

Ladder Safety: Set It Up Right, Climb It Right

Seguridad con escaleras: colóquela bien, súbala bien

COMPANY / EMPRESA

PROJECT / PROYECTO

DATE / FECHA

PRESENTED BY / PRESENTADA
POR

A ladder fall usually happens on a short, routine climb that nobody thought twice about. We use ladders every day on this job, so every climb counts. A minute of checking and setup is what keeps a quick task from becoming an injury that ends a career.

Una caída de escalera casi siempre pasa en una subida corta y de rutina en la que nadie pensó dos veces. En este trabajo usamos escaleras todos los días, así que cada subida cuenta. Un minuto de revisión y de colocación es lo que evita que una tarea rápida se convierta en una lesión que termine con una carrera.

Before you climb

- Look the ladder over before you use it: rungs, side rails, feet, locks and spreaders.
- If a rung is broken or missing, a rail is split, or parts are corroded, mark it or tag it "Do Not Use" and take it out of service until it's repaired.
- Use a ladder only for what it was designed for. It isn't a plank, a brace or a lever.
- Anywhere you or the ladder could touch exposed energized electrical equipment, use a ladder with nonconductive side rails, such as fiberglass.

Antes de subir

Revise la escalera antes de usarla: peldaños, largueros, patas, seguros y separadores.

Si un peldaño está roto o falta, un larguero está rajado o hay partes oxidadas, márkuela o póngale una etiqueta de "No usar" y sáquela de servicio hasta que la reparen.

Use la escalera solo para lo que fue diseñada. No es un tablón, ni un puntal, ni una palanca.

Donde usted o la escalera puedan tocar equipo eléctrico energizado expuesto, use una escalera con largueros no conductores, como los de fibra de vidrio.

Set it up right

- Stand the ladder on a stable, level surface. On a slippery surface, secure it or use slip-resistant feet, and still take care placing it.
- Extension ladders: set the foot out from the top support about one-quarter of the ladder's working length, measured along the ladder between the foot and the top support.
- When the ladder is your way up to a roof or upper floor, the side rails must reach at least 3 feet above the landing. If they can't, secure the top and give people something to hold on to when they step on and off.
- In a doorway, walkway or driveway, secure the ladder or barricade around it so traffic can't knock it. Keep the area at the top and bottom clear.
- Stepladders: open them all the way and lock the spreaders before you climb.

Colóquela bien

Apoye la escalera sobre una superficie firme y nivelada. Si el piso está resbaloso, asegúrela o use patas antideslizantes, y aun así colóquela con cuidado.

Escaleras de extensión: separe la base del apoyo de arriba más o menos una cuarta parte de la longitud de trabajo de la escalera, medida a lo largo de la escalera entre la base y el apoyo de arriba.

Cuando la escalera es su acceso a un techo o a un piso superior, los largueros deben sobresalir al menos 3 pies por encima del descanso. Si no alcanzan, asegure la parte de arriba y ponga algo de dónde agarrarse al subir y bajar de ella.

En una puerta, un pasillo o una entrada de vehículos, asegure la escalera o ponga barricadas para que nadie la golpee. Mantenga despejada el área de arriba y de abajo.

Escaleras de tijera: ábralas por completo y trabe los separadores antes de subir.

Climb it right

- Face the ladder going up and coming down.
- Keep at least one hand on the ladder while you move. Don't carry anything that could throw you off balance: use a tool belt, or pull materials up with a line.

Súbala bien

Mire hacia la escalera al subir y al bajar.

Mantenga al menos una mano en la escalera mientras se mueve. No cargue nada que le haga perder el equilibrio: use un cinturón de herramientas o suba el material con una cuerda.

- Never stand on the top or the top step of a stepladder, and don't climb the cross-bracing on the back unless it has steps made for climbing.
- Never move, shift or extend a ladder while someone is on it. If you have to lean to reach, climb down and move the ladder.

Nunca se pare en la parte de arriba ni en el último peldaño de una escalera de tijera, y no suba por los travesaños de atrás a menos que tengan peldaños hechos para subir.

Nunca mueva, corra ni extienda una escalera mientras alguien esté encima. Si tiene que estirarse para alcanzar, bájese y mueva la escalera.

WHAT WOULD YOU DO? / ¿QUÉ HARÍA USTED?

You're hanging a fixture and the box is just out of reach. The stepladder is already open, and standing on the top step would get you there. Your partner says, "It's one second, just step up." What do you do, and what do you tell your partner?

Está colgando una lámpara y la caja queda apenas fuera de su alcance. La escalera de tijera ya está abierta y, parado en el último peldaño, llegaría. Su compañero le dice: "Es un segundo, súbase ahí." ¿Qué hace y qué le dice a su compañero?

Questions for the crew / Preguntas para el equipo

1. What do you check on a ladder before you climb it?
2. How far out from the wall does the foot of an extension ladder go?
3. What do you do with a ladder that has a split rail?
4. Which ladder do you use near live electrical equipment, and why?

¿Qué revisa en una escalera antes de subirla?

¿Qué tan lejos de la pared va la base de una escalera de extensión?

¿Qué hace con una escalera que tiene un larguero rajado?

¿Qué escalera usa cerca de equipo eléctrico energizado, y por qué?

Check it, set it right, face it, and keep a hand on it, every climb.

Revísela, colóquela bien, mírela de frente y no la suelte, en cada subida.

Sources / Fuentes: 29 CFR 1926.1053, Ladders; 29 CFR 1926.1060, Training requirements

Drafted with AI for review by a competent person. Clever Rook writes from the official regulation text it cites, but it doesn't know your site. Check it against your conditions and your company's safety program before use. Not legal advice.

Ladder Safety: Set It Up Right, Climb It Right

COMPANY / EMPRESA

PROJECT / PROYECTO

DATE / FECHA

REVIEWED BY (COMPETENT PERSON) / REVISADA POR (PERSONA COMPETENTE)

REVIEW DATE / FECHA DE REVISIÓN

#	NAME (PRINT) / NOMBRE	SIGNATURE / FIRMA	COMPANY / EMPRESA
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			