

Meeting Guidelines

GOALS:

This safety session should teach employees to understand how to choose, inspect, and use ladders correctly.

- 1. Proper ladder selection, inspection, and use can prevent falls and injuries. Inspect ladders and remove unsafe ladders from use.**
- 2. Select the right ladder for the job. Use a ladder, not a chair or box, to reach heights. The ladder should be:**
 - Tall enough to reach the height you need.
 - Rated to handle the combined weight of you and your equipment.
 - Ladders are rated as follows:
 - I-A (holds 300 pounds)
 - I (250 pounds)
 - II (225 pounds)
 - III (200 pounds—not usually used on the job)
 - Safe for the conditions.
 - Don't use metal ladders around electricity because metal is a conductor.
- 3. Inspect every ladder before using it.**
 - Don't use a ladder that has any missing or broken parts.
 - Tag it as defective and remove it from service.
 - Don't try to fix a ladder yourself.
 - A ladder should have:
 - No missing parts
 - Firmly attached slip-resistant steps, rungs, or cleats free of grease or oil
 - Tight support braces, bolts, screws, and spreaders
 - Lubricated metal parts
 - Safety feet
 - Rope in good condition (not worn or frayed)
 - No splinters or sharp edges
 - No dents or bent parts in metal ladders
- 4. Set up a ladder firmly and properly.**
 - Place it on level floor or ground, with feet parallel to the surface it rests against.
 - Place the ladder on wide boards if the ground is soft or broken.
 - Extend the ladder at least three feet above the top support.
 - Don't rest it on a window or window sash or in front of an unlocked door.
 - Anchor the top.
 - Tie the bottom or have someone hold it.
 - The distance from the ladder's base to the wall should equal one-fourth the ladder's length.

5. Climb and work on ladders safely.

- Wear shoes with clean, non-skid, non-leather soles.
- Allow only one person at a time on a ladder.
- Climb up and down facing the ladder and holding both side rails.
- Carry tools on a belt or rope or hoist.
- Work with one hand on the ladder.
- Don't stand on the top two stepladder steps or top four ladder rungs.
- Move slowly and cautiously on a ladder.
- Don't move a ladder while you're on it.
- Center your body on the ladder so your belt buckle is between the side rails.

6. Carry and store ladders properly.

- Carry a ladder with another person when possible.
 - If you must carry it alone, balance the center on your shoulder. Keep the front end above your head and the back end near the ground.
- Store ladders in a dry, ventilated area kept at a moderate temperature.
- Store ladders standing up, if possible.
 - If they must lie down, support both ends and the middle to prevent sagging or warping.
- Don't keep anything on a stored ladder or the ladder will warp.

Discussion Points:

Ask employees which jobs they perform that would be dangerous with a metal ladder. Ask for specific suggestions of how they would carry the tools and materials they use while working on ladders. Stress to administrative staff that they should not stand on chairs, especially chairs with wheels, nor put a chair on a desk and climb on it to reach something.

Conclusion: Attention to Ladder Safety Prevents Injuries

Take the time to choose, inspect, and use a ladder safely.

Test Your Knowledge:

...

Quiz

1. **OSHA standards cover ladder inspection and safe use procedures.**
 - a. True
 - b. False
2. **A ladder's rating (I-A, I, II, III) tells you:**
 - a. The combined weight of person and equipment it can handle safely
 - b. The number of people it can handle safely
 - c. What type of temperature conditions it can handle safely
3. **When you work around electricity, you should use a metal ladder.**
 - a. True
 - b. False
4. **To prevent falls, ladder rungs and step surfaces should be:**
 - a. Worn thin
 - b. Slip-resistant
 - c. Treated with oil
5. **If a ladder is damaged or has parts missing, you should:**
 - a. Fix it
 - b. Use it
 - c. Tag it and turn it in
6. **A ladder should extend:**
 - a. Only to the top support
 - b. At least three feet about the top support
 - c. Six feet above the top support
7. **The distance between the ladder's base and the surface it leans against should be:**
 - a. About six inches
 - b. One-fourth the ladder's length
 - c. One-half the ladder's length
8. **The maximum number of people permitted on a ladder is:**
 - a. One
 - b. Two
 - c. Depends on the weight of the people
9. **When you climb a ladder, you should face the ladder and hold both side rails.**
 - a. True
 - b. False
10. **The best way to carry tools on a ladder is:**
 - a. In your hand
 - b. On a belt, rope, or hoist
 - c. In your back pocket

