Keep Up With Ladder Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La seguridad de las escaleras comienza con la selección de la escalera adecuada para el trabajo e incluye la inspección, la instalación, el ascenso o la permanencia adecuados, el uso correcto, el cuidado y el almacenamiento. Esta combinación de equipos y su uso seguros puede eliminar la mayoría de los accidentes con escaleras.

CUÁL ES EL PELIGRO

RIESGO DE ESCALERA/DAÑOS

1. A pesar de que algunas de las normas de seguridad son muy sencillas -o quizá debido a su sencillez-, no se tienen en cuenta. Cuando un equipo resulta muy familiar y se utiliza a diario, es fácil caer en la complacencia y hacer un mal uso de él. Cada año, muchos trabajadores experimentados se caen de escaleras lesionándose gravemente o muriendo porque se han acostumbrado tanto a trabajar en altura que han olvidado lo peligroso que es.
2. Las escaleras son uno de esos equipos que se utilizan tanto en el trabajo como en casa. Aunque las mismas normas y riesgos se aplican tanto en el trabajo como fuera de él, puede ser fácil renunciar u olvidar los procedimientos del lugar de trabajo cuando nadie está mirando o la percepción del riesgo cambia en un entorno doméstico más cómodo.
3. Cuanto más frecuente sea el uso de escaleras en el trabajo, más cómodo se sentirá. Esto hace que sea especialmente importante inculcar hábitos de seguridad sólidos y ayudar a las personas a comprender la tentación a la que se enfrentarán de tomar atajos, cambiar su comportamiento o relajar su atención a la seguridad sin la cultura y la

supervisión de la empresa que les haga pensárselo dos veces.
4. Cuando se utilizan escaleras en casa, es más probable que se busquen soluciones imprudentes a problemas que dificultan el trabajo. Si una escalera es demasiado corta, apóyela en algo. ¿No tiene EPP a mano? Utilice una mano para protegerse los ojos.
5. Considere la posibilidad de proporcionar a todo su personal un cierto nivel de conocimientos sobre escaleras, independientemente de que sea un requisito del trabajo.
6. Tanto si se trata de la seguridad de las escaleras como si no, a todo tipo de trabajadores les vendría bien comprender bien cómo los factores humanos, como las prisas, la frustración, la fatiga y la complacencia, pueden llevarlos a cometer errores o a no seguir unas prácticas de seguridad sólidas que podrían provocar resultados graves e inesperados, y, por tanto, lo importante que es comprender y seguir las normas incluso cuando nadie está mirando.

COMO PROTEGERSE

PRINCIPALES TIPOS DE ACCIDENTES DE ESCALERA

1. Selección de una escalera inadecuada
   Como en la mayoría de los trabajos, elegir la herramienta adecuada puede marcar la diferencia en lo que respecta a la seguridad, y lo mismo ocurre con las escaleras. Una de las cosas que hay que tener en cuenta a la hora de elegir una escalera adecuada es su capacidad de carga. Cada escalera está diseñada para soportar un límite de peso máximo y si el escalador supera ese límite, la escalera podría romperse y hacer que el usuario se caiga o se lesione.
2. Uso de escaleras desgastadas o dañadas
   Otro factor común que contribuye a los accidentes con escaleras es el uso de escaleras viejas, desgastadas o dañadas. Como todo lo demás, las escaleras tienen una vida útil; al cabo de un par de años, el esfuerzo de subir y

bajar por ellas hace que se estropeen. Las escaleras dañadas son extremadamente peligrosas, ya que pueden romperse fácilmente durante su uso y causar lesiones graves. Para protegerse de las escaleras dañadas o rotas, asegúrese de inspeccionar minuciosamente cada escalera antes de utilizarla.

3. Uso incorrecto de las escaleras
   El error humano es, con diferencia, la principal causa de accidentes con escaleras. No utilice nunca una escalera de forma distinta a la prevista por el fabricante. Tampoco alargue ni modifique una escalera de ninguna manera. Cuando utilice una escalera, mantenga siempre 3 puntos de contacto con ella para garantizar la estabilidad. Además, nunca intente alcanzar algo mientras esté en la escalera. Es mucho más seguro bajarse de la escalera, moverla y volver a subirse.
4. Colocación incorrecta de las escaleras
   Al colocar una escalera, asegúrese de que el suelo sobre el que la coloca está nivelado y es firme. Las escaleras nunca deben colocarse delante de una puerta que no esté cerrada, bloqueada o protegida.

USO POTENCIALMENTE NOCIVO DE LA ESCALERA

- Evite utilizar la escalera si se siente mareado o cansado o está impedido.
- Si utiliza una escalera en el exterior, no la utilice cuando haga viento o haga mal tiempo.
- Asegúrese de que la escalera esté libre de grasa, aceite, barro y otros materiales pegajosos o resbaladizos.
- Use zapatos antideslizantes con suelas limpias para una máxima tracción.
- Colóquese de cara a la escalera y agárrese siempre a los peldaños, no a los raíles laterales.
- Mantén siempre tres puntos de contacto con la escalera: Dos manos y un pie o dos pies y una mano.
- Las escaleras de extensión deben extenderse un metro por encima del tejado o plataforma que intentas alcanzar.
- No se sitúe a una altura superior al escalón indicado en la

etiqueta que marca el nivel más alto para estar de pie.
- No se incline ni se estire demasiado; en su lugar, cambie la posición de la escalera.
- No mueva la escalera mientras esté en uso.
- Tómese su tiempo al bajar para no saltarse ningún peldaño.
- No se suba mientras lleve herramientas; utilice un cinturón portaherramientas.
- Nunca deje que alguien suba para traerle algo; sólo debe haber una persona en la escalera a la vez.

RESUMEN DE LAS MEJORES PRÁCTICAS DE TRABAJO SEGURO CON ESCALERAS

- Asegúrese de que conoce los peligros asociados a la escalera que está utilizando.
- No se suba nunca al peldaño superior si no está diseñado para ello.
- No se incline ni se estire para agarrar algo mientras esté subido a una escalera. Baje y vuelva a colocar la escalera.
- No suba objetos por la escalera con las manos. Utilice un cinturón de herramientas o un sistema de recuperación para subir las herramientas una vez que haya subido la escalera. Tenga siempre las manos libres para poder tener tres puntos de contacto con la escalera.
- Inspecciona siempre la escalera antes de utilizarla. Si tiene algún problema, póngala inmediatamente fuera de uso.
- Utilice la escalera adecuada para cada trabajo. Existen muchos tipos de escaleras para trabajar en diferentes situaciones. Comprueba los pesos nominales para asegurarte de que no sobrecargas la escalera durante su uso.
- Asegure siempre la escalera. Asegúrese de que la escalera está estable en el suelo antes de subir. Ate la escalera a la estructura junto a la que se encuentre. Pida a alguien que sujete la escalera para asegurarla.

CONCLUSIÓN

Las escaleras se utilizan tanto en casa como en el trabajo. Las personas que las utilizan en casa no suelen utilizarlas en el lugar de trabajo; las normas en casa suelen ser más relajadas que

en el lugar de trabajo.