



10 años de escalada más segura.

MARCH 2026

Capacitación y concientización de escaleras

Capacitación	Proporcione la capacitación adecuada a todas las personas que vayan a utilizar una escalera. • Eduque a los usuarios sobre las guías de seguridad para escaleras portátiles, las mejores prácticas y los peligros potenciales. • Instruya a los usuarios para que lean y sigan todas las etiquetas de información de seguridad de la escalera portátil. • Promover una cultura de concientización sobre la seguridad, en la que los trabajadores identifiquen e informen activamente sobre los problemas de seguridad en escaleras portátiles.
Identificación de los factores que se sabe contribuyen a las caídas	Evite los factores que contribuyen a las caídas desde escaleras portátiles: los movimientos apresurados o bruscos, los estiramientos excesivos, la falta de atención, las posturas de trepado inadecuadas, como situarse demasiado alto o a horcajadas sobre la escalera, y transportar objetos y no mantener tres puntos de contacto. • Planifique con anticipación: Inspeccione y conozca los peligros existentes en su entorno de trabajo. • Elija la escalera adecuada para el trabajo: una escalera de tijera se soporta propio o una escalera simple o extensible de apoyo.
Montaje de la escalera portátil	Asegúrese de que la escalera portátil esté bien colocada sobre una superficie firme y nivelada, y utilice accesorios (por ejemplo, niveladores, estabilizadores, anclajes en V, etc.) para adaptarse a cualquier condición de colocación irregular. • Asegure su escalera portátil siempre que sea posible atándola, bloqueándola, apuntalándola o haciendo que un ayudante la sujete. • Nunca intente mover o recolocar una escalera portátil mientras está ocupada. • Escaleras de tijera: 1. Abra y trabaje completamente los separadores, 2. Apoye LAS CUATRO PATAS; que no queden una pata al aire. • Escaleras de apoyo: 1. Apoyo en las cuatro esquinas: ambos pies y ambos largueros superiores en superficies firmes. • No apoye la escalera portátil contra el peldaño superior 2. Colóquela en un ángulo de 75° para evitar que se resbale: • Coloque los dedos de los pies contra la parte inferior de los largueros laterales de la escalera portátil y manténgase erguido. • Ajuste el ángulo de la escalera portátil de modo que pueda agarrar los largueros de la sección inferior a la altura de los hombros con los brazos estirados. • Solo mueva o vuelva a colocar una escalera portátil de soporte propio después de desplegarla y desde el suelo. • No ajuste nunca la posición de la escalera portátil ni su longitud extendida desde arriba.

Continúa en la página siguiente →



Encuentre todo lo que necesita en laddersafetymonth.com



Capacitación y concientización de escaleras

(continuada)

Trepar por escaleras portátiles	Trepe de forma lenta y deliberada. • Siga la regla de los tres puntos de contacto: colóquese de cara a la escalera portátil y utilice ambas manos mientras sube y baja. • Mantenga ambas manos libres para trepar. Utilice cables de remolque, un cinturón de herramientas o un ayudante para elevar las herramientas y el equipo hasta la zona de trabajo.
Mantener el equilibrio mientras se trabaja 	Mantenga el equilibrio mientras trabaja y evite los movimientos bruscos. • Inclínese hacia la escalera portátil o sujétese a ella para mantener tres puntos de contacto. • Mantenga el centro de su estómago entre los largueros laterales de la escalera - no se estire demasiado ni se incline para no caerse de ella. • Lleve calzado de trabajo limpio y antideslizante. • Escaleras de tijera: 1. No se ponga de pie en el escalón superior, la meseta o a horcajadas en la parte superior. 2. No acceda a otra superficie a menos que haya sido asegurada contra movimientos laterales. • Escaleras simples o extensibles de apoyo: 1. No se pare en los tres peldaños superiores.
Transporte de escaleras	Asegure correctamente su escalera portátil durante el transporte para evitar un desgaste y una carga excesivos en los puntos de apoyo del vehículo.
Almacenamiento de escaleras	Almacene las escaleras portátiles donde estén protegidas de materiales inseguros, impactos o daños por corrosión.



Encuentre todo lo que necesita en laddersafetymonth.com