Answers to Quiz

1. a. True
2. a. The combined weight of person and equipment it can handle safely
3. b. False. Metal conducts electricity and shouldn't be used around it
4. b. Slip-resistant
5. c. Tag it and turn it in
6. b. Three feet above the top support
7. b. One-fourth the ladder's length
8. a. One
9. a. True
10. b. On a belt, rope, or hoist

LADDERS



**Don't learn ladder safety
the hard way.**

Step Up to Ladder Safety

CHOOSE a ladder tall and strong enough for the job.

CHECK that ladders have all parts in good condition, including:

- Slip-resistant steps or rungs
- Braces, bolts, screws, and spreaders
- Rope
- Safety feet

POSITION the ladder for steadiness with:

- Ground surface level
- Feet parallel to the wall at a distance that is equal to one-fourth the ladder length
- At least three feet above top support with top anchored, and bottom tied or held

WORK cautiously on a ladder to prevent falls. Remember to:

- Allow one person only on a ladder, wearing shoes with clean, nonskid soles
- Face the ladder and hold both rails while climbing
- Carry tools on a belt, rope, or hoist
- Stay below the top two stepladder steps or four top ladder rungs
- Work with body centered, one hand on rail, and tools in hanger or holder



Payroll Stuffers

Ladder Safety

- A ladder's rating (I-A, I, II, III) tells you the combined weight of person and equipment it can handle.
- When you work around electricity, you should never use a metal ladder.
- To prevent falls, ladder rungs and step surfaces should be slip-resistant.
- If a ladder is damaged or has parts missing, you should not use it and should notify your supervisor of the problems.
- A ladder should extend at least three feet above the top support.
- The distance between the ladder's base and the surface it leans against should be one-fourth the ladder's length.
- The maximum number of people permitted on a ladder is one.
- When you climb a ladder, you should face the ladder and hold both side rails.
- The best way to carry tools on a ladder is on a belt, rope, or hoist.

Ladder Safety

- A ladder's rating (I-A, I, II, III) tells you the combined weight of person and equipment it can handle.
- When you work around electricity, you should never use a metal ladder.
- To prevent falls, ladder rungs and step surfaces should be slip-resistant.
- If a ladder is damaged or has parts missing, you should not use it and should notify your supervisor of the problems.
- A ladder should extend at least three feet above the top support.
- The distance between the ladder's base and the surface it leans against should be one-fourth the ladder's length.
- The maximum number of people permitted on a ladder is one.
- When you climb a ladder, you should face the ladder and hold both side rails.
- The best way to carry tools on a ladder is on a belt, rope, or hoist.

Reglas para la Junta

METAS:

Esta sesión de seguridad debe mostrar a los empleados cómo elegir, inspeccionar, y usar las escaleras correctamente.

- 1. La elección, inspección, y el uso correcto de las escaleras portátiles puede prevenir caídas y lesiones. Revise las escaleras y remueva las escaleras peligrosas para que no sean usadas.**
- 2. Seleccione la escalera correcta para el trabajo. Use una escalera portátil, no una silla o una caja, para alcanzar algo alto. La escalera debe ser:**
 - Suficientemente alta para alcanzar lo que necesita.
 - Clasificada para sostener su peso y el de su equipo.
 - Las escaleras son clasificadas
 - I-A (sostiene 300 libras)
 - I (250 libras)
 - II (225 libras)
 - III (200 libras—normalmente no se usa en el trabajo)
 - Segura para las condiciones.
 - No use escaleras portátiles de metal cerca de la electricidad porque el metal es un conductor.
- 3. Revise la escalera antes de usarla.**
 - No use una escalera que le falten partes.
 - Póngale una etiqueta de defectuosa y remuévala de servicio.
 - No trate de arreglar una escalera usted mismo.
 - Una escalera debe tener:
 - Todas sus piezas
 - Escalones o peldaños antideslizantes y libres de grasa o aceite
 - Soportes, tornillos, y bisagras esparcadoras ajustadas
 - Piezas de metal bien lubricadas
 - Patas de seguridad
 - Una cuerda en buenas condiciones (no gastado o pelada)
 - Las orillas libres de astillas o áreas filosas
 - Todas sus piezas libres de abolladuras o partes dobladas
- 4. Coloque la escalera firme y apropiadamente.**
 - Colóquela en un suelo nivelado, con las patas paralelas a la superficie en la que se apoye.
 - Si el suelo esta suave o quebrado, coloque la escalera en tablas anchas.
 - Extienda la escalera por lo menos tres pies sobre el soporte superior.
 - No la coloque en una ventana, en el marco de una ventana o enfrente de una puerta sin candado.
 - Asegure la parte superior.
 - Amarre la parte inferior o pida a alguien que la sostenga.
 - La distancia de la base de la escalera a la pared debe ser igual a un cuarto de la altura de la escalera.

