
Sesión Guía para Instructores de Discusión Peligros de las Escaleras

1. Preparación

- Va a necesitar un equipo de DVD y un televisor.
- Revise las partes indicadas como **Diga**, **Pregunte** y **Revise** de la Guía para Instructores de Discusión. Durante estas sesiones, usted presentará al grupo el material escrito en letra *cursiva*.
- Vea usted mismo el video antes de presentarlo.
- Asegúrese que todos los asistentes al cursillo pueden ver y escuchar el video con facilidad.
- Imprima el material que vaya a entregar antes del comienzo del cursillo.

Día del cursillo

2. Introduzca el tema

Diga: *Hola. Hoy vamos a revisar los peligros ocupacionales que pueden causar caídas con un enfoque detallado sobre las escaleras. El cursillo va a incluir la presentación de un video y un tiempo para discusión. Durante el tiempo de discusión puede que les hagan algunas preguntas sobre cómo controlar las caídas de escalera en su lugar de trabajo.*

*Dirijan su atención al documento titulado **Identificación de Peligros**.*

Peligros son las condiciones o acciones que causan lesiones o enfermedades.

Escaleras son una de las herramientas más comúnmente usadas y abusadas. Cada año cientos de personas se lastiman en el trabajo usando escaleras. Para poder evitar lesiones producidas por utilizar una escalera, ustedes deberán saber como poder identificar los peligros que causan las lesiones y que deberán hacer para corregirlos o eliminarlos. Algunos de los peligros relacionados con el uso de escaleras, son:

-
- *Alcanzar o inclinarse demasiado lejos en lugar de mover la escalera.*
 - *Colocar la escalera sobre cajas o paletts para hacerla más alta.*
 - *Subir por la escalera mientras está cargando objetos.*
 - *Utilizar la escalera equivocada para el trabajo, tales como utilizar una escalera plegable como una escalera recta.*
 - *Situarse sobre el escalón o peldaño más alto.*
 - *Colocar una escalera extensible o recta en ángulo equivocado.*
 - *Escaleras desgastadas o dañadas.*
 - *Exceder el límite de peso para la escalera.*
 - *Lanzarle herramientas al empleado que esta situado sobre la escalera.*
 - *Utilizar escaleras metálicas en áreas en las que se podría tener contacto con cables eléctricos.*

Ya que el peligro primordial de una escalera es caerse, he aquí algunos otros peligros que pueden causar caídas:

- *Subir o bajar a alguien con un montacargas.*
- *Trabajar desprotegido en alturas superiores a diez pies.*
- *Utilizar objetos tales como cajas o sillas en lugar de una escalera.*

Nota: Si es posible, utilice ejemplos de su propio lugar de trabajo.

Ahora comencemos el video.

3. Comience el DVD

- Seleccione el idioma de su elección
- Seleccione el escenario

4. El DVD se ha pausado

5. Promueva la discusión

PREGUNTE: *¿Por qué es peligrosa esta situación?
¿Qué condiciones peligrosas ve usted?
¿Qué debería hacer el empleado para prevenir que ocurra un accidente?
¿Qué podemos hacer para reducir aquí este tipo de peligro?*

6. Comience de nuevo el DVD

7. Termine

Diga: *Dirija su atención al documento titulado **Previniendo**.*

Caerse de una escalera es un accidente laboral común. Seguir unas cuantas pautas sencillas les ayudará evitar ser lesionados.

Revisemos algunos de los pasos preventivos:

- *Comprueben si hay cables de alta tensión; jamás utilicen una escalera metálica o de madera que este mojada cerca de la electricidad y jamás trabajen cerca de cables de alta tensión si no han sido entrenados.*
- *Observen si hay tráfico en el área; coloquen barreras, si fuera necesario para evitar ser derribados.*
- *Comprueben si hay puertas; coloquen carteles sobre las puertas para avisar a los demás.*
- *Inspeccionen la escalera comprueben si hay peldaños, escalones o tiradores sueltos o dañados.*
- *Cuando se sitúen sobre una escalera de mano asegúrense de que esta situada sobre un suelo firme y sólido.*
- *Apliquen la regla de cuatro a uno; la escalera de mano deberá estar situada a un pie de la base del objeto de apoyo por cada cuatro pies de altura.*
- *Sitúense siempre de frente a la escalera de mano y agarrense con ambas manos mientras esten sobre ella. Lleven las herramientas dentro de un cinturón de herramientas o súbanlas y bájenlas con una cuerda.*
- *Comprueben su calzado y los peldaños de la escalera para material resbaladizo.*
- *No se asomne por el lado. Si algo se encuentra fuera de su alcance, desciendan y muevan la escalera.*
- *Cuando esten accediendo un tejado o una plataforma, asegúrense que la escalera se extienda tres pies más allá de la plataforma y amarre la escalera para prevenir que se resbale.*

Si encuentran una escalera de mano en malas condiciones, no la utilicen. Repórtenlo a su supervisor. Reportar peligros a su supervisor es una parte importante de prevenir lesiones.

