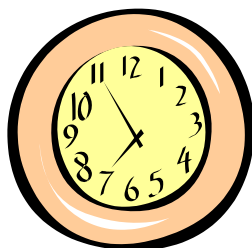


PASO 4 Proporcione la capacitación





Oregon OSHA Occupational Safety and Health Program in Spanish

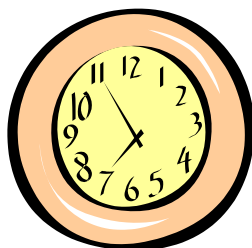


**These modules are
designed to be taught in
30 to 60 minutes.**

Note: This educational material or any other material used to inform employers and workers of compliance requirements of Oregon OSHA standards through simplification of the regulations should not be considered a substitute for any provisions of the Oregon Safe Employment Act or for any standards issued by Oregon OSHA.



Programa en Español de Seguridad e Higiene en el Trabajo de Oregon OSHA



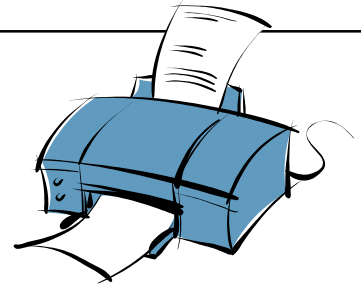
**Estos instructivos están
diseñados para ser
enseñados en 30 a 60
minutos.**

Nota: Este material educativo o cualquier otro material utilizado para adiestrar a patrones y empleados de los requisitos de cumplimiento de los reglamentos de Oregon OSHA por conducto de la simplificación de los reglamentos, no se considerará sustituto de cualquiera de las previsiones de la Ley de Seguridad en el Trabajo de Oregon, o por cualquiera de las normas dictaminadas por Oregon OSHA.

TO USE THIS TRAINING MODULE:

This Oregon OSHA training module is designed so that both English and Spanish-speaking people can use it. The left-sided pages are in English and the right-sided pages are in Spanish.

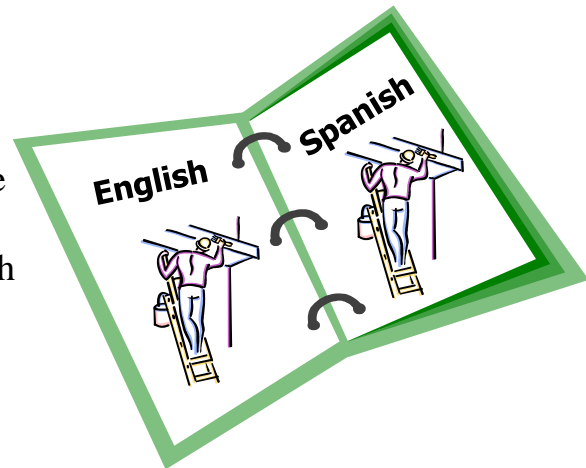
STEP 1 Print all the module pages.



STEP 2 Photocopy the entire module copying on both sides of each page. The even pages (2, 4, 6, etc.) must be in English. The odd pages (3, 5, 7, etc.) must be in Spanish.



STEP 3 Staple or bind each module. Make sure that the pages in English are on the left and the pages in Spanish are on the right.



STEP 4 Provide the training.



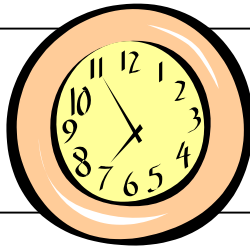
Toll free number in Spanish: 1 (800) 843-8086
Toll free number in English: 1 (800) 922-2689
Web site: osha.oregon.gov

PESO

Programa en Español de Seguridad e Higiene en el Trabajo de Oregon OSHA

Oregon OSHA Occupational Safety and Health Program in Spanish

These modules are designed to be taught in 30 to 60 minutes.



Estos instructivos están diseñados para ser enseñados en 30 a 60 minutos.

Nota: Este material educativo o cualquier otro material utilizado para adiestrar a patrones y empleados de los requisitos de cumplimiento de los reglamentos de Oregon OSHA por conducto de la simplificación de los reglamentos, no se considerará sustituto de cualquiera de las previsiones de la Ley de Seguridad en el Trabajo de Oregon, o por cualquiera de las normas dictaminadas por Oregon OSHA.

Note: This educational material or any other material used to inform employers and workers of compliance requirements of Oregon OSHA standards through simplification of the regulations should not be considered a substitute for any provisions of the Oregon Safe Employment Act or for any standards issued by Oregon OSHA.

Welcome!

The reason for this course

In Oregon, about 500 workers per year are seriously injured in falls from ladders.

The goal of this course

Learn about the selection, inspection, set-up, and use of ladders to prevent injuries or death.



¡Bienvenidos!

La razón de este curso

Cada año en Oregon, aproximadamente 500 trabajadores se lastiman gravemente por caídas desde escaleras.

La meta de este curso

Aprender acerca de la selección, inspección, colocación, y uso de las escaleras para prevenir las lesiones o la muerte.



Facts

Most workers injured in falls from ladders are less than 10 feet above the ladder's base.



Most falls involve portable ladders that move, tilt or shift while the worker is climbing or descending.

Unstable or slippery bases are the primary reasons ladders fall over.



The reasons workers fall:

- **Misstepping.**
- **Overreaching.**
- **Overloading.**
- **Using damaged ladders.**
- **Ladder struck by vehicle.**
- **Ladder struck by other objects.**

Datos

La mayoría de trabajadores lesionados en caídas desde escaleras están a menos de 10 pies arriba de la base de la escalera.



La mayoría de las caídas tienen que ver con escaleras portátiles que se mueven, ladean o desplazan mientras el trabajador esta subiendo o bajando.

