

LADDER SAFETY

OSHA 29 CFR 1926.1053 (construction) and 1910.23 (general industry).

WHY IT MATTERS

Ladder falls send thousands of workers to the emergency room every year. Many of them happen from just a few rungs up.

KEY POINTS

- **Right ladder.** Tall enough for the job, and rated for you plus your tools and materials. Use fiberglass near electricity.
- **Inspect it.** Cracked rails, loose or bent rungs, missing feet, or bad locks mean tag it and take it out of service.
- **4 to 1.** Set extension ladders 1 foot out for every 4 feet up.
- **3 feet above.** Extend at least 3 feet past the landing and secure the top.
- **Stepladders.** Fully open and locked. Never stand on the top cap or top step, and never lean a folded stepladder against a wall.
- **3 points of contact.** Face the ladder going up and coming down.
- **Hands free.** Carry tools on a belt or hoist them up. Keep your belt buckle between the rails and do not overreach.
- **One at a time,** unless the ladder is built for more. Keep the base clear and the footing firm and level.

ASK THE CREW

1. Is every ladder on site today in good shape?
2. Which jobs today need a ladder, and is it the right one?
3. Where would a lift or scaffold be safer?

BOTTOM LINE

Right ladder, set right, three points of contact.

SEGURIDAD CON ESCALERAS

OSHA 29 CFR 1926.1053 (construction) and 1910.23 (general industry).

POR QUÉ IMPORTA

Las caídas de escaleras mandan a miles de trabajadores a la sala de emergencias cada año. Muchas ocurren desde apenas unos peldaños de altura.

PUNTOS CLAVE

- **La escalera correcta.** Lo bastante alta para el trabajo y con capacidad para usted más sus herramientas y materiales. Use fibra de vidrio cerca de la electricidad.
- **Revísela.** Rieles agrietados, peldaños flojos o doblados, patas faltantes o seguros dañados: etiquétela y sáquela de servicio.
- **4 a 1.** Coloque las escaleras de extensión 1 pie hacia afuera por cada 4 pies de altura.
- **3 pies arriba.** Extiéndala por lo menos 3 pies sobre el punto de apoyo y asegure la parte de arriba.
- **Escaleras de tijera.** Bien abiertas y con los seguros puestos. Nunca se pare en la tapa ni en el último peldaño, y nunca recargue una escalera de tijera cerrada en la pared.
- **3 puntos de contacto.** De frente a la escalera al subir y al bajar.
- **Manos libres.** Lleve las herramientas en el cinturón o súbalas con una cuerda. Mantenga la hebilla del cinturón entre los rieles y no se estire de más.
- **Una persona a la vez,** a menos que la escalera esté hecha para más. Mantenga la base despejada y el suelo firme y nivelado.

PREGUNTE A LA CUADRILLA

1. ¿Todas las escaleras en el sitio hoy están en buen estado?
2. ¿Qué trabajos de hoy necesitan escalera, y es la correcta?
3. ¿Dónde sería más seguro un elevador o un andamio?

EN RESUMEN

La escalera correcta, bien colocada, con tres puntos de contacto.

SAFETY MEETING SIGN IN

REGISTRO DE ASISTENCIA

TOPIC / TEMA

Ladder Safety / Seguridad con Escaleras

DATE / FECHA

TIME / HORA

JOB SITE / LUGAR

COMPANY / EMPRESA

PRESENTER / PRESENTADOR

PRESENTER SIGNATURE / FIRMA

#	NAME (PRINT) / NOMBRE	SIGNATURE / FIRMA	CREW OR COMPANY / CUADRILLA
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

Keep this sheet with your training records. Auditors and prequalification platforms ask for proof that training happened. / Guarde esta hoja con sus registros de capacitación.