



SEGURIDAD DE ESCALERAS

COMO SUBIRSE A UNA ESCALERA SIN ARRIESGARSE

Casi todos los trabajadores de la construcción utilizan escaleras portátiles en algún momento. Y más de alguna vez se han subido a una escalera de una forma indebida. Esa actitud puede cambiar con su ayuda, si sigue los reglamentos de OSHA en la lista que sigue.

Lista de Pasos para Subirse a Una Escalera:

- Suba y baje dándole la cara a la escalera
- Manténgase centrado entre las zancas (o rieles laterales)
- Mantenga 3 puntos de contacto
- No lleve ninguna carga
- Solo una persona a la vez
- Evite inclinarse, estirarse o hacer cualquier movimiento que pudiera hacerle perder el equilibrio
- Manténgase alerta al subirse y al bajarse
- Prohibido pararse en el tope de la escalera de tijera
- Prohibido pararse en los 3 peldaños de arriba de una escalera recta o una escalera telescópica

¿De verdad podría agarrarse de algo si se cae?

El tiempo de reacción normal de una persona es medio segundo. En ese tiempo se puede caer una distancia de 4 pies.

Al irse cayendo, la gravedad jala hacia abajo y la velocidad aumenta rápidamente. Eso quiere decir que la fuerza de impacto también aumenta. Y una vez que se comienza a caer, lo único que lo detendrá será el suelo o la superficie de abajo.

¿Sigue creyendo que se puede agarrar? Una persona que pese 200 libras y se caiga solo 6 pies tocara el suelo con una fuerza de casi 10,000 libras, lo cual es demasiado para que la persona pueda sujetarse.

Lista de Pasos par Subirse a Una Escalera
Reglamentos de OSHA (en síntesis)

De cara a la escalera

Al subirse a la escalera dele la cara. Nunca voltee a ver a otro lado.

Mantenga el contacto en tres puntos

Contacto en 3 puntos quiere decir que tiene dos manos y un pie o 1 mano y 2 pies en contacto permanente con la escalera. Es la forma más segura y más sensata de subir y bajar una escalera y siempre estará seguro de tener por lo menos una mano en la escalera.

Una persona a la vez

Espere a que el trabajador que se subió antes que usted de baje del tope de la escalera antes de que usted pueda subirse. Esta regla también se aplica al bajarse de la escalera.

Fíjese bien al subirse y al bajarse

Tenga cuidado especial cuando se suba y se baja de la escalera. Para asegurar un buen punto de apoyo en el tope, debe poder colocar su pie en el peldaño que este cerca del apeadero en la parte de arriba sin que los dedos del pie golpeen la pared.

Prohibido pararse en los últimos 3 peldanos de las escaleras rectas o telescópicas

En escaleras rectas o telescópicas, solo se puede subir al cuarto peldaño contando de arriba abajo

Manténgase centrado

Siga la “recomendación de la hebilla” manteniendo su cuerpo centrado entre las zancas (o los rieles laterales) de la escalera.

No lleve ninguna carga

Solo puede llevar pequeños objetos en el portaobjetos de su cinturón. No puede llevar ninguna carga que pudiera hacerle perder el equilibrio. Utilice un guinche o aparejos de cadena para subir los materiales que necesite.

Evite ejercer fuerza

Para que pueda mantener estabilidad mientras esta en la escalera, no jale, no se incline, no se estire ni haga movimientos repentinos ya que todo esto podría hacerle perder el equilibrio. Y nunca trate de ahorrar tiempo “caminando” la escalera a otro lugar.

Prohibido pararse en el tope o en el peldaño-tope de una escalera de tijera

En una escalera de tijera solo se puede subir hasta el segundo peldaño contando de arriba abajo. Nunca se suba en las riostras transversales. Ni tampoco se sienta en ningún peldaño, incluyendo el peldaño-tope.



**¡ NO SE
CAIGA!**

SEGURIDAD DE ESCALERAS
COMO SUBIRSE A UNA ESCALERA SIN ARRIESGARSE

Talk Given By: _____ Date: _____

Company: _____ Location: _____

Printed Name	Signature