NATIONAL LADDER SAFETY MONTH

CELEBRANDO 10 AÑOS

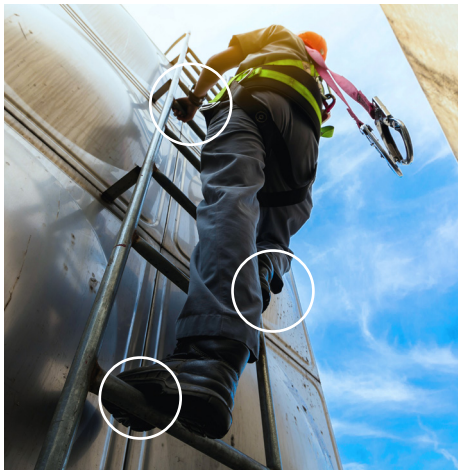
10 años de escalada más segura.

MARCH 2026

Seguridad durante el ascenso
(subida y bajada)

Entre los factores que contribuyen a las caídas desde escaleras se incluyen:

- **Apresuramiento o movimientos bruscos**
- **Estirarse demasiado**
- **Falta de atención**
- **Postura de ascenso inadecuada, como pararse demasiado alto o colocarse a horcajadas sobre la escalera.**
- **Transportar objetos y no mantener tres puntos de contacto**



Practique la ascensión segura del siguiente modo:

- Estar atento a lo que hace y a su entorno.
- Utilizar cables de remolque, un cinturón de herramientas o un ayudante para transportar los materiales de forma que tenga las manos libres al trepar.
- Ascender de manera lenta y deliberada evitando los movimientos bruscos.
- No intentar nunca mover una escalera estando parado sobre ella.
- Mantener el centro del estómago entre los largueros laterales de la escalera al subir (y mientras trabaja). No se estire demasiado ni se incline mientras trabaja para no caerse de la escalera lateralmente o jalar la escalera lateralmente mientras está de pie sobre ella.

La regla de los tres puntos de contacto

La regla de los tres puntos de contacto minimiza la posibilidad de resbalar y caer de la escalera. La persona que trepa debe estar de cara a la escalera y tener dos manos y un pie, o dos pies y una mano en contacto con la escalera en todo momento.