



# Cada Paso Importa

MARCH 2025

## Posicionamiento y trepado seguros

### Posicionamiento seguro

- Asegúrese de que el suelo donde se instala la escalera esté firme y nivelado, o utilice accesorios homologados, como niveladores de escalera.
  - El uso de una escalera portátil en un terreno desnivelado puede causar inestabilidad, lo que puede provocar lesiones graves o la muerte.
  - Utilice siempre accesorios aprobados para nivelar una escalera.
    - No utilice nunca bloques, cubetas u otros medios inestables para nivelar una escalera portátil, ya que esos objetos pueden salirse o volcarse cuando la escalera esté en uso, causando lesiones graves o la muerte.
- Asegúrese de que todas las patas de la escalera estén firmemente en contacto con la superficie del suelo y de que ambos largueros superiores de las escaleras portátiles de apoyo estén firmemente en contacto con las superficies superiores antes de subir para evitar problemas de inestabilidad o resbalones.
  - Asegúrese de que los tres peldaños superiores de una escalera sencilla o extensible estén extendidos por encima de cualquier superficie superior en la que se requiera acceder a dicha superficie.
- Nunca ajuste ni mueva una escalera portátil desde arriba; solo ajuste la longitud y la colocación desde el suelo. Las trabas de la escalera pueden soltarse, la colocación de las patas no puede asegurarse y el ángulo de la escalera no puede verificarse cuando se ajusta desde arriba.
- Antes de trepar, asegúrese siempre de que las barras separadoras de las escaleras de tijera estén completamente abiertas y trabadas en su lugar y que ambos seguros de las escaleras portátiles estén completamente trabados alrededor del peldaño.
- Asegure la escalera portátil siempre que sea posible atándola, bloqueándola, apuntalándola o haciendo que un ayudante la sujete.
  - No asegurar correctamente una escalera portátil durante su uso puede provocar problemas de estabilidad y resbalones.
  - Con escaleras de extensión o de apoyo, asegúrese de que la escalera portátil esté colocada en el ángulo adecuado y asegurada para que no se mueva antes de subir.
    - Un ángulo poco profundo aumenta el riesgo de deslizamiento.
    - Utilizar una escalera portátil en un ángulo demasiado bajo puede provocar una carga extrema en la escalera, que está fuera de la capacidad de carga prevista.
- Asegúrese de que todas las puertas circundantes estén bloqueadas para impedir su apertura, cerradas con llave o debidamente vigiladas.
  - El uso de una escalera portátil delante de una puerta puede ocasionar que la puerta se abra mientras se trepa o se trabaja desde una escalera, provocando que la escalera se mueva o vuelque durante su uso, con la consiguiente caída del usuario.



— continuar en la página siguiente —



Encuentre todo lo que necesita en [laddersafetymonth.com](https://laddersafetymonth.com)



# Posicionamiento y trepado seguros (continuación)

## Trepado seguro

- Mantenga siempre tres puntos de contacto al subir manteniendo dos manos y un pie o dos pies y una mano en contacto con la escalera portátil.
  - Trepe de manera lenta y deliberada, y evite los movimientos bruscos.
  - Mientras asciende o desciende por la escalera portátil, esté siempre atento a lo que hace y a su entorno.
  - Utilice cables de remolque, un cinturón de herramientas o un ayudante para transportar los materiales de forma que tenga las manos libres para trepar.
- Nunca trepe, permanezca de pie o se siente en el peldaño superior o en la meseta de una escalera de tijera. No se suba a horcajadas en la parte superior de la escalera portátil.
  - Estas posiciones inadecuadas pueden afectar a la estabilidad de la escalera portátil y hacer que el usuario pierda el equilibrio.
- Mantenga siempre el centro de su estómago entre los travesaños laterales de la escalera portátil. No asegurar correctamente una escalera portátil durante su uso puede provocar problemas de estabilidad y resbalones.
  - No se estire, incline ni tire lateralmente de la escalera portátil mientras trabaja.
- No intente nunca mover una escalera estando parado sobre ella. Esto puede provocar problemas de equilibrio, estabilidad y deslizamiento. También daña la escalera portátil y puede provocar un desgaste prematuro.
- Si va a utilizar una escalera al aire libre, asegúrese de que el clima sea adecuado para su uso.
  - Las inclemencias meteorológicas, como la lluvia, el hielo, el lodo o el viento, pueden hacer que la escalera portátil resbale o se vuelva inestable, provocando lesiones graves o la muerte.
- Limpie las suelas de sus zapatos para maximizar la tracción y evitar resbalones.
- Asegúrese de que goza de buena salud, que no le influyen las drogas, que no está cansado, mareado o propenso a perder el equilibrio antes de utilizar la escalera portátil.



Encuentre todo lo que necesita en [laddersafetymonth.com](http://laddersafetymonth.com)