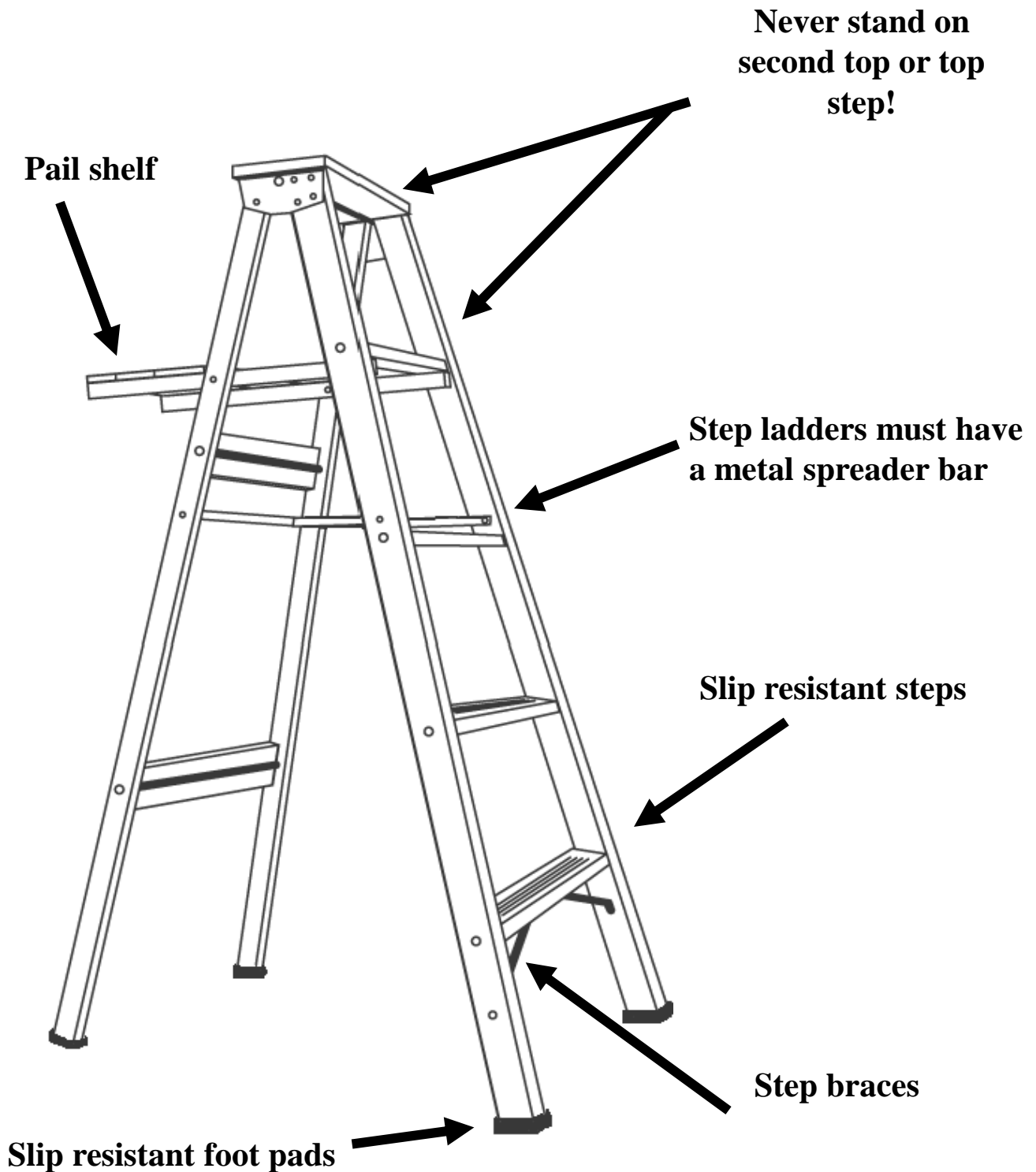
Bases inestables o resbalosas son las principales causas por la cual se caen las escaleras.



