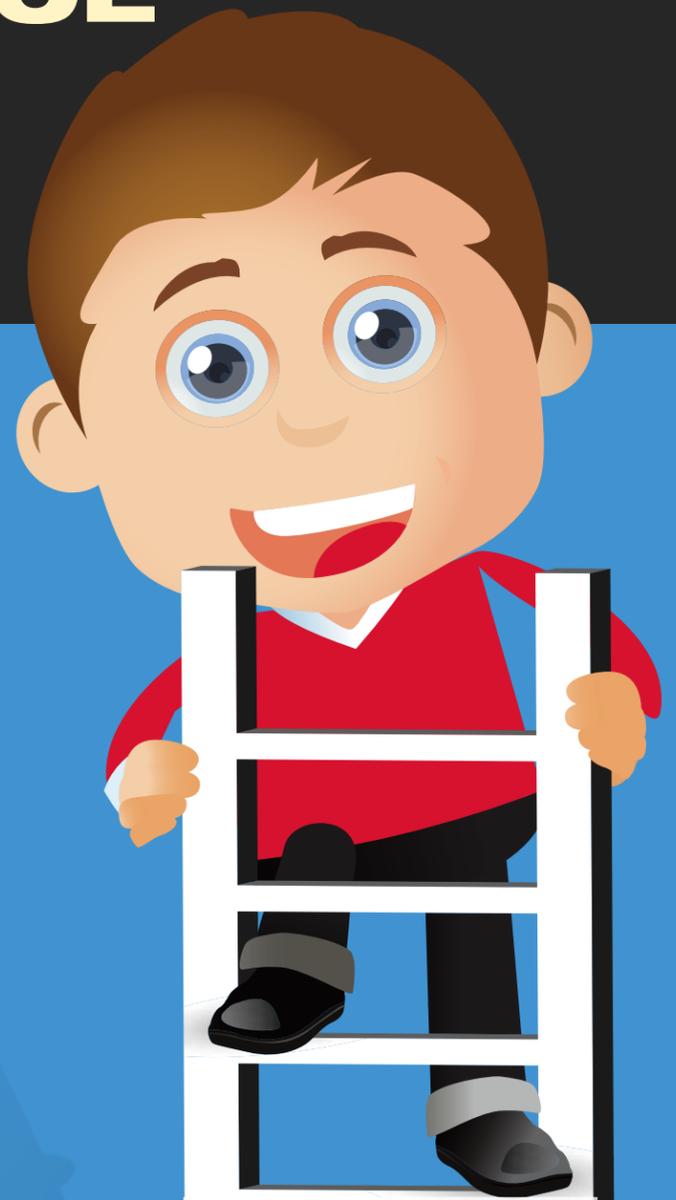


# TAKING WORKPLACE SAFETY TO NEW HEIGHTS



## CHECK THE LADDER

- Will it hold the user's weight?
- Is it in good condition?
- Is it tall enough to do the job?

## CHECK ITS POSITION

- Is it fully opened and locked?
- Is it on a hard, flat non-movable surface?
- Does it lean against a secure, unmovable surface?
- If it's in front of a door, move it. Remember the 4 to 1 ratio for ladder safety.

## ARE YOU

- Wearing shoes free from grease and mud?
- Facing the ladder as you ascend, descend and work?
- Mounting the ladder from the center, not the side?
- Maintaining a 3-point contact with the ladder at all times?

## ALWAYS

- Use fiberglass ladders around electrical wires or power lines
- Secure ladder when not in use
- Check the ladder shoes (feet) to ensure they're free of grease and mud
- Hold on with both hands

## ALWAYS AVOID

- Carrying tools in hands. Use pockets, belt or pouch to raise and lower
- Climbing higher than the third rung from the top
- Overreaching ... keep your torso between the ladder rails
- Using an outdoor ladder on windy days

**Windows and doors do not provide an adequately stable surface for leaning a ladder.**

**A straight or extension ladder should be placed one foot away from its support surface for every four feet of ladder height. (4 to 1 ratio)**

