

Falling Off Ladders Can Kill: Use Them Safely

Las caídas desde
escaleras pueden
ser mortales:
Úselas de forma
segura



www.osha.gov/stopfalls

OSHA 3625-04R 2018

Falls from ladders, scaffolds and roofs can be prevented

Las caídas desde escaleras, andamios y techos pueden prevenirse



Introduction

Falls are the leading cause of death in construction and every year falls from ladders make up nearly a third of those deaths. These deaths are preventable. Falls from ladders can be prevented and lives can be saved by following the safe work practices described in this booklet.

For more information about how to prevent fatal falls, visit: www.osha.gov/stopfalls.

For more information about OSHA's standard on ladders in construction, see 29 CFR 1926.1053.

Introducción

Las caídas son la causa principal de la muerte en la construcción y cada año las caídas desde escaleras representan casi un tercio de esas muertes. Estas muertes pueden evitarse. Las caídas desde escaleras pueden evitarse y vidas pueden salvarse siguiendo las prácticas laborales seguras descritas en este folleto.

Para obtener más información sobre cómo prevenir caídas mortales, visite www.osha.gov/stopfalls.

Para obtener más información sobre la norma de la OSHA sobre escaleras de mano en la construcción, véase 29 CFR 1926.1053.

When Should You Use a Ladder?

When you want to reach a higher work area, think about the best equipment to use. While a ladder or stepladder is commonly used, it may not always be the best option. Ask yourself these questions before deciding on a ladder:

- Will I have to hold heavy items while on the ladder?
- Is the elevated area high enough that it would require a long ladder that can be unstable?
- Will I be working from this height for a long time?
- Do I have to stand on the ladder sideways in order to do this work?

If your answer is yes to one of the above questions, consider using something other than a ladder. If possible, bring in other equipment like a scissor lift. If you have to use a ladder, use one that has a working platform with handrail barricades on the sides (e.g., a platform stepladder).

Whenever you use a ladder or a stepladder, take note of the safety advice in this guide.

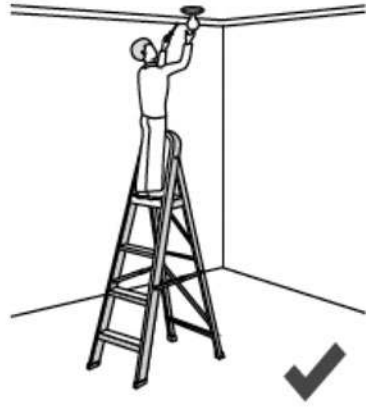
¿Cuándo se debe utilizar una escalera?

Cuando quiere llegar a un área de trabajo más alta, piense en el mejor equipo para usar. Mientras que una escalera o una escalera de tijera se usa en general, no siempre puede ser la mejor opción. Hágase las siguientes preguntas antes de decidir sobre una escalera:

- ¿Tendré que agarrar cosas pesadas mientras estoy en la escalera?
- ¿Es el área elevada lo suficientemente alta que se requeriría una escalera alta que pueda ser inestable?
- ¿Estaré trabajando desde esta altura por mucho tiempo?
- ¿Tengo que estar parado de costado en la escalera para hacer este trabajo?

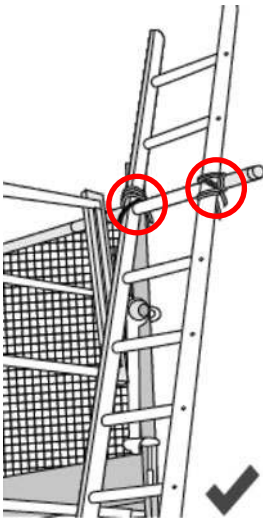
Si su respuesta es afirmativa a una de las preguntas anteriores, considere el uso de algo distinto de una escalera. Si es posible, traiga otro equipo como un elevador de tijera. Si tiene que usar una escalera, use una con una plataforma adecuada que tiene pasamanos (por ejemplo, una escalera de plataforma).

Cada vez que usa una escalera o escalera de tijera, tome en cuenta los consejos de seguridad en esta guía.



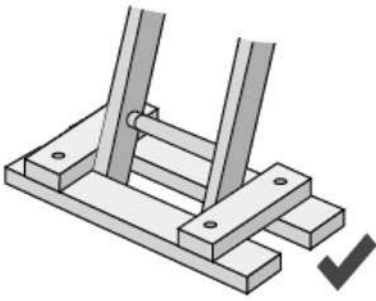
Use the right ladder for the job. For example, ensure the ladder is high enough for you to reach your work area without having to stand on the top rung.

Use la escalera correcta para el trabajo. Por ejemplo, asegúrese de que la escalera sea lo suficientemente alta para que pueda llegar al área de trabajo sin tener que estar parado en el peldaño superior.



When using ladders to access another level, secure and extend the ladder at least 3 feet above the landing point to provide a safe handhold.

Cuando use escaleras para acceder a otro nivel, asegure y extienda la escalera a por lo menos 3 pies (1 metro) sobre el descanso para dar un agarre seguro.

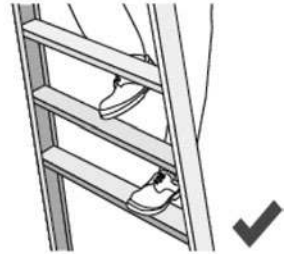


The base of the ladder should be secured.

La base de la escalera debe estar asegurada.