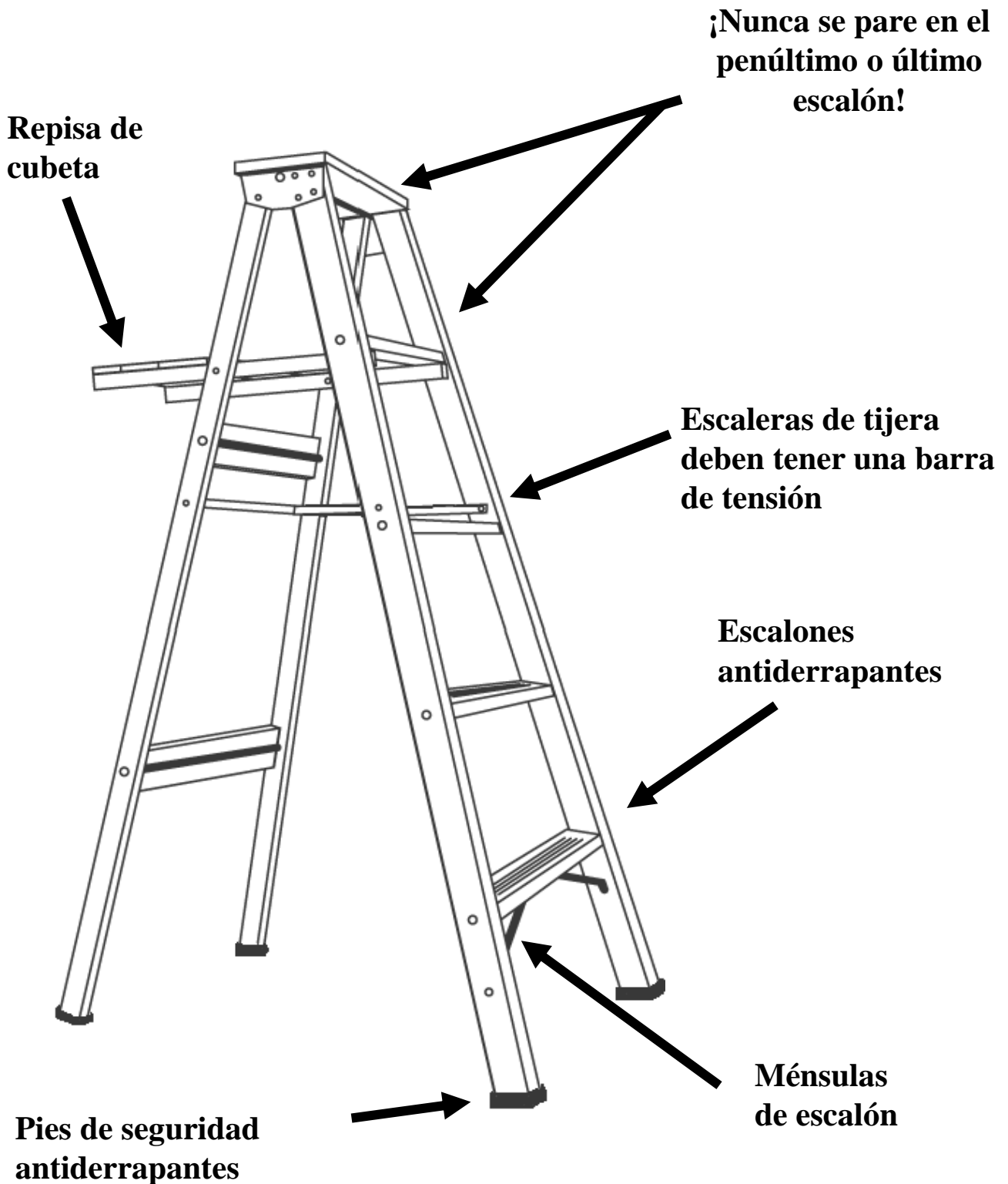
Las razones por que se caen los trabajadores:

- Pisando mal.
- Sobrealcanzando.
- Sobrecargando.
- Usando escaleras dañadas.
- Impacto a la escalera por vehículo.
- Impacto a la escalera por otros objetos.

