

### Seguridad de escaleras

Las escaleras son uno de los principales medios de acceso y salida en sitios de trabajo. Los siguientes son algunos consejos para usar las escaleras de manera segura:

- Inspeccione las escaleras antes de usar. Busque defectos en los peldaños, rieles, zapatas, y almohadillas. Inspeccione las poleas, cuerdas y cerraduras de escaleras de extensión.
  - Si se encuentra algún defecto, la escalera debe ser etiquetada como insegura y fuera de servicio. Si no se puede arreglar, deséchelo.
- Solo se utiliza en superficies estables y niveladas. Asegúrese de que estén seguros contra caídas. No use material para elevar la altura de la escalera. Si no es lo suficientemente alto, elija una escalera diferente.
- Una escalera de extensión debe alcanzar un mínimo de tres pies sobre la superficie que está alcanzando.
- Cuando use una escalera inclinada, para cada 4 pies de altura, la escalera debe estar a un pie de distancia de la base de la estructura.
  - Antes de usar una escalera de mano, asegure las bisagras en su lugar antes de pisarla.
- Mire hacia la escalera cuando suba o baje, y tenga ambas manos libres para agarrarla con seguridad. Lleve herramientas en un cinturón o mochila, o tire con una cuerda después de llegar al siguiente nivel.
- "Regla de 3 puntos": al menos dos manos y un pie, o dos pies y una mano, deben estar en contacto con la escalera en todo momento.
- Mantenga su cuerpo entre los rieles laterales de la escalera. Esto reduce la posibilidad de volcarse sobre la escalera o caerse.
  - Nunca mueva una escalera con una persona o equipo encima.
- No suba más alto que el tercer peldaño desde la parte superior en escaleras rectas o de extensión o el segundo desde la parte superior en escaleras de tijera.
- Si usa escaleras cerca de equipos eléctricos energizados expuestos, deben tener rieles laterales no conductores (como madera o fibra de vidrio).
  - Evite peligros como líneas eléctricas, equipos eléctricos energizados expuestos y rayos mientras usa una escalera de metal.
- Nunca exceda la carga máxima de una escalera. Conozca el peso del equipo colocado en la escalera.

Signature of Employees in Attendance:

DATE:

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---



---

---

---

---

---