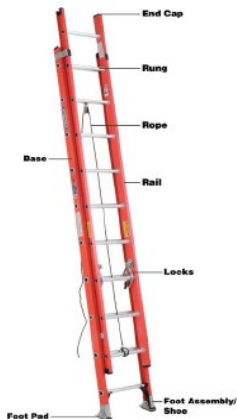


**Accidentes desde las escaleras representan casi un tercio de las muertes de caídas a nivel nacional.** Las escaleras de extensiones y las de mano se usan comúnmente en la industria de la construcción o en general, pero deben tener el uso adecuado.

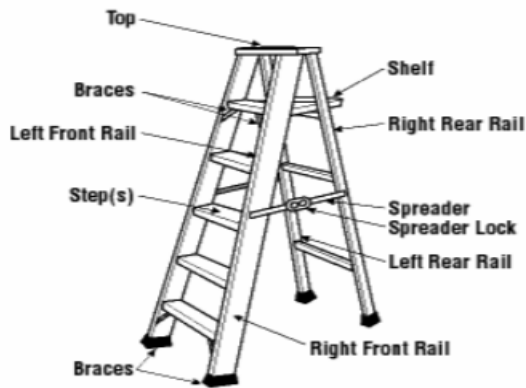
Usando una escalera de extensión:

1. No coloque la escalera junto a un pasillo o una puerta.
2. Mantenga el área en la parte superior e inferior de la escalera libre de cables, herramientas y/o basura.
3. Siempre coloque la escalera sobre una base sólida.
4. Utilice un ángulo de veinticinco por ciento (25%) en la pendiente de la escalera.
5. Al usar escaleras de extensión, los tres (3) peldaños superiores deben extenderse más allá de la plataforma de aterrizaje. (O la parte superior de una escalera de extensión debe estar 36" (3 pies) por encima de la superficie.
6. No se incline hacia un lado cuando esté en una escalera o puede volcarse.
7. No transporte herramientas o materiales en una escalera. Si es necesario mover material o herramientas por una escalera, primero suba, luego levante el trabajo con una cuerda de mano.
8. Utilice siempre 3 puntos de contacto al subir una escalera.
9. Solo una persona en una escalera a la vez (a menos que la escalera tenga doble listón).
10. Asegure siempre la parte superior de la escalera para evitar que se deslice.
11. Siempre mire hacia la escalera cuando suba o trabaje.



**Asegúrese de usar una escalera de mano de forma segura**

1. Asegúrese de que las escaleras de mano estén colocadas a nivel del suelo y se utilicen de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
2. No use escaleras improvisadas o hechas en casa ni haga reparaciones en una escalera dañada.
3. Asegúrese de que los cuatro pies de la escalera de mano estén sobre una superficie firme, seca y nivelada.
4. Asegúrese de despejar el área del suelo alrededor de la escalera antes de subir.
5. Revise la escalera cuidadosamente para ver si hay grietas o piezas sueltas.
6. Utilice únicamente escaleras de mano en una posición completamente abierta. Bloquee los tirantes laterales y los tirantes transversales antes de subir.
7. No utilice una escalera de tijera como una escalera recta en una posición doblada e inclinada.
8. Utilice siempre calzado adecuado al subir la escalera.
9. No se pare en los dos escalones superiores de la escalera a menos que estén diseñados para estar de pie.
10. Mantenga su cuerpo centrado en el medio de la escalera.
11. No se incline para alcanzar objetos mientras esté parado en la escalera.
12. Evite levantar o cargar objetos pesados mientras sube o baja de la escalera.
13. Utilice una escalera de material que evite conducir electricidad.
14. No utilice escaleras de mano para sostener plataformas de trabajo.



**5. No use una escalera de mano en una posición doblada e inclinada en lugar de una escalera recta.**

VERDADERO: Las escaleras de mano solo deben usarse en una posición completamente abierta con los tirantes laterales y los tirantes transversales bloqueados.

**6. Se pueden utilizar dos escaleras de mano para sostener una plataforma de trabajo.**

FALSO: No se deben usar escaleras de mano para sostener plataformas de trabajo.

**Preguntas de revisión:**

**1. ¿Hasta dónde debe extenderse la parte superior de una escalera de extensión por encima de la superficie de descanso superior?**

- 1 pie
- 3 pies
- 6 pies

**2. Es aceptable usar la tapa superior y el escalón debajo de la tapa superior de una escalera de tijera.**

- Cierto
- Falso

**3. Una escalera de extensión debe asegurarse o atarse en la superficie de descanso superior con un material resistente, como alambre o cuerda.**

- Verdadero
- Falso

**4. No se incline para alcanzar objetos mientras esté parado en la escalera.**

VERDADERO: Como regla general, mantenga la hebilla del cinturón entre los rieles.