Ladders Setup and Safety – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Las escaleras son una herramienta más, como un destornillador o unos alicates. La gente corre el riesgo de volverse complaciente con el uso de las escaleras. Es especialmente importante para la seguridad en el lugar de trabajo elegir la escalera adecuada para el trabajo y subir a la escalera con cuidado, entre otras precauciones.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

PELIGROS ASOCIADOS A LAS ESCALERAS DE MANO

El uso de escaleras presenta muchos peligros. Las lesiones relacionadas con las escaleras de mano suelen causar discapacidades permanentes.

Los peligros asociados a las escaleras de mano son los siguientes:

- Caídas desde escaleras de mano
- Golpe por la caída de escaleras
- Golpe por materiales que caen de las escaleras
- Tropiezos con escaleras de mano (erguidas o tumbadas en el suelo)
- Levantar escaleras pesadas
- Golpear a personas u objetos al transportar escaleras
- Contacto con equipos eléctricos

COMO PROTEGERSE

PRECAUCIONES GENERALES PARA EL USO SEGURO DE LAS ESCALERAS DE MANO

- Las escaleras deben mantenerse libres de aceite, grasa y otros peligros de resbalones.

- Las escaleras de madera no deben ser pintadas, ya que esto podría ocultar los defectos o daños de la escalera.
- Las escaleras no deben cargarse por encima de la capacidad nominal del fabricante.
- Las escaleras deben utilizarse únicamente para el propósito para el que fueron diseñadas.
- Las escaleras no autoportantes deben utilizarse en un ángulo en el que la distancia horizontal desde el soporte superior hasta el pie de la escalera sea aproximadamente un cuarto de la longitud de trabajo de la escalera.
- Las escaleras fijas deben utilizarse con una inclinación no superior a 90 grados respecto a la horizontal, medida desde la parte posterior de la escalera. Por encima de 8´, las escaleras de barco deben instalarse con peldaños antideslizantes y pasamanos, según sea necesario.
- Las escaleras de mano deben utilizarse únicamente en superficies de mesa y niveladas, a menos que estén aseguradas para evitar movimientos accidentales.
- Las escaleras no deben utilizarse en superficies resbaladizas a menos que estén aseguradas o provistas de pies antideslizantes para evitar movimientos accidentales. Los pies antideslizantes no deben utilizarse como sustituto del cuidado en la colocación, amarre o sujeción de una escalera sobre superficies resbaladizas.
- Las escaleras colocadas en áreas tales como pasillos, puertas o entradas, o donde puedan ser desplazadas por las actividades del lugar de trabajo o el tráfico, deben ser aseguradas para prevenir el movimiento accidental o se debe utilizar una barricada para mantener el tráfico o las actividades lejos de la escalera.
- El área alrededor de la parte superior e inferior de las escaleras debe mantenerse despejada.
- La parte superior de una escalera no autoportante debe colocarse con dos raíles apoyados por igual, a menos que esté equipada con un accesorio de soporte único.
- Las escaleras no deben ser movidas, desplazadas o extendidas mientras estén en uso.

CONSEJOS BÁSICOS SOBRE ESCALERAS

Elija la escalera correcta

Utilizar la escalera equivocada puede ser peligroso. Piense en la tarea que va a realizar, elija el tamaño y el estilo adecuados, y asegúrese de seguir las instrucciones de la escalera antes de subir.

Cimientos firmes

Independientemente del tipo de escalera que utilice, coloque la base sobre una superficie firme y sólida y evite las superficies resbaladizas, húmedas o blandas.

Tenga cuidado al subir

Cuando la gente utiliza las escaleras con frecuencia en el trabajo o en casa, corre el riesgo de volverse complaciente. Asegúrese de que cada vez que se sube a una escalera es consciente de la tarea que tiene entre manos, ha revisado las etiquetas de la escalera y ha confirmado que la escalera está en buenas condiciones de funcionamiento.

Inspección

- Revise siempre la escalera antes de utilizarla. Inspeccione las escaleras de madera en busca de grietas y rajaduras en la madera. Compruebe todas las escaleras para ver si los peldaños están apretados y seguros. Asegúrese de que todos los herrajes y accesorios están bien sujetos. Compruebe las partes móviles para ver que funcionan sin atascarse o sin demasiada holgura. Inspeccione las escaleras de metal y de fibra de vidrio para ver si están dobladas o rotas.
- No utilice nunca una escalera dañada. Etiquétela como “defectuosa” y comuníquelo al jefe para que la retire del trabajo.

Procedimiento de instalación

- Coloque los pies de la escalera de forma firme y uniforme sobre el suelo o el piso. Asegúrese de que la escalera está recta y segura antes de subirse a ella. Si uno de los pies

se asienta en un lugar bajo, reconstruya la superficie con material firme.
- No intente que la escalera llegue más lejos colocándola sobre cajas, barriles, ladrillos, bloques u otras bases inestables.
- Apoye el pie de la escalera con estacas o coloque tablas resistentes contra los pies si hay peligro de resbalar.
- Nunca coloque o utilice una escalera con viento fuerte, especialmente si es de metal ligero o de fibra de vidrio. Espere a que el aire se calme lo suficiente para garantizar la seguridad.
- Nunca coloque una escalera frente a una puerta, a menos que la puerta esté cerrada con llave o haya un guardia.
- Utilice zapatos de seguridad en los pies de la escalera siempre que exista la posibilidad de resbalar.

Subir la escalera y estar de pie

- Mantenga los peldaños y escalones de las escaleras libres de grasa, aceite, pintura húmeda, barro, nieve, hielo, papel y otros materiales resbaladizos. Limpie también estos residuos de sus zapatos antes de subir a una escalera.
- Suba o baje la escalera siempre de frente. Utilice ambas manos y mantenga un agarre seguro en los rieles o peldaños
- Nunca suba cargas pesadas o voluminosas por una escalera. Suba usted mismo primero y luego suba el material con una cuerda.
- Suba y permanezca en una escalera con los pies en el centro de los peldaños o escalones.
- No se extienda demasiado desde una escalera, ni se incline demasiado hacia un lado. Extralimitarse es probablemente la causa más común de las caídas desde las escaleras. Una buena regla es mantener siempre la hebilla del cinturón dentro de los raíles de la escalera. Trabaje hasta donde pueda llegar de forma cómoda y segura, y luego mueva la escalera a una nueva posición.
- Nunca se suba a una escalera desde un lado, desde arriba o desde una escalera a otra.
- Nunca se deslice por una escalera.

CONCLUSIÓN

Las escaleras pueden utilizarse de forma segura si se les da el respeto que merecen. Si uno necesita ayuda para colocar una escalera, pídala a un compañero de trabajo, jefe o supervisor. Antes de utilizar cualquier escalera, asegúrese de que está en buenas condiciones; de que usted está en buenas condiciones para subir y de que la escalera es la adecuada para el trabajo.