



# Ladder safety starts here.

Safety begins before the climb.



## Seguridad en las alturas

Al igual que es importante prestar atención al subir y bajar de una escalera, es importante seguir las normas de seguridad mientras se trabaja en ella:



- **No se pare en el escalón superior ni en la tapa superior.**

Si siente la necesidad de subirse a la tapa superior de su escalera para alcanzar su proyecto, no está utilizando la escalera adecuada para el trabajo. Colocarse en el peldaño superior, en la tapa superior o a horcajadas en la parte superior de la escalera es muy peligroso y puede provocar fácilmente una pérdida de equilibrio.

*Uno de los errores más comunes que cometen los usuarios de escaleras es elegir la escalera equivocada para el trabajo en cuestión. Siempre debe tener en cuenta la longitud de la escalera que necesita para cada trabajo. No es seguro utilizar una escalera demasiado larga o demasiado corta.*



- **Mantenga tres puntos de contacto.**

Cuando se trabaja en lo alto de una escalera, al igual que cuando se trepa, es importante mantener tres puntos de contacto con la escalera. Cuando trabaje, esto significa normalmente tener ambos pies firmemente plantados en la escalera, con una mano o sus rodillas apoyadas en la escalera para mayor estabilidad.



- **No se estire demasiado.**

Cuando no mantiene tres puntos de contacto, es más probable que se estire demasiado. Cuando se estira demasiado, es más probable que su escalera pierda el equilibrio. Siempre debe mantener el centro del estómago entre los largueros laterales de la escalera.



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