5. Suba y trabaje de las escaleras portátiles de manera segura.

- Use zapatos con suelas limpias, antideslizantes, y que no sean de piel.
- Permita que sólo una persona a la vez suba a una escalera portátil.
- Suba y baje la escalera portátil viendo hacia la escalera y sosteniéndose de los dos barandales.
- Cargue sus herramientas en un cinturón, una cuerda, o una plataforma.
- Trabaje con una mano en la escalera.
- No se pare en los últimos dos escalones o los cuatro peldaños de arriba de la escalera.
- Muévase despacio y con cuidado en la escalera.
- No mueva una escalera mientras se encuentre en ella.
- Centre su cuerpo en la escalera de manera que la hebilla de su cinturón se encuentre entre los barandales de los lados.

6. Traslade y guarde las escaleras apropiadamente.

- Cargue una escalera con otra persona cuando sea posible.
 - Si debe cargarla solo, balancee el centro en su hombro. Mantenga la parte de enfrente sobre su cabeza y la parte trasera cerca del suelo.
- Guarde las escaleras portátiles en un lugar seco, ventilado y con temperatura moderada.
- Si es posible, guarde las escaleras de manera vertical.
 - Si debe acostarlas, asegúrese de que los extremos y la parte central tengan soporte para prevenir que se pandee.
- No coloque nada sobre la escalera para evitar que se pandee.

Puntos de Discusión:

Pregúnteles a sus empleados qué trabajos pueden ser peligrosos con una escalera de metal. Pida sugerencias de cómo trasladar las herramientas y materiales que usen mientras trabajen con escaleras portátiles. Enfatique a los empleados de la oficina que no se paren en las sillas, especialmente en las que tienen ruedas. Y que nunca pongan una silla en un escritorio para subir y alcanzar algo alto.

Conclusión: Ser Cuidadoso con las Escaleras Portátiles Previene Lesiones
Tómese el tiempo de elegir, inspeccionar, y usar una escalera portátil con cuidado.

Pruebe su Conocimiento:

...

Examen

1. **Los estándares de la OSHA cubren la inspección de las escaleras portátiles y los procedimientos de inspección y el uso seguro.**
 - a. Verdadero
 - b. Falso
2. **La clasificación de las escaleras (I-A, I, II, III) le dice:**
 - a. El peso total entre usted y el equipo que puede sostener
 - b. El número de personas que puede sostener
 - c. Qué tipo de condiciones de temperatura puede soportar
3. **Debe de usar una escalera portátil de metal cuando trabaje con electricidad.**
 - a. Verdadero
 - b. Falso
4. **Para prevenir caídas, los peldaños y los escalones de las escaleras deben:**
 - a. Estar gastados
 - b. Ser antideslizantes
 - c. Ser tratados con aceite
5. **Si la escalera está dañada o le faltan piezas, usted debe:**
 - a. Arreglarla
 - b. Usarla
 - c. Etiquetarla y entregarla
6. **Una escalera portátil debe extenderse:**
 - a. Sólo hasta el soporte superior
 - b. Por lo menos tres pies arriba del soporte
 - c. Seis pies arriba del soporte
7. **La distancia entre la base de la escalera y la superficie en la que se apoye debe ser:**
 - a. Alrededor de seis pulgadas
 - b. Un cuarto de la altura de la escalera
 - c. La mitad de la altura de la escalera
8. **La máxima cantidad de personas que deben subirse a una escalera portátil es:**
 - a. Una
 - b. Dos
 - c. Depende del peso de la persona
9. **Cuando se suba a una escalera, debe ver hacia la escalera y sostenerse de los dos barandales.**
 - a. Verdadero
 - b. Falso
10. **La mejor manera de cargar las herramientas en una escalera portátil es:**
 - a. En la mano
 - b. En un cinturón, cuerda, o plataforma
 - c. En su bolsillo trasero