Para eliminar las lesiones por caída de escalera es necesario que todos conozcan los peligros y cómo evitarlos.

Nota: Revise las normas de su empresa sobre la inspección y el uso de escaleras de mano.

¿Hay alguna pregunta?

Gracias por asistir.

Extras en el CD

Lección Extendida: Análisis de Peligros Ocultos

El Análisis de Peligros Ocultos es el siguiente paso en la identificación de peligros. En la mayoría de los casos, se deberá completar la lección básica antes de pasar a la lección extra en analizar los peligros ocultos. El Análisis de Peligros Ocultos le permite enfocar sobre peligros que son el resultado de actos arriesgados. También les ofrece a los participantes la oportunidad de comenzar a dar prioridades y desarrollar ideas preventivas para peligros específicos a su lugar de trabajo. Completar el Análisis de Peligros Ocultos les permite enfocar más efectivamente sus esfuerzos en seguridad. También puede servir como una valiosa herramienta como cursillo de repaso para los miembros de comité de seguridad y otros que ya hayan sido entrenados en la identificación de peligros básicos.

Identificación de Peligros Peligros de las Escaleras

Para prevenir accidentes usted ha de saber cómo identificar los peligros y qué hacer para corregirlos o eliminarlos.

Peligros = Condiciones o acciones que pueden causar lesiones o enfermedades

Exposición = Cómo de cerca se encuentra usted del peligro

Peligros Comunes

- Alcanzar o inclinarse demasiado lejos en lugar de mover la escalera.
- Colocar la escalera sobre cajas o palletes para ganar altura.
- Subir por la escalera mientras está cargando objetos.
- Situarse sobre el escalón o peldaño más alto cuando la escalera es demasiado corta para el trabajo.
- Colocar una escalera extensible en un ángulo equivocado.
- Utilizar una escalera desgastada o estropeada.
- Lanzarle herramientas a un trabajador que esta subido sobre una escalera.
- Utilizar escaleras metálicas en áreas que pueden entrar en contacto con cables eléctricos.
- Exceder el límite de peso de la escalera.
- Colocar la escalera sobre una superficie desigual o inestable.

Previniendo Peligros de las Escaleras

Caerse de una escalera es un accidente laboral común. Seguir unas cuantas pautas sencillas le ayudara a prevenir lesiones.

PIENSE...con antelación

- Elija la escalera correcta para el trabajo. No utilice escaleras plegables en lugar de una recta o extensible.
- Compruebe si hay cables de alta tensión.
- Escaleras rectas o de extensión deberán extenderse tres pies por encima del punto de apoyo superior o de la plataforma superior; asegure la escalera para prevenir que se mueva.
- Compruebe si hay trafico en el área; si es necesario coloque barreras para prevenir que la escalera vuelque
- Compruebe si hay puertas; coloque carteles sobre las puertas si esta trabajando cerca de algunas.

ACTÚE... ahora

- Inspeccione la escalera, compruebe si hay peldaños, escalones a tiradores sueltos o dañados. Si encuentra una escalera en malas condiciones, no la utilice. Repórtelo.
- Asegurese que cuando coloque la escalera, lo hace sobre un suelo firme y nivelado, puede que necesite utilizar una cuña niveladora de madera o plástico
- Aplique la regla de cuatro a uno; la escalera deberá estar a un pie de la pared por cada cuatro que tenga de altura.
- Las escaleras plegables deberán estar totalmente abiertas y fijado el seguro antes de usarlas.

OBSERVE...sus pasos

- Ascienda siempre de frente sobre la escalera y agarrarse con ambas manos. Cargue las herramientas dentro de un cinturón de herramientas o súbalos y bájelos con una cuerda.
- Compruebe su calzado y peldaños de la escalera para material resbaladizo.

-
- No se incline hacia el lado; mantenga su cuerpo situado entre los raíles laterales. Si algo se encuentra fuera de su alcance, baje y mueva la escalera.