

# Portable Ladders



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

- Inspect your ladder for tight joints between steps and side rails, cracks, rust, broken rungs and rails, and oily or greasy rungs.
- Ensure non-slip safety feet on each ladder or, secure ladder to prevent it from sliding on slippery surfaces.
- Step ladders must have a metal spreader bar.
- Extend ladder at least 36 inches (3 feet) above the surface served. See Diagram.
- Check the ladder's rating and don't subject it to a load greater than its rated capacity.
- Use only non-conductive ladders near electrical conductors.
- Set the ladder on solid footing, against a solid support.
- 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). See Diagram.
- 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.
- 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.
- Never use ladders as sideways platforms, runways or scaffolds.



# Escaleras Portátiles



**¡La mayoría de tabajadores lesionados en caídas desde escaleras están a menos de 10 pies de la base de la escalera!**

- Inspeccione su escalera y asegúrese de juntas apretadas entre los peldaños y rieles laterales, y por grietas, corrosión, peldaños y rieles rotos y peldaños grasosos o aceitosos.
- Asegúrese que cada escalera tenga patas de seguridad o amarre la escalera para que ella no se deslice en superficies resbalosas.
- Escaleras de tijera deben tener barras de tensión de metal.
- Extienda las escaleras por lo menos 36 pulgadas (3 pies) por encima de la superficie en uso. Ver diagrama.
- Verifique la clasificación de la escalera y no la someta a una carga superior a la capacidad clasificada.
- Use solamente escaleras de material no conductor cerca de conductos eléctricos.
- Coloque la escalera sobre una fundación sólida y contra un soporte sólido.
- 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). Ver diagrama.
- Nunca intente aumentar 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.
- Suba cuidadosamente por la escalera, de frente y utilizando ambas manos. Use un cinturón de herramientas o una cuerda de mano para subir el material.
- 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.
- Nunca use las escaleras como plataformas horizontales, pasarelas de acceso ni andamios.

