



Prevención de caídas de escaleras de mano

Qué cubre esta Plática de Herramientas:

- ✓ Qué hacer y qué no hacer para usar en forma segura las escaleras de mano.

Deberes del moderador de discusiones:

- ✓ Demuestre la manera adecuada de utilizar las escaleras de mano, incluyendo la postura y las medidas de protección contra las caídas.

Notas para la discusión:

- ✓ Analice las consecuencias de lo que se debe hacer y de lo que no se debe hacer

Qué hacer

- Coloque la escalera de mano en una posición segura cada vez que la utilice.
- Asegúrese de que la escalera de mano no resbale de su soporte y se encuentre colocada en una posición segura.
- Conozca el peso máximo que su escalera de mano está diseñada para soportar.
- Utilice solo escaleras que cumplan con las normas de la OSHA.
- Inspeccione la escalera de mano antes de utilizarla a fin de asegurarse de que no tenga daños ni grietas.
- Coloque la escalera de mano de modo que los rieles laterales se extiendan al menos tres pies por encima de la superficie más elevada.
- Al subir, mantenga siempre al menos tres puntos de su cuerpo en contacto con la escalera (por ejemplo, los dos pies y una mano).

Qué no hacer

- No se incline más allá de los rieles laterales de la escalera para alcanzar un objeto. Evite perder el equilibrio moviendo la escalera de modo que no tenga que estirarse hacia un lado para alcanzar los objetos.
- No coloque las escaleras de mano sobre superficies inestables o resbaladizas.
- No mueva ni ajuste una escalera mientras esté sobre ella alguna persona o algún equipo.
- No se pare sobre el peldaño más alto de una escalera de mano.
- No ponga escaleras de mano en áreas de mucha actividad o de mucho tráfico.

Preguntas para discutir:

1. ¿Qué factores debe usted incluir cuando considere cuál es la carga máxima que una escalera está hecha para soportar?
2. ¿Por qué las escaleras deben colocarse en áreas de poco tráfico?
3. ¿Por qué debe usted colocarse de cara a la escalera al subir o bajar?
4. ¿Con qué frecuencia se deben inspeccionar las escaleras de mano a fin de detectar daños o defectos?

La información sobre seguridad para las Pláticas de Herramientas (Toolbox Talks) es proporcionada por la aseguradora Texas Mutual Insurance Company.



TEXAS CONSTRUCTION ASSOCIATION WORKERS' COMP SAFETY GROUP

Toolbox Talks

UNA GUÍA SEMANAL ÚTIL Y PRÁCTICA PARA SUS JUNTAS SOBRE SEGURIDAD

Nota para la reunión:

Comentarios/inquietudes del empleado: _____

Otras cuestiones de seguridad que abordar en el trabajo/en las instalaciones: _____

Registro de capacitación: Fecha: _____ Lugar de trabajo: _____

Capacitador: _____ Puesto: _____

Nombre del empleado (en letra de molde)	/	(firma)	Nombre del empleado (en letra de molde)	/	(firma)
--	---	---------	--	---	---------

_____	/	_____	_____	/	_____
-------	---	-------	-------	---	-------

_____	/	_____	_____	/	_____
-------	---	-------	-------	---	-------

_____	/	_____	_____	/	_____
-------	---	-------	-------	---	-------

Se incluye una Prueba para Empleados en la última página. Las respuestas son: 1. (b), 2. (d), 3. (c), 4. (b), 5. (c)



Prevención de caídas de escaleras de mano

Los riesgos incluyen:

Caer de una escalera de mano puede ocasionar lesiones graves o incluso la muerte.

Reglas inteligentes de seguridad

- Al subir o bajar, siempre colóquese de cara a la escalera.
- Al utilizar una escalera de mano construida en el emplazamiento laboral, asegúrese de que los peldaños estén espaciados a distancias uniformes y que no haya bordes afilados ni clavos que sobresalgan y puedan atrapar la ropa u ocasionar lesiones.
- Al utilizar escaleras de mano diseñadas para recargarse contra la pared o contra algún otro soporte, colóquelas de tal modo que la distancia horizontal desde la parte más elevada hasta el pie de la escalera sea aproximadamente $\frac{1}{4}$ de la longitud sobre la cual se apoye la escalera.
- Mantenga despejada el área alrededor de la parte más alta y de la parte más baja de la escalera.
- No lleve cargas al subir o bajar la escalera, pues esto incrementa sus posibilidades de perder el equilibrio.

La información sobre seguridad para las Pláticas de Herramientas (Toolbox Talks) es proporcionada por la aseguradora Texas Mutual Insurance Company.



Prueba para los empleados

Tema: Seguridad en el uso de escaleras de mano

Nombre del empleado: _____

Encierre en un círculo la respuesta correcta.

1. Está bien cargar materiales al subir una escalera de mano siempre y cuando se tenga una mano libre.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
2. ¿Cuáles de las siguientes directrices son importantes para construir escaleras en el emplazamiento laboral?
 - a. Que los peldaños estén espaciados por distancias iguales
 - b. Que no le falten peldaños
 - c. Que no sobresalgan clavos ni haya bordes afilados
 - d. Todos los anteriores
3. ¿Sobre qué tipo de superficies se deben colocar las escaleras de mano?
 - a. Superficies de madera
 - b. Superficies de concreto
 - c. Superficies estables
 - d. Superficies resbalosas
4. Mientras uno está sobre una escalera de mano, es aceptable inclinarse hacia afuera de los rieles laterales para alcanzar un lugar cercano.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
5. Al utilizar una escalera simple de 20 pies reclinada contra la pared, ¿cuál es la longitud que su escalera debe sobresalir por encima de la superficie más elevada?
 - a. Por lo menos 5 pies.
 - b. Por lo menos 2 pies.
 - c. Por lo menos 3 pies.
 - d. Por lo menos 1 pie.

Registro de capacitación:

Fecha: _____ Lugar de trabajo: _____

Capacitador: _____ Puesto: _____