**Objetivo:** Brindar una descripción general de los principios del uso seguro de escaleras

bigstockphoto_Ladder_5078951Las escaleras, cuando se usan adecuadamente, pueden ser una herramienta segura y conveniente. Sin embargo, cuando se usan incorrectamente pueden causar lesiones gravas e incluso la muerte.

**Posición para trepar**

* Trepar la escalera sosteniéndose de los largueros, no de los peldaños.
* Trepar enfrentando la escalera con su cuerpo centrado entre los largueros.
* Usar tres puntos de contacto, con al menos tres extremidades sujetando la escalera en todo momento.
* No gire el cuerpo al trepar.

**Levantar objetos**

* No trepe con las manos llenas de equipamiento.
* Coloque todos los materiales que necesite en una bolsa o cinturón de herramientas que puede usar en su persona.
* Use cuerdas de mano, montacargas o elevadores para subir o bajar objetos pesados.

**Equipo de protección**

* Se debe utilizar protección contra caídas basándose en la evaluación de riesgo si está trabajando en un andamio o en el techo de un edificio.
* Es necesario tener un calzado con buen apoyo, suelas antideslizantes, libres de lodo, aceite y cualquier otro residuo resbaloso al trabajar en una escalera.
* Es posible que se necesite lentes y cascos de seguridad para el trabajo por sobre la cabeza.

**Lineamientos de escaleras plegables**

* Nunca parase en los dos peldaños superiores.
* Abrir completamente las escaleras plegables. Nunca usar una escalera plegable en una posición parcialmente cerrada.
* Las escaleras deben tener un dispositivo esparcidor o de bloqueo. Abrir y cerrar los esparcidores de cruz.
* Las escaleras plegables no deben exceder los 10 pies de altura.

**Otros lineamientos**

* No use escaleras como plataforma de trabajo.
* Mantenga libre de escombros las áreas inferiores y superiores de la escalera.
* Permita solo una persona por vez en la escalera.
* No mueva o extienda la escalera mientras está ocupada (por ej.: no saltar con la escalera).
* Verifique que la escalera no tenga defectos o daños antes de comenzar. Si está dañada o defectuosa, retírela del servicio de inmediato y deshágase de ella.
* Consiga ayuda para mover escaleras grandes o cuando trabaje en terreno desparejo.

Organization:Date: Este formulario deja constancia de que la capacitación que se ha detallado aquí se presentó a los participantes enumerados. Al firmar el presente formulario, cada participante reconoce haber recibido la capacitación.

Organización: Fecha:

Instructor: Firma del instructor:

**Participantes de la clase:**

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha: