

LADDER SAFETY

(SEGURIDAD DE LA ESCALERA)

Ladder safety begins with selecting the right ladder for the job and includes inspection, setup, proper climbing or standing, proper use, care and storage. This combination of safe equipment and its safe use can eliminate most ladder accidents.



Always check a ladder before using it. Inspect wood ladders for cracks or splits. Inspect metal and fiberglass ladders for bends and breaks. Never use a damaged ladder. Tag it "Defective" and report it to your supervisor.

When setting up a ladder, make sure it's straight and sitting firmly on the ground or floor. If one foot sits lower, build up the surface with firm material, don't set it on boxes, bricks, or other unstable bases. Lean the ladder against something solid, but not against a glass surface. Make sure the ladder is placed at a safe angle, with the base away from the wall or away from doorways or walkways, unless barriers can protect them.

Keep the steps and rungs of the ladder free of grease, paint, mud or other slippery material. And remember to clean debris off your shoes before climbing. Always face the ladder when climbing up or down, using both hands to keep a good grip on the rails or rungs. Never carry heavy or bulky loads up a ladder. Climb up yourself first, and then pull up the material with a rope or bucket.

Many ladder accidents occur because of slipping or skidding. You should always prevent these accidents by equipping the ladder with non-slip safety feet, and most importantly blocking its base and "tying-off" the top to a sound permanent structure.

Overreaching is probably the most common cause of falls from ladders. A good rule is to always keep your belt buckle inside the rails of a ladder. Don't try to move a ladder while you're on it by rocking, jogging, or pushing it away from the supporting wall.

When you've finished the job, properly store the ladder so it won't be exposed to excessive heat or dampness and will be in good condition for the next time.



SEGURIDAD DE LA ESCALERA

(LADDER SAFETY)

La seguridad de la escalera comienza al escoger la escalera indicada para el trabajo que se realizara. Esto incluye revisarla, acomodarla, trepares y pararse correctamente, y el mantenimiento y almacenaje de la escalera. La combinación de equipo seguro y el uso seguro puede eliminar la mayoría de los accidentes de escalera.



Siempre revise una escalera antes de usarla. Revise la escalera de madera para grietas. Revise la escalera de metal o fibra de vidrio para quebradas o torceduras. Nunca use una escalera dañada. Marcuela defectuosa ("defective") y reportela al supervisor.

Cuando este acomodando la escalera, asegurese de que este derecha y firmemente sobre el suelo. Si no estan aniveladas las patas, use material firme para acomodarlas. No use cajas, ladrillos u otros materiales inestables. Recargue la escalera contra algo sólido que no sea vidrio. Asegurase de que este a un Angulo seguro con la base retirada de una pared, puerta o un pasillo, al no ser que una barrera es protege.

Mantenga los escalones libres de grasa, pintura, lodo u otro material resbaloso. Acuérdesese de limpiar sus zapatos antes de treparse. Siempre este de frente con la escalera al subir y bajarla, usando las dos mano firmemente sobre los barandales o los escalones. Nunca sube con cargas pesadas o abultadas. Primero súbbase y luego suba el material con una soga o un balde.

Muchos accidentes de escalera ocurren debido a resbalones. Usted puede prevenir esto si le pone a la escalera patas que no se resbalan y si atarla aseguran la escalera +con un cinto de seguridad al techo.

Esforzándose demasiado para alcanzar algo es la primera causa de las caídas desde una escalera. Una regla es que mantenga la avilla del cinto dentro del barandal de la escalera. No trate de mover la escalera, mientras este sobre esta, por medio de movimientos con el fin de retirarla del lugar donde esta apoyada.



Cuando termine el trabajo, almacene la escalera donde no sea expuesta a demasiada calor o humedad para que este en buenas condiciones la próxima