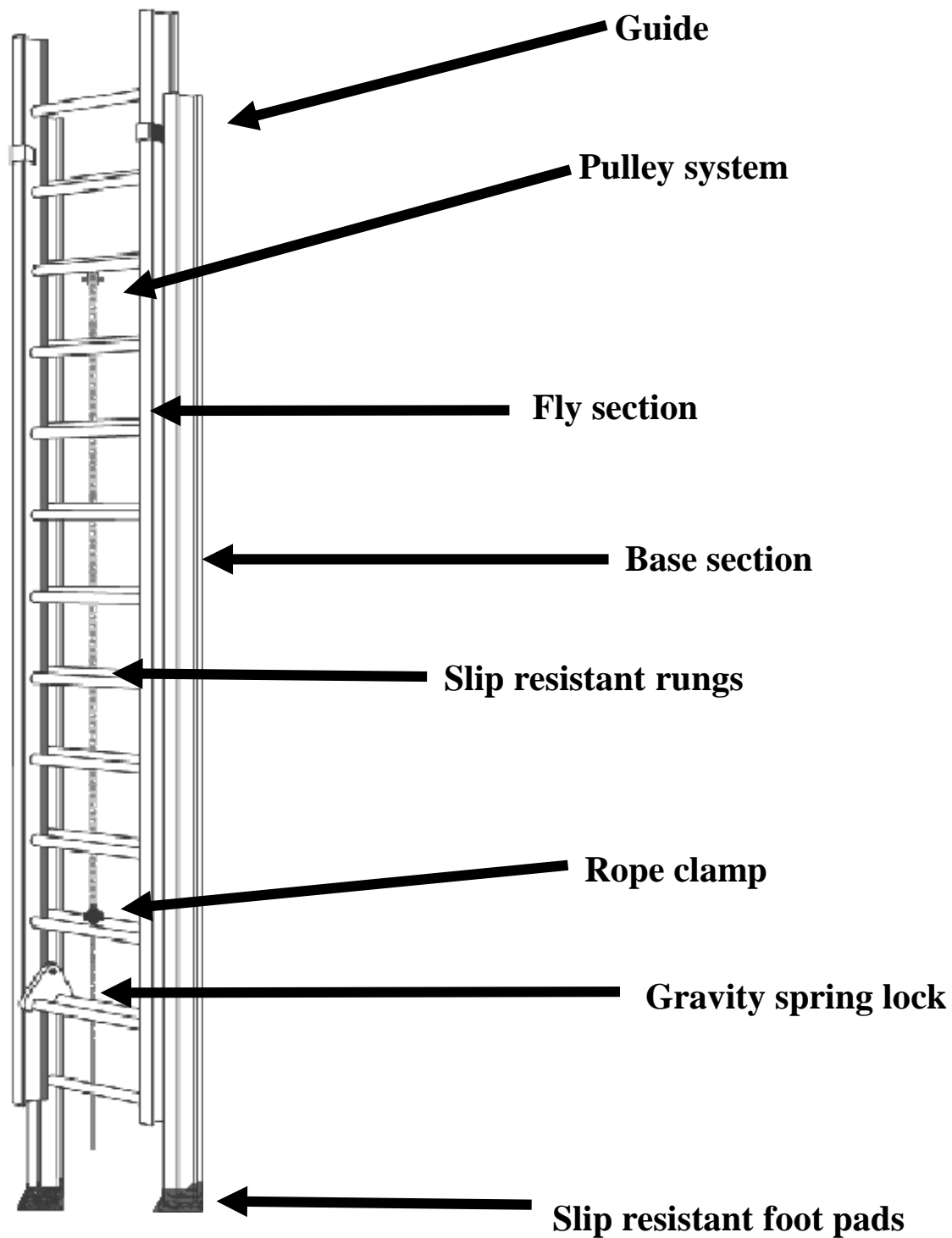
The parts of a step ladder



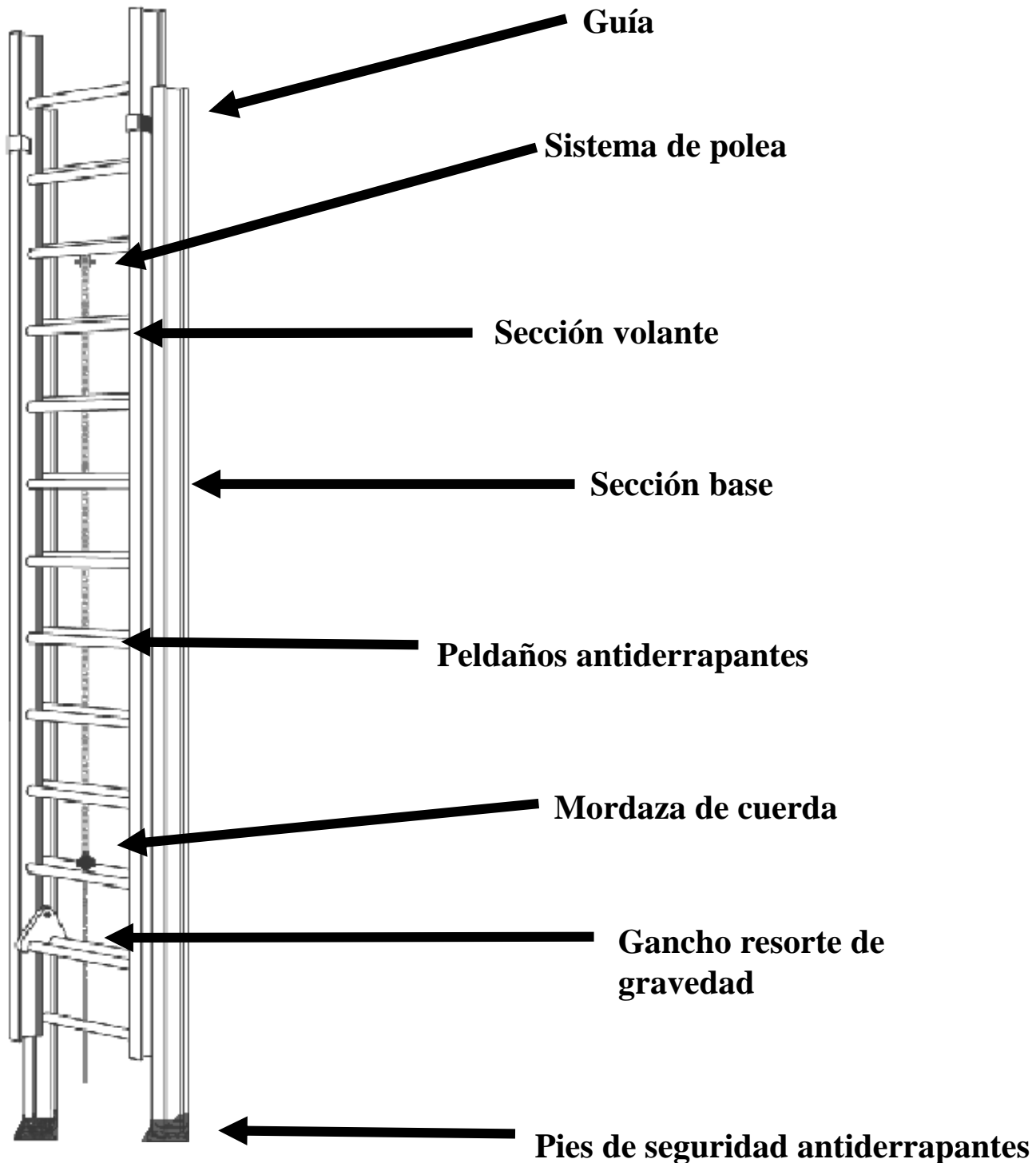
Las partes de una escalera de tijera



The parts of an extension ladder



Las partes de una escalera de extensión



Ladder selection

Always choose the correct ladder for the job.



And never overload a ladder!



LOAD CAPACITY

375 lbs.

**Special Duty
Professional Use**

**Type IAA
DUTY RATING**



LOAD CAPACITY

300 lbs.

**Extra Heavy Duty
Professional Use**

**Type IA
DUTY RATING**



LOAD CAPACITY

250 lbs.

**Heavy Duty
Industrial Use**

**Type I
DUTY RATING**



LOAD CAPACITY

225 lbs.

**Medium Duty
Commercial Use**

**Type II
DUTY RATING**



LOAD CAPACITY

200 lbs.

**Light Duty
Household Use**

**Type III
DUTY RATING**

Selección de la escaleras

Siempre seleccione la escalera apropiada para el trabajo que se va hacer.



¡Y nunca sobrecargue una escalera!



Capacidad de Carga

**170 kilos
375 lbs.**

Servicio Especial
Uso Profesional

Clasificación
de Servicio
Tipo IAA

Capacidad de Carga

**136 kilos
300 lbs.**

Servicio Extra Pesado
Uso Profesional

Clasificación
de Servicio
Tipo IA

Capacidad de Carga

**113 kilos
250 lbs.**

Servicio Pesado
Uso Industrial

Clasificación
de Servicio
Tipo I

Capacidad de Carga

**102 kilos
225 lbs.**

Servicio Medio
Uso Comercial

Clasificación
de Servicio
Tipo II

Capacidad de Carga

**90 kilos
200 lbs.**

Servicio Ligero
Uso Doméstico

Clasificación
de Servicio
Tipo III

Inspection

Inspect the rails

- Bends, cracks, splitting.
- Loose rail connections.
- Free from grease or oil.
- Sharp points, edges or splinters.
- Warning labels and instructions not covered.