Wear proper footwear (e.g., non-slip flat shoes).

Use un calzado apropiado (por ejemplo, zapatos antideslizantes sin tacón).

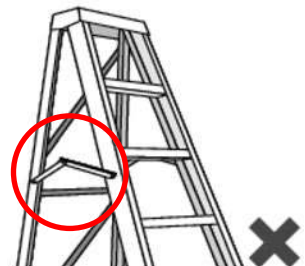


Place the ladder on stable and level ground. DO NOT place it on an uneven surface.

Coloque la escalera sobre una superficie estable y nivelada. NO la coloque sobre una superficie desnivelada.

Ensure that the ladder is fully extended before starting work.

Asegúrese de que la escalera esté completamente extendida antes de empezar el trabajo.



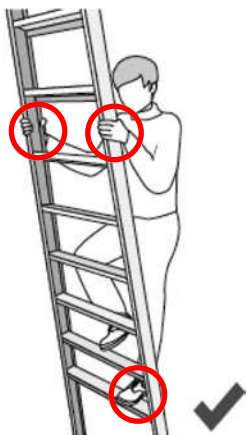
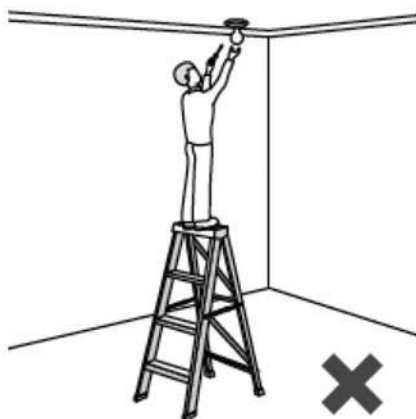


Prevent passersby from walking under or near ladders in use by using barriers (e.g., cones) or getting your coworker to act as a lookout.

Prevenga que transeúntes caminen debajo de o cerca de escaleras con el uso de barreras (por ejemplo, conos) o llamando a un compañero de trabajo para vigilar.

Do not work on the top rung of the ladder.

No trabaje en el peldaño superior de la escalera.



Maintain three points of contact with the ladder at all times.

Mantega tres puntos de contacto con la escalera en todo momento.



Do not carry any tools or materials in your hands when climbing a ladder.

No lleve en la mano herramientas o materiales al subir la escalera.

Do not lean away from the ladder to carry out your task. Always keep your weight centered between the side rails.

No se incline lejos de la escalera para hacer su trabajo. Siempre mantenga su peso centrado entre las barandas laterales.



Do not use ladders near doorways. If you need to use a ladder near a doorway, make sure that the door is locked.

No use escaleras cerca de puertas. Si necesita usar una escalera cerca de una, asegúrese de que la puerta esté cerrada con llave.

Check, Maintain and Store Ladders Well

Before using a ladder, **check** it carefully to ensure there are no visible defects and that it is in good working condition. Check the ladder according to the manufacturer's instructions.

Maintain and **store** the ladder according to the manufacturer's instructions.

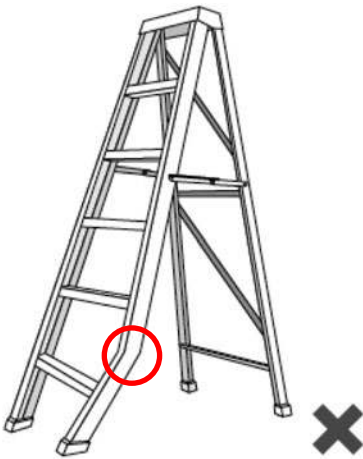
Revise, mantenga y almacene las escaleras bien

Antes de usar una escalera, **exámínela** cuidadosamente para asegurarse de que no haya defectos visibles y que esté en buenas condiciones. Revise la escalera de acuerdo a las instrucciones del fabricante.

Mantenga y almacene la escalera de acuerdo a las instrucciones del fabricante.

Do not use faulty ladders such as these:

No use escaleras defectuosas como estas:

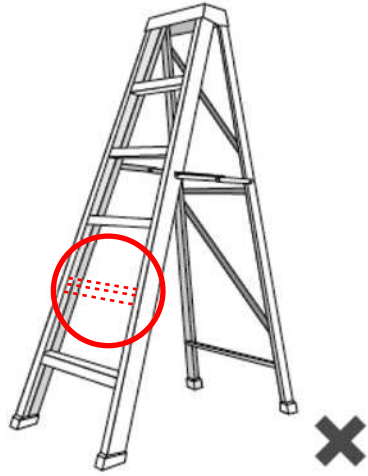


Do not use the ladder if it is bent.

No use la escalera si está doblada.

Do not use the ladder if it is missing a step.

No use la escalera si le falta un peldaño.



Do not use the ladder if the spreader bars do not have a locking device or mechanism.

No use la escalera si las barras de tensión no tienen un dispositivo de bloqueo o mecanismo.



**PLAN.
PLANIFIQUE.**

**PROVIDE.
PROPORCIONE.**

**TRAIN.
ADIESTRE.**

**Three simple steps to preventing falls.
Tres pasos sencillos para prevenir caídas.**



**U.S. Department of Labor
Departamento de Trabajo
de los EE. UU.**

**For more information:
Para más información:**

**OSHA[®] Occupational Safety
and Health Administration
Administración de Seguridad
y Salud Ocupacional**

www.osha.gov (800) 321-OSHA (6742)