**Securely fasten straight or extension ladders to an upper support**

**Make sure step ladders are open completely before climbing**

**Each year, approximately 175,000 people were injured on ladders requiring a trip to the hospital.**

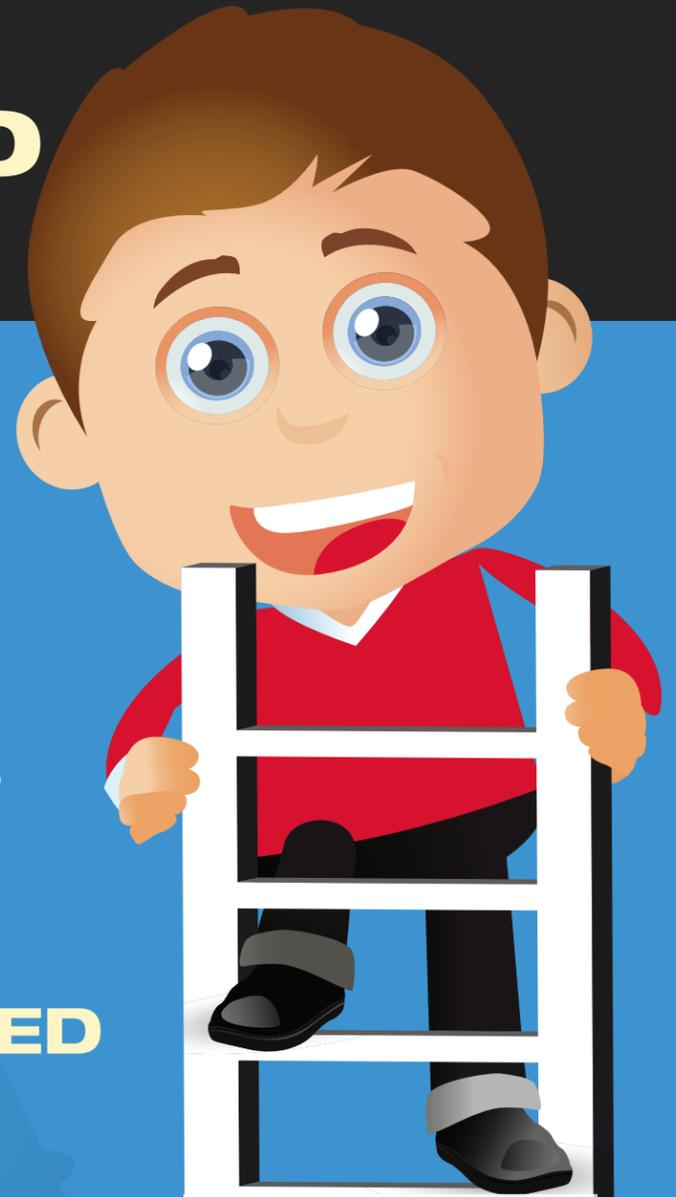
SOURCE: <http://www.nsc.org/learn/safety-knowledge/Pages/Ladder-Safety-One-Rung-at-a-Time.aspx>

For more information on this and other safety topics, please log on to the member-exclusive website at **nsc.org**.



*Proud Member*

# CÓMO LLEVAR LA SEGURIDAD EN EL LUGAR DE TRABAJO A NUEVOS NIVELES



## REVISE LA ESCALERA

- ¿Aguantará el peso del usuario?
- ¿Se encuentra en buenas condiciones?
- ¿Es lo suficientemente alta para realizar el trabajo?

## VERIFIQUE LA POSICIÓN

- ¿Está completamente abierta y firme?
  - ¿Se encuentra sobre una superficie dura, plana, que no se mueva?
  - ¿Está apoyada contra una superficie segura que no se mueva?
- Si se encuentra frente a una puerta, muévala. Recuerde la relación de 4 a 1 para la seguridad de una escalera.

## CÓMO SE ENCUENTRA USTED

- ¿Tiene puestos zapatos que no tengan grasa ni lodo?
- ¿Se encuentra de frente a la escalera cuando sube, baja y trabaja?
- ¿Sube la escalera de frente y no por el costado?
- ¿Mantiene tres puntos de contacto con la escalera en todo momento?

## SIEMPRE

Use escaleras de fibra de vidrio cerca de cables eléctricos o cables de alta tensión.

Asegure la escalera cuando no esté en uso.

Revise las zapatas (patas) de la escalera para asegurarse de que no tengan grasa ni lodo.

Sosténgase con ambos brazos.

## SIEMPRE EVITE

Llevar herramientas en las manos. Usar los bolsillos, el cinturón o la bolsa para subirlas o bajarlas.

Subir más allá del tercer peldaño de arriba hacia abajo.

Estirarse demasiado; mantenga su torso en el espacio entre los rieles de la escalera.

Usar una escalera en exteriores en los días ventosos.

Las ventanas y puertas no proporcionan una superficie de apoyo adecuadamente estable para una escalera.

Una escalera recta o de extensión deberá colocarse a un pie de distancia de la superficie de apoyo por cada cuatro pies de altura de la escalera (relación 4 a 1).

Fije de forma segura las escaleras rectas o de extensión a un soporte superior.

Asegúrese de que las escaleras de tijera estén completamente abiertas antes de subir.

**Cada año, aproximadamente 175,000 personas que se lesionan en escaleras necesitan acudir al hospital.**

FUENTE: <http://www.nsc.org/learn/safety-knowledge/Pages/Ladder-Safety-One-Rung-at-a-Time.aspx>

Para obtener más información sobre este y otros temas de seguridad, inicie sesión en el sitio web exclusivo para miembros en **nsc.org**.



Proud Member