



Suba a la Escalera de la Seguridad

ESCOJA una escalera lo suficientemente alta y fuerte para el trabajo.

Compruebe que todas las piezas de las escaleras estén en buenas condiciones, incluyendo:

- Escalones o peldaños antideslizantes
- Refuerzos, pernos, tornillos y travesaños
- Cordón
- Base de seguridad

ETIQUETA Y DEVUELVA toda escalera dañada o defectuosa.

COLOQUE la escalera fija con:

- El suelo nivelado
- La base paralela a la pared a una distancia un cuarto la longitud de la escalera
- Por lo menos tres pies por encima del soporte superior con la parte de arriba asegurada y la parte inferior amarrada o sostenida.

TRABAJE con cuidado en una escalera para prevenir caídas. Recuerde que:

- Solo una persona puede estar subida en una escalera y debe usar zapatos con suelas limpias y antideslizantes
- Suba la escalera de frente y agarre los pasamanos
- Lleve herramientas en un cinturón, cordón o polea
- No suba a los dos últimos escalones de las escaleras de tijera o a los cuatro últimos peldaños de una escalera
- Mantenga su cuerpo balanceado en el centro, con una mano en el pasamanos y las herramientas en un gancho o soporte

CUIDADO: ¡NO use escaleras de metal cerca de la electricidad!



Step Up to Portable Ladder Safety

CHOOSE a ladder tall and strong enough for the job.

CHECK that ladders have all parts in good condition, including:

- Slip-resistant steps or rungs
- Braces, bolts, screws, and spreaders
- Rope
- Safety feet

TAG AND TURN IN any damaged or defective ladder.

POSITION the ladder for steadiness with:

- Ground surface level
- Feet parallel to the wall at a distance that is equal to one-fourth the ladder working length
- At least 3 feet above top support with top anchored, and bottom tied or held

WORK cautiously on a ladder to prevent falls. Remember to:

- Allow one person only on a ladder, wearing shoes with clean, nonskid soles.
- Face the ladder and hold both rails while climbing.
- Carry tools on a belt or rope or hoist.
- Stay below the top two stepladder steps or four top ladder rungs.
- Work with body centered, one hand on rail, and tools in hanger or holder.

WARNING: Don't use a metal ladder around electricity!!



Trabajando Seguro con Escaleras

CUESTIONARIO DE TRABAJANDO SEGURO CON ESCALERAS

- Las normas de la administración de seguridad y salud ocupacional (OSHA) abarcan los procedimientos de inspección y uso seguro de escaleras.**
 - Verdadero
 - Falso
- La clasificación de las escaleras fl-A, I, II, III) le indica:**
 - El peso combinado de la persona y el equipo que puede aguantar sin peligro
 - La cantidad de gente que puede aguantar sin peligro
 - Que tipo de condiciones térmicas puede soportar sin peligro
- Cuando trabaje cerca de la electricidad, debe usar una escalera de metal.**
 - Verdadero
 - Falso
- Para evitar caídas, los peldaños de la escalera y las superficies de apoyo deben:**
 - Estar gastadas
 - Ser resistentes a los resbalones
 - Tratarse con aceite
- Si la escalera esta dañada o le faltan partes, debe:**
 - Arreglarla.
 - Usarla.
 - Etiquetarla y devolverla.
- La escalera debe extenderse:**
 - Solo hasta el soporte superior
 - Por lo menos tres pies por encima del soporte superior
 - A seis pies por encima del soporte superior
- La distancia entre la base de la escalera y la superficie contra la que se apoya debe ser:**
 - De alrededor de seis pulgadas
 - Un cuarto del largo de la escalera
 - La mitad del largo de la escalera
- La cantidad máxima de gente que puede subirse a la escalera es:**
 - Uno
 - Dos
 - Depende del peso de la gente
- Cuando suba a la escalera, debe hacerlo de frente y agarrando los pasamanos.**
 - Verdadero
 - Falso
- La mejor forma de transportar herramientas en una escalera es:**
 - En la mano
 - En un cinturón, cordón, o polea
 - En el bolsillo de atrás

Cuando usted termine este examen, entréguelo a su supervisor.

Nombre: _____

Fecha: _____



Trabajando Seguro con Escaleras

RESPUESTAS AL CUESTIONARIO DE TRABAJANDO SEGURO CON ESCALERAS

1. a. Verdadero.
2. a. El peso combinado de la persona y el equipo que puede aguantar sin peligro.
3. b. Falso. El metal conduce electricidad y no debe usarse cerca de esta.
4. b. Ser resistentes a los resbalones.
5. c. Etiquetarla y devolverla.
6. b. A tres pies por encima del soporte superior.
7. b. Un cuarto del largo de la escalera.
8. a. Uno.
9. a. Verdadero.
10. b. En un cinturón, cordón, o polea.