



Safety in Five

Tema: _____

Fecha: _____

Ubicación: _____

Compañía: _____

Temas específicos relevantes para su tarea

Las caídas son una de las principales causas de muerte no intencional en los EE. UU.

- El 43% de las caídas fatales involucran una escalera
- El 50% de las lesiones relacionadas con escaleras se deben a personas que cargaban artículos mientras subían

Las causas más comunes de accidentes con escaleras

- Elegir el tipo de escalera inadecuado
- Usar una escalera desgastada o dañada
- Uso o colocación incorrecta de la escalera

Inspeccionar la escalera antes de usarla

- Soporte de suelo nivelado
- Separadores trabados
- Rieles alineados con respecto al centro: hebilla del cinturón entre los rieles laterales
- Instálela cerca del trabajo, de modo que no deba estirarse demasiado para alcanzar objetos ni correr de un lado a otro
- No se ponga de pie en el último peldaño, tapadera ni en la cubeta portaherramientas
- Posiciónese frente a la escalera con un agarre firme al ascender o descender
- No lleve objetos en las manos mientras sube

Recordatorios al usar escaleras

- Determine qué tipo de escalera es adecuada para el trabajo
- Confirme que la escalera tenga la longitud adecuada para la tarea
- Inspeccione minuciosamente la escalera para asegurarse de que esté en buenas condiciones
- Limpie las superficies de subida y agarre

Recordatorios para el usuario

- Limpie las suelas de los zapatos para aumentar la tracción y evitar resbalones
- Asegúrese de no estar cansado, mareado o con falta de equilibrio antes de usar la escalera
- Use un cinturón de herramientas o un asistente para transportar materiales para que las manos estén libres mientras sube
- Mantenga tres puntos de contacto mientras sube
- No salte de una escalera
- Solo se puede subir una persona por vez a una escalera

Fuentes: American Ladder Institute, CDC

Asistentes (nombres/firmas)	

Comentarios/Sugerencias