Inspect the rungs, steps or cleats

- Missing rungs.
- Bends, dents, cracks, splitting, severely worn.
- Loose or unsecured side rail connections.
- Free from grease, oil, mud.
- Slip-resistant material is adequate (metal).
- Sharp points, edges splinters or snags.



Inspección

Inspeccione los largeros

- Dobladuras, grietas y rajadas.
- Conexiones flojas de los largeros.
- Libre de grasa o aceite.
- Filos, astillas o bordes puntiagudos.
- Rótulos de advertencia o instructivos no tapados.

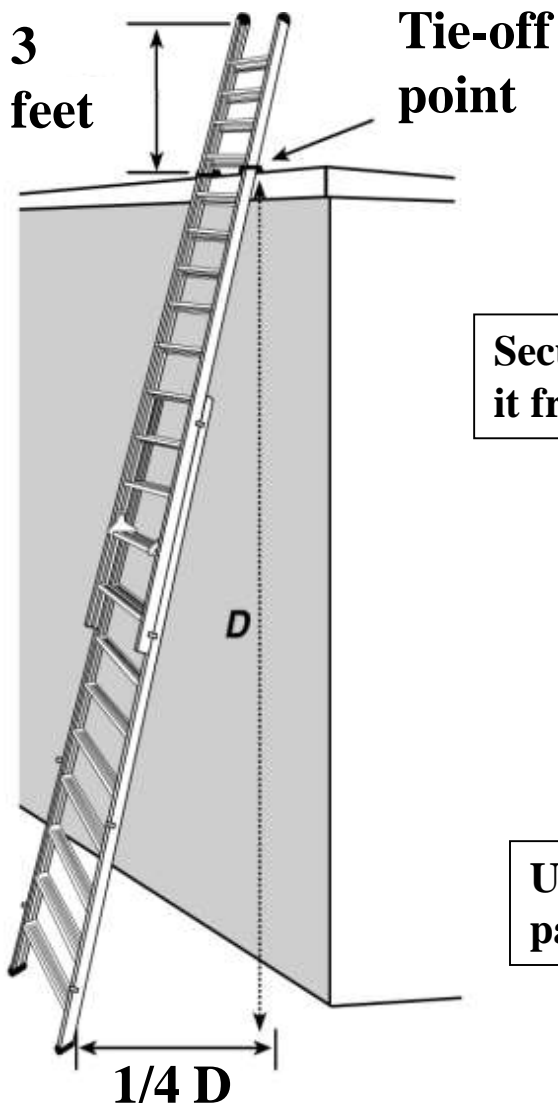
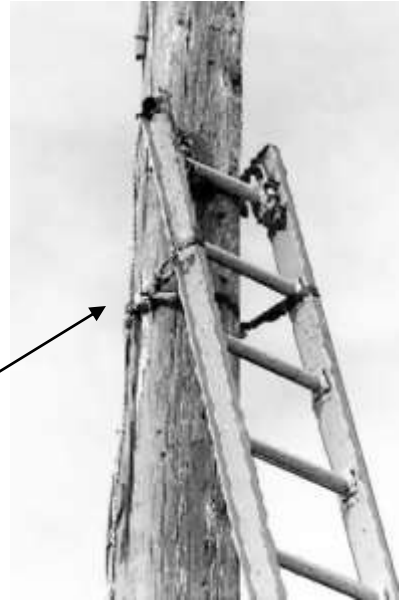


Inspeccione los peldaños, listones o escalones

- Peldaños faltantes.
- Dobladuras, abolladuras, grietas, rajadas, desgaste serio.
- Conexiones de los largeros flojos o mal afianzados.
- Libre de grasa, aceite o lodo.
- Material antiderrapante adecuado (metal).
- Filos, bordes, o astillas.

Ladder placement

Extend the ladder at least 36 inches (3 feet) above the surface served.

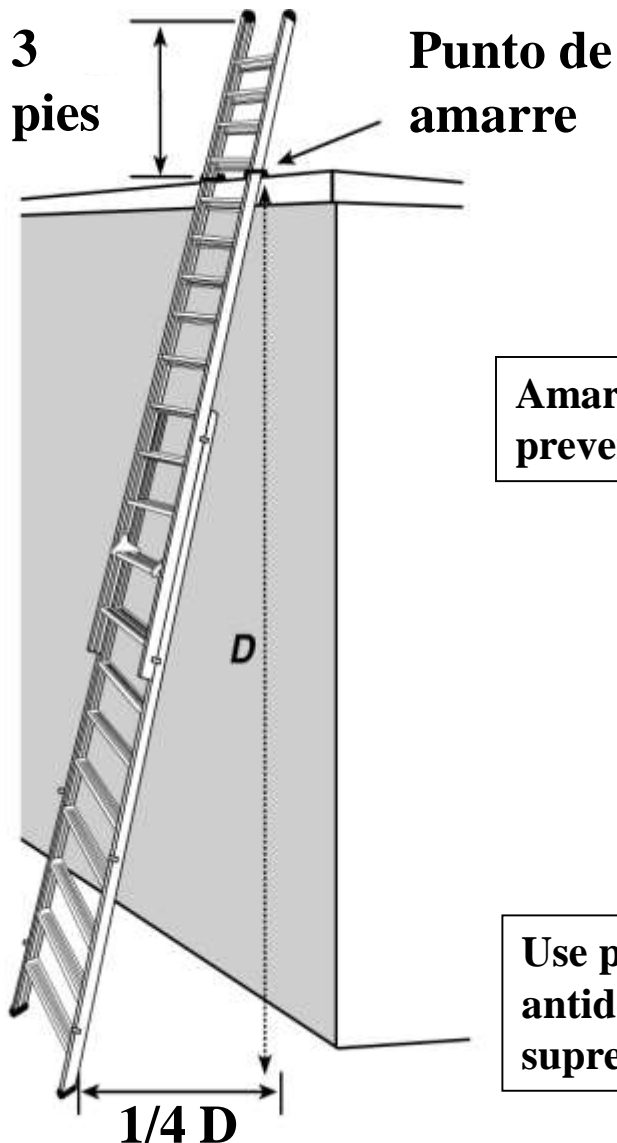
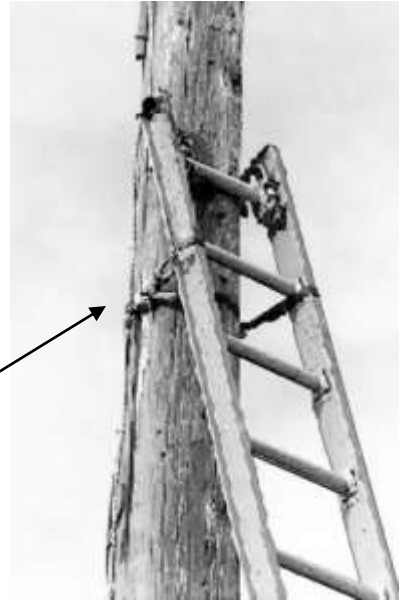


