

## Módulo de entrenamiento: Uso Apropiado de Escaleras

**Objetivo:** Ser capaz de demostrar el uso seguro de escaleras que son primordialmente usadas en la construcción o los trabajos de mantenimiento.

**Nota:** Leer el módulo completamente antes de empezar la sesión de entrenamiento. Tener escaleras disponibles para demostrar la información acerca de la seguridad con escaleras.

### Información Básica

#### Pasos básicos que se deben tomar antes de subir en la escalera

- Considere el tipo de trabajo a realizar antes de escoger una escalera.
- Este seguro que la escalera puede resistir el peso que se aplicará.
- Este seguro que la escalera es colocada en una superficie nivelada.
- Revisar las condiciones de la escalera.

#### Lista de chequeo para inspección de riesgos potenciales

<u>Escaleras de metal</u>	<u>Escaleras de madera</u>	<u>Escaleras de fibra de vidrio</u>
Lados cortantes	Grietas	Componentes sueltos
Abolladura	Partiduras	Componentes perdidos
Escalones doblados	Astillas	Partiduras
Peldaño o baranda doblada	Peldaño suelto	Astillas
Goma anti-resbalante		

#### Escaleras de Tijera

- Este seguro que el desplegado esté fijo antes de subir a la escalera.
- Nunca se pare en el último escalón o peldaño

#### Escaleras de Extensión y Convencionales

- Alzar la escalera con extensión hasta la altura deseada y trancar ambos lados.
- Nunca pararse en los tres últimos peldaños de una escalera convencional o con extensión.
- No recostar la escalera contra un objeto movable.
- Siempre mire la escalera y sujetarse de los lados con ambas manos, cuando sube o baja la escalera.

#### Peso de algunas clases de escaleras

<b>Industrial</b>	Para trabajo duro con una capacidad de peso no mayor de 250 libras.
<b>Comercial</b>	Para trabajo mediano con una capacidad de peso no mayor de 225 libras (Ideal para pintar).
<b>Vivenda</b>	Para trabajo liviano con capacidad de 200 libras.

## Colocación Apropiaada de la Escalera

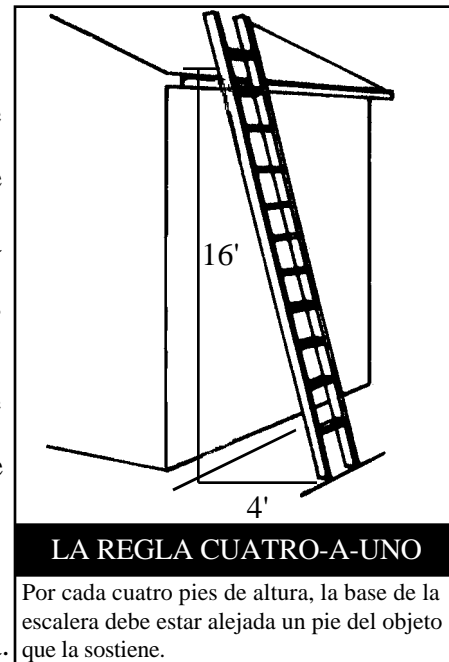
La escalera debe ser colocada de manera que la base este alejada un pie de donde va a ser recostada, por cada cuatro pies de altura al punto donde la escalera va a descansar. Esto es referido como la regla de cuatro-a-uno. Por ejemplo, si una escalera de 16 pies es recostada contra la pared, la base debe estar cuatro pies alejada de la pared.

### Recuerde

- Nunca use la escalera con viento fuerte.
- Nunca use una escalera frente a una puerta a no ser que esté trancada, bloqueada o resguardada.
- Inspeccione las escaleras por peligros potenciales antes de usarlas.
- Mantenga su cuerpo centrado entre los rieles o lados de la escalera.
- Nunca cargar las herramientas o materiales en las manos cuando sube o baje la escalera.
- Sólo una persona debe estar en la escalera a la vez.
- Si alguien tiene que trabajar cerca de las lineas de electricidad, use escaleras de madera o fibra de vidrio.
- Nunca trabaje con escaleras de metal cerca de las lineas de electricidad.

### Revisar los Puntos Siguietes

- Escoger la escalera correcta para el trabajo apropiado.
- Conocer los peligros potenciales cuando use una escalera.
- Conocer la colocación apropiada de las escaleras.



### Verdadero o Falso

1. F, 2. V, 3. V, 4. F, 5. F

## Uso Apropiado de Escaleras

**Verdadero o Falso**

**Nombre** \_\_\_\_\_

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. Es permitido pararse en los tres últimos peldaños de una escalera con extensión o convencional. | V | F |
| 2. La regla de cuatro-a-uno debe aplicarse cuando se recuesta una escalera contra un objeto.       | V | F |
| 3. Se debe mantener el cuerpo centrado entre los rieles o lados de la escalera.                    | V | F |
| 4. Es una buena idea usar la escalera en condiciones de mucho viento.                              | V | F |
| 5. Es seguro usar una escalera de madera que tenga grietas y partiduras,                           | V | F |