Ladders – Make Ladder Safety a High Priority 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

ACCIDENTES CON ESCALERAS – 4 TIPOS PRINCIPALES

Los accidentes de escalera pueden deberse a una gran variedad de causas, pero la gran mayoría de ellos se deben a las cuatro causas siguientes.

1. Elegir el tipo de escalera incorrecto. Al igual que la elección de la herramienta adecuada puede marcar la diferencia en lo que respecta a la seguridad, lo mismo ocurre con las escaleras. A la hora de elegir una escalera adecuada, hay que tener en cuenta 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 provocar la caída o lesiones del usuario.

Muchas lesiones se deben a que las escaleras son demasiado cortas para una tarea específica y, en lugar de seleccionar una nueva escalera para el trabajo, los trabajadores colocan la escalera sobre algo para ampliar su alcance o se suben al último peldaño para ganar la altura necesaria. Ambas situaciones son extremadamente peligrosas y pueden provocar lesiones graves.

1. Usar 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 mientras se utilizan y causar lesiones graves.
2. 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, debe mantener siempre tres 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.
3. 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.

COMO PROTEGERSE

LAS MEJORES PRÁCTICAS DE SEGURIDAD EN ESCALERAS

- Inspeccione la escalera en busca de daños antes de utilizarla. Busque corrosión, grietas, rajaduras y bordes doblados.
- Retire las escaleras dañadas del servicio y etiquételas como dañadas.
- Extienda la escalera tres pies por encima del rellano (la regla de los tres pies).
- Mueva la base hacia afuera por lo menos un pie por cada cuatro pies de altura de la escalera-la regla de seguridad de la escalera de 4 a 1.
- Asegure la escalera de acuerdo con las regulaciones de Cal/OSHA.

- Asegúrese de que todos los bloqueos de las escaleras de extensión estén activados para evitar una retracción repentina.
- Al mover una escalera, retraerla completamente y cuando sea posible hacer que dos personas la muevan.
- Para mantener tres puntos de contacto en una escalera, nunca lleves nada encima mientras subes. Se recomienda a los trabajadores que utilicen un cinturón para herramientas pequeñas y un sistema de cuerdas para herramientas más grandes y otros materiales.
- Lea y siga todas las etiquetas/marcas de la escalera.
- Evite los riesgos eléctricos. Busque líneas eléctricas aéreas antes de manipular una escalera. Evite utilizar una escalera metálica cerca de líneas eléctricas o de equipos eléctricos energizados expuestos.
- Inspeccione siempre la escalera antes de utilizarla. Si la escalera está dañada, retírela del servicio y etiquétela hasta que sea reparada o desechada.
- Mantén siempre un contacto de tres puntos (dos manos y un pie, o dos pies y una mano) en la escalera al subir. Mantenga el cuerpo cerca del centro del peldaño y siempre de frente a la escalera mientras sube.
- Utilice las escaleras y los accesorios adecuados (niveladores de escaleras, gatos o ganchos) únicamente para los fines para los que han sido diseñadas.
- Las escaleras deben estar libres de cualquier material resbaladizo en los peldaños, escalones o pies.
- No utilice una escalera autoportante (por ejemplo, una escalera de tijera) como escalera única o en posición parcialmente cerrada.
    - No utilice el peldaño/escalón superior de una escalera como peldaño/escalón a menos que haya sido diseñada para tal fin.
    - Utilice una escalera únicamente sobre una superficie estable y nivelada, a menos que haya sido asegurada (por arriba o por abajo) para evitar su desplazamiento.
    - No coloque una escalera sobre cajas, barriles u otras

bases inestables para obtener altura adicional.

- No mueva ni desplace una escalera mientras haya una persona o un equipo sobre ella.
- Una escalera de extensión o recta utilizada para acceder a una superficie elevada debe extenderse al menos tres pies por encima del punto de apoyo. No se suba a los tres peldaños superiores de una escalera recta, simple o extensible.
- El ángulo adecuado para colocar una escalera es situar su base a un cuarto de la longitud útil de la escalera desde la pared u otra superficie vertical.
- Una escalera colocada en cualquier lugar donde pueda ser desplazada por otras actividades laborales debe asegurarse para evitar su desplazamiento o erigir una barricada para mantener el tráfico alejado de la escalera.
- Asegúrese de que todos los cierres de una escalera extensible están correctamente enganchados.
- No supere la capacidad de carga máxima de la escalera. Tenga en cuenta la capacidad de carga de la escalera y el peso que soporta, incluido el peso de cualquier herramienta o equipo.
- Utilice las escaleras únicamente para el fin para el que han sido diseñadas.
- Asegúrese de que utiliza el tipo de escalera adecuado para cada trabajo.
- Replantee sus planes si está mareado o fatigado.
- Asegúrese de que sus zapatos están limpios de cualquier sustancia que pueda hacer que resbale.
- Proteja su escalera en la base para evitar que personas u objetos choquen con ella.
- No lleve objetos que puedan hacerle perder el equilibrio.

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. Utilizar una escalera de forma inadecuada provoca muchos accidentes con resultado de lesiones e incluso la muerte.