Secure ladder to prevent it from displacement.

Use slip resistant feet pads on slippery surfaces.

Posicionamiento de la escalera

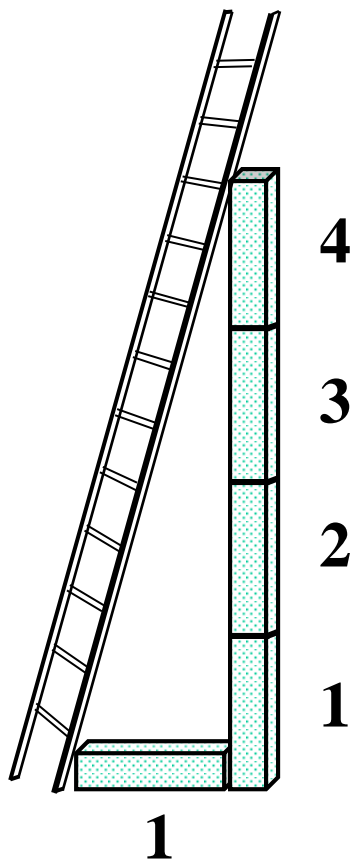
Asegúrese de que los largueros se extiendan por lo menos 36 pulgadas (3 pies) ó (1 metro) por encima de la superficie en uso.



Amarre la escalera para prevenir desplazamiento.

Use pies de seguridad antiderrapantes en superficies resbalosas.

Ladder placement

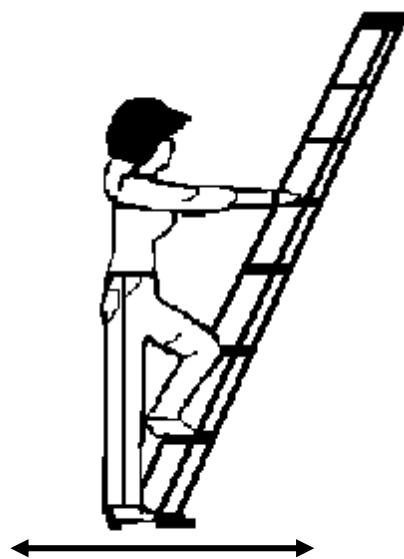


Place the base of non-self supporting ladders out away from the wall or edge of the upper level one foot for every four feet of vertical height (1:4).

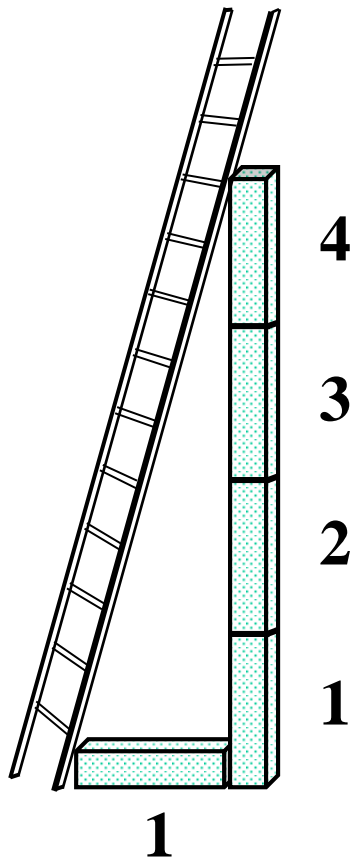
An easy way to know if the ladder is at the correct angle:

Put one foot on the first step of the ladder. Hold your back straight. Extend your arm straight out in front of you. If the ladder is at the correct angle your hand will have a ladder rung on which to rest. See diagram.

Move the base of the ladder away from you if the closest rung to your hand is below your hand. Move the base of the ladder toward you if the closest rung to your hand is above your hand.



Posicionamiento de la escalera

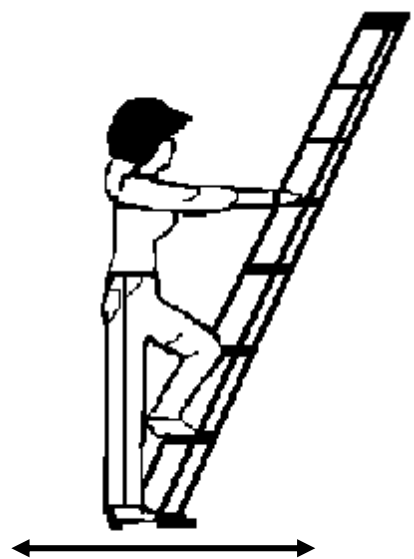


Coloque la base de escaleras sin soporte propio de tal manera que entre la base de la escalera y la pared exista una separación de un pie horizontal por cada cuatro pies de altura (1:4).