Repuestas del Examen

1. a. Verdadero
2. a. El peso total entre usted y el equipo que puede sostener
3. b. Falso. El metal es un conductor y no se debe usar cerca de la electricidad
4. b. Ser antideslizantes
5. c. Etiquetarla y entregarla
6. b. Por lo menos tres pies arriba del soporte
7. b. Un cuarto de la altura de la escalera
8. a. Una
9. a. Verdadero
10. b. En un cinturón, cuerda, o plataforma

ESCALERAS PORTÁTILES



**Use las escaleras portátiles
de manera segura.**

Use las Escaleras Portátiles con Cuidado

ELIJA una escalera portátil que sea suficientemente alta y fuerte para el trabajo.

REVISE que las piezas en la escalera estén en buenas condiciones, incluyendo:

- Escalones y peldaños antideslizantes
- Soportes, tornillos, y bisagras esparcidoras
- Cuerda
- Patas de seguridad

COLOQUE la escalera firmemente con:

- El suelo nivelado
- Las patas paralelas a la pared a una distancia igual a un cuarto de la altura de la escalera
- Por lo menos tres pies sobre el soporte superior con la parte superior sujeta y la parte inferior amarrada o sostenida

TRABAJE con cuidado en una escalera para prevenir caídas. No olvide:

- Permitir que sólo una persona suba a la escalera, con zapatos con suelas limpias y antideslizantes
- Ver hacia la escalera y sostenerse de los dos barandales cuando suba o baje
- Cargar las herramientas en un cinturón, cuerda, o plataforma
- Permanecer abajo de los dos últimos escalones o los cuatro últimos peldaños
- Trabajar con su cuerpo centrado, con una mano en el barandal y herramientas en un gancho



Información para el Empleado

Escaleras Portátiles

- La clasificación de una escalera portátil (I-A, I, II, III) le dice el peso total de la persona y el equipo que puede sostener.
- Nunca debe usar una escalera de metal cuando trabaje cerca de la electricidad.
- La superficie de los peldaños y escalones debe ser antideslizante.
- No debe usar una escalera si está dañada o le faltan piezas y debe avisarle a su supervisor.
- La escalera portátil debe extenderse por lo menos tres pies sobre el soporte superior.
- La distancia entre la base de la escalera y la superficie en la que se apoye debe ser igual a un cuarto de la altura de la escalera.
- Sólo una persona debe subir a la vez a una escalera portátil.
- Cuando suba a una escalera portátil debe ver hacia la escalera y sostenerse de los dos barandales.
- La mejor manera de cargar sus herramientas al subir a una escalera es usando un cinturón, una cuerda, o una plataforma.

Escaleras Portátiles

- La clasificación de una escalera portátil (I-A, I, II, III) le dice el peso total de la persona y el equipo que puede sostener.
- Nunca debe usar una escalera de metal cuando trabaje cerca de la electricidad.
- La superficie de los peldaños y escalones debe ser antideslizante.
- No debe usar una escalera si está dañada o le faltan piezas y debe avisarle a su supervisor.
- La escalera portátil debe extenderse por lo menos tres pies sobre el soporte superior.
- La distancia entre la base de la escalera y la superficie en la que se apoye debe ser igual a un cuarto de la altura de la escalera.
- Sólo una persona debe subir a la vez a una escalera portátil.
- Cuando suba a una escalera portátil debe ver hacia la escalera y sostenerse de los dos barandales.
- La mejor manera de cargar sus herramientas al subir a una escalera es usando un cinturón, una cuerda, o una plataforma.