

## Preparativos para antes del entrenamiento

- Tenga a mano una escalera de extensión.
- Prepárese para hablar de tareas en las que éstas se utilizan.
- En el índice de **Cal/OSHA – Guía de Bolsillo para la Industria de la Construcción**, busque y lea el capítulo llamado **Escaleras de extensión**.

## Introducción

Las caídas son la principal causa de muerte en la construcción. Un tercio de estas caídas sucede a una altura baja cuando la escalera se resbala o el trabajador se resbala. Es fácil prevenir estos errores.



## PREGUNTAS QUE USTED DEBE HACER

- ¿Usted o alguien que conoce se ha lastimado al caer de una escalera? ¿qué se podría haber hecho para prevenirlo?
- ¿Cuáles son los riesgos potenciales de las escaleras de extensión?
- ¿Cuáles son los pasos para colocar y utilizar una escalera de extensión adecuadamente?
- ¿Qué debemos evitar hacer cuando estamos usando una escalera?
- ¿Cómo debemos llevar nuestras herramientas cuando estamos subiendo una escalera?
- ¿Cuándo es preferible utilizar andamio, tarima o elevador?

## EJERCICIOS PARA PRACTICAR

- Inspeccione la escalera junto con su gente para asegurarse que esté en buenas condiciones. Las escaleras defectuosas se deben desechar y luego destruir.
- Hable sobre cuándo y cómo se deben usar las escaleras de manera correcta.

## Puntos que se deben cubrir

### Ejemplos de riesgos existentes

- Escaleras rotas o defectuosas.
- Escaleras apoyadas en desniveles o sobre superficies resbalosas.
- Peldaños con lodo, grasa u otras sustancias resbalosas.
- Al subir o bajar llevando herramientas o materiales en las manos.
- Al usar escaleras metálicas cerca de equipos eléctricos o a menos de seis pies de las líneas de alto voltaje.

### Lo que Sí se debe hacer

- Cuando se use una escalera para subir a un techo o a una plataforma, extiéndala para que se apoye por lo menos tres pies por encima del nivel superior del punto de apoyo.
- Coloque la escalera en el **ángulo correcto**. Apoye sus pies en la base de la escalera y eleve los brazos al frente. Si el ángulo es correcto podrá coger los peldaños de la escalera con las dos manos (mirar al frente).
- Nunca** utilice una escalera de extensión **mayor de 44 pies**.
- Las escaleras de extensión de dos piezas deberán siempre traslaparse por lo menos tres pies. Si la escalera es mayor de 33 pies el traslape deberá ser por lo menos de 4 pies.
- Localice o prepare una superficie plana y firme para apoyar la escalera.
- Asegure la parte superior de la escalera**, y si es posible, haga lo mismo con la inferior.
- Mantenga las áreas cercanas a la parte superior e inferior de la escalera, libres de residuos, herramientas y otros obstáculos.
- Prepare una barrera al tráfico alrededor de la base de la escalera.
- Cuando suba o baje de la escalera siempre mantenga la vista en la extensión. Así mismo todo el tiempo **mantenga contacto en tres puntos**: dos pies y una mano o dos manos y un pie.
- Siempre que esto sea posible, **utilice la escalera para llegar a un lugar** y no para trabajar subido en ella. Si es posible utilice andamios, plataformas o elevadores.
- Cuando se trabaje en escaleras a más de 10 pies, es **recomendable asegurarse con un arnés de seguridad** sujetado a un punto firme, jamás a la misma escalera.
- Tenga mucho cuidado de no acercarse o tocar líneas de alto voltaje cuando extiende la escalera.

### Lo que No se debe hacer

- No lleva herramientas o materiales en la mano mientras suba o baje la escalera. Para esto **utilice cinturón de herramientas**, use cuerdas o grúas.
- Nunca se pare más arriba del cuarto escalón superior**.  
Nunca use escaleras metálicas cerca de líneas eléctricas o de equipo eléctrico.
- Nunca se estire para hacer su trabajo**. Si para hacerlo usted tiene que inclinarse hacia alguno de los lados o hacia atrás, significa que deberá bajar y volver a ajustar la posición de la escalera.