Una manera fácil de saber si la escalera está al ángulo correcto:

Ponga un pie sobre el primer escalón de la escalera. Mantenga su espalda recta. Extienda su brazo directamente hacia enfrente. Si la escalera está al ángulo correcto, su mano estará descansando sobre un peldaño. Vea el diagrama.

Aleje la base de la escalera si el peldaño más cercano a su mano está debajo de su mano. Acercé la base de la escalera si el peldaño más cercano a su mano está arriba de su mano.



Ladder placement



Over half of all ladder accidents are caused by falls when the ladder tips over as a result of poor ladder placement.



Use a wood or plastic wedge or a ladder leveler leg when using ladders on uneven surfaces.

Posicionamiento de la escalera



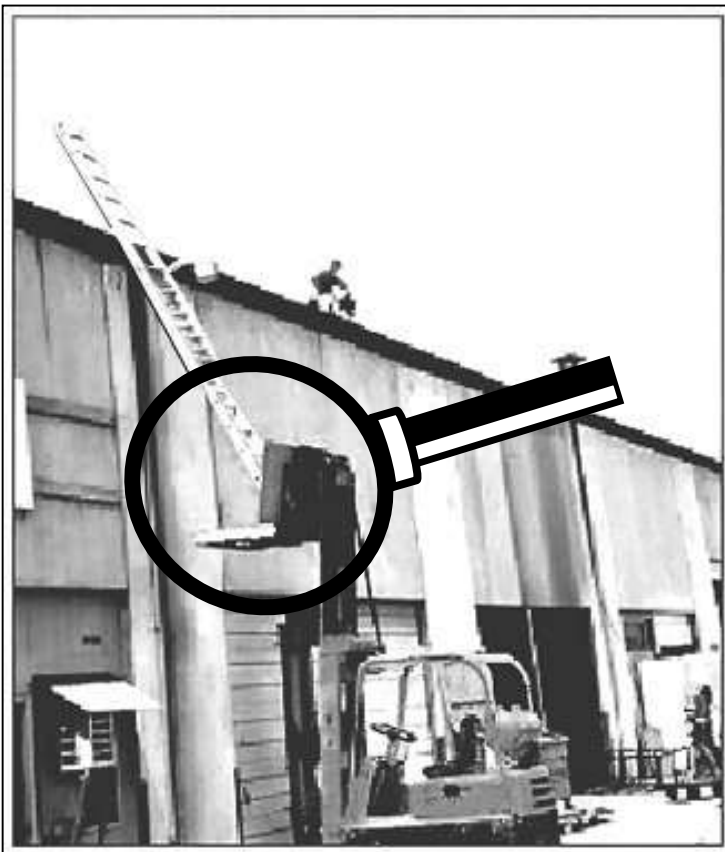
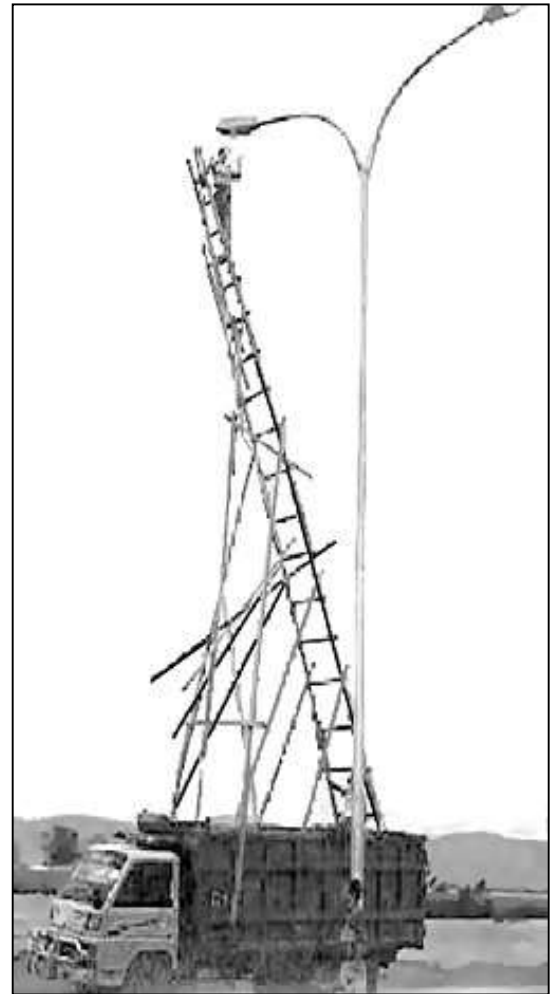
Más de la mitad de los accidentes con escaleras son causados por caídas cuando la escalera se ladea por causa de mal posicionamiento.



Utilice una calza de madera o plástico o una escalera con pata de extensión cuando use escaleras en superficies desiguales.

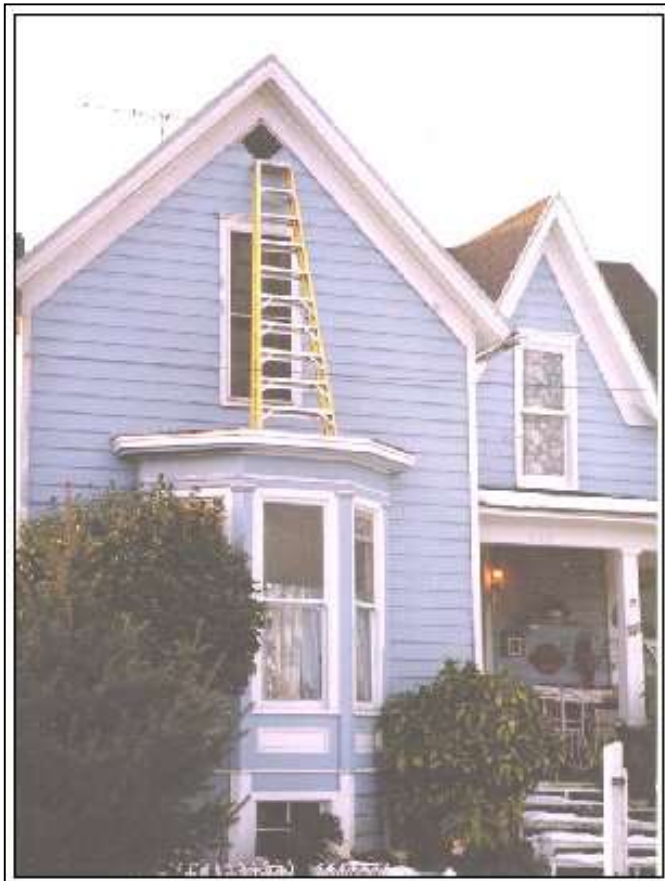
Training and Supervision

Adiestramiento y Supervisión



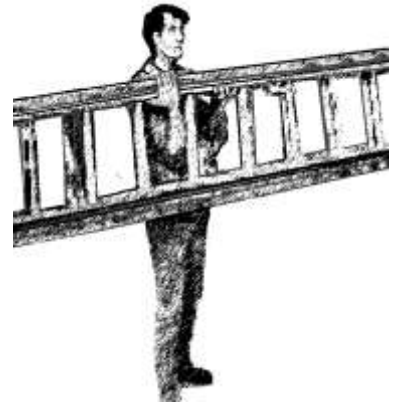
Training and Supervision

Adiestramiento y Supervisión



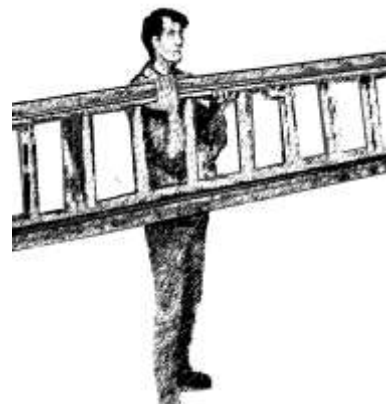
Do's and don'ts

- Use only non-conductive ladders near electrical conductors.
- Set the ladder on solid footing, against a solid support.
- Never increase the height of a ladder by standing it on other objects, such as boxes, barrels, or by splicing two ladders together.
- Keep ladders away from doorways or walkways, unless they can be protected by barriers.
- Pick up the ladder just forward of the center balance point (the ladder should be at a slightly downward angle towards your back). Place your arm through the ladder and on the soft muscle at the edge of the shoulder (ladder should be hanging over the shoulder, not all the way on top of it). Place the opposite hand on the forward section of the ladder to balance and control when moving around corners.
- Climb the ladder carefully, facing it and using both hands. Use a tool belt or hand line to carry materials.
- Keep your body centered. Never let your belt buckle pass beyond either ladder rail. If something is out of reach, get down and move the ladder.
- If the ladder can't be moved, get off the ladder, put on a harness and lanyard, and hook-up to an approved anchor.
- Never use ladders as sideways platforms, runways, or scaffolds.



Lo que se debe y no se debe hacer

- Use solamente escaleras de material no conductor cerca de conductos eléctricos.
- Coloque la escalera sobre una fundación sólida y contra un soporte sólido.
- Nunca aumente la altura de una escalera colocándola sobre otros objetos, tales como cajas, barriles, ni empalmando dos escaleras entre sí.
- Mantenga las escaleras alejadas de puertas de acceso o pasillos a menos que éstas puedan protegerse con barreras.
- Levante la escalera justamente adelante del centro de equilibrio (la escalera debería estar a un leve ángulo descendiente hacia su esplada). Meta su brazo atravez de la escalera y sobre el músculo suave al filo del hombro (la escalera debería estar sobrecolgando su hombro y no estar sobre él). Ponga la mano opuesta en la sección delantera de la escalera par equilibrar y controlar al rodear las esquinas.
- Suba cuidadosamente por la escalera, de frente y utilizando ambas manos. Use un cinturón de herramientas o una cuerda de mano para subir materiales.
- Mantenga su cuerpo centrado. Nunca permita que la hebilla del cinturón salga más allá de cualquiera de los largueros. Si algo se encuentra fuera de su alcance, bájese y mueva la escalera.
- Si no se puede mover la escalera, bájese de la escalera, póngase un arnés y cuerda de seguridad, y conéctese a un anclaje aprobado.
- Nunca use las escaleras como plataformas horizontales, pasarelas de acceso ni andamios.





OTHER TOPICS INCLUDE

Accident Investigation

Bloodborne Pathogens

Excavations

Fall Protection

Hazard Communication

Hazard Identification

Hazardous Energy Control

Industrial Vehicles

Machine Safeguarding

Manual Material Handling

Occupational Health

Portable Ladders

Restaurant Safety Tip Sheets

**Safety Committees and
Safety Meetings**

Scaffolds

OTROS TEMAS INCLUYEN

Investigación de Accidentes

Patógenos de la Sangre

Excavaciones

Protección Contra Caídas

Comunicación de Riesgo

Localización de Riesgos

Control de Energía Peligrosa

Vehículos Industriales

Resguardos de Máquinas

Manipulación Manual de Cargas

Higiene Laboral

Escaleras Portátiles

Hojas de Consejos para Restaurantes

**Comités de Seguridad y Reuniones de
Seguridad**

Andamios

Toll free number in Spanish: 1 (800) 843-8086

Toll free number in English: 1 (800) 922-2689

Web site: osha.oregon.gov