

Report Any Injuries To Your Supervisor The Day Of The Injury

Safe Ladder Use – Move and Be Safe on Ladders

C.L.I.M.B.: **C** – **Choose** the right ladder for the job, **L** – **Look** for damage or missing parts, **I** – **Insure** a safe ladder set-up, **M** – **Move** carefully using three points of contact, and **B** – **Be** a safety expert, not a statistic. This time let's talk about the letter "M" and "B".

M – MOVE SAFELY ON THE LADDER, KEEPING THREE POINTS OF CONTACT WITH THE LADDER
Proper use of a ladder will contribute significantly to your safety. Factors contributing to falls include haste, sudden movement, and lack of attention during use, ladder condition (worn or damaged), the user's age or physical condition, or both, and the user's footwear. The likelihood of a fall is not a function of the user's weight or size. However, improper climbing posture creating user clumsiness on the ladder may cause falls.

Be sure to follow these guidelines for safety while climbing.

- Wear slip resistant shoes that are heavily soled to prevent foot fatigue.
- Clean your shoes to give them maximum traction.
- Keep your hands free when climbing. Heavier or awkward items should be raised by alternative means, such as pulling them up on a towline, placing them in your tool belt, or having them handed up to you.
- Always keep three parts of your body in contact with the ladder when climbing, holding on with either two hands and a foot or two feet and a hand.
- Always face the ladder as you climb, work or descend.
- Keep your belt buckle positioned between the rails and do not overreach or lean while working.
- Climb slowly and surely.
- If you're climbing onto a roof, do not step over the top of the ladder. Step sideways onto the roof.
- Avoid sudden movements during climbing and use. Be careful and deliberate in your actions.
- Do not try to move a ladder while on it.

AVOIDING HAZARDS

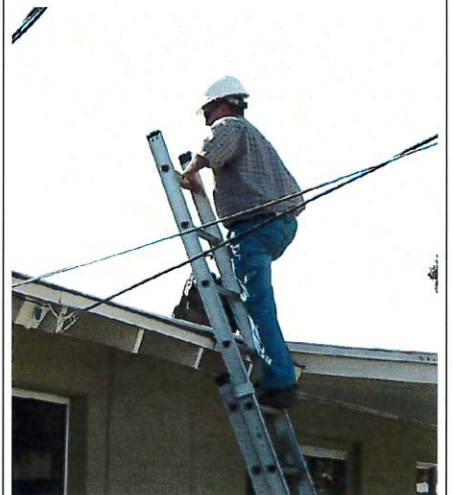
- Read and follow all instruction labels on ladder. Failure to do so may cause serious injury or death.
- Completely retract the fly section of an extension ladder before moving or repositioning it.
- Do not use anything, such as boards or boxes, to give a ladder extra height.
- Only one person at a time should climb a ladder unless it is designed to support two people.
- Never use a ladder on scaffolding.
- Do not lean an extension ladder against boxes or any other unstable surface.
- Do not connect two ladders to each other.
- Do not use a ladder if you are fatigued, drowsy, dizzy, or have any physical condition which impairs your judgment or limits your ability to work safely.
- Never climb a ladder when under the influence of any drugs or alcohol.
- Never use a ladder for anything other than its stated purpose.
- Always face ladder when climbing and working.
- Never leave a ladder set-up unattended.
- Never allow children to climb a ladder.

CARING FOR A LADDER

Properly caring for a ladder helps maximize its life span.

- Regularly clean and lubricate the ladder's moving parts. Clean the rungs and steps.
- Store an extension ladder by hanging it horizontally. Make sure it is supported every six feet.
- Keep ladders away from extreme heat or cold.
- Do not use a ladder as a storage shelf.
- When transporting a ladder on a vehicle, secure both ends. This will help prevent damage to the ladder.
- Keep dirt, dust, grease, grime, paint, caulk, carbon based substances, and other foreign matter off all ladders, particularly non-conductive ladders, as these substances can provide a path for electrical currents to travel over the surface of the ladder and endanger the user.

B – BE A LADDER SAFETY EXPERT – NOT A STATISTIC



Reporte cualquier accidente a su supervisor el día del accidente!

Uso seguro de la escalera: Moverse y Esta Seguro Sobre la Escalera

C.L.I.M.B.: **C – Choose:** Escoger la escalera correcta para el trabajo, **L – Look:** Ver los daños y las partes faltantes, **I – Insure:** Garantizar una instalación segura de la escalera, **M – Move:** Moverse con cuidado usando tres puntos de contacto, y **B – Be:** Sea un experto en seguridad, no una estadística. Esta vez vamos a hablar sobre la letra "M" y "B".

M – MOVE: MUÉVASE CON PRECAUCIÓN, MANTENIENDO TRES PUNTOS DE CONTACTO EN LA ESCALERA. El uso apropiado de la escalera va a contribuir significativamente a su seguridad. Dentro de los factores que contribuyen a las caídas se encuentran apresurarse, movimientos repentinos, falta de atención durante su uso, condición de la escalera (usada y dañada), la edad de los usuarios o la condición física, o las dos, y el calzado del usuario.

La probabilidad de una caída no está en función del peso o del tamaño del usuario. Sin embargo, las posturas inadecuadas al momento de subir crean torpeza en el usuario sobre la escalera causando caídas. Por su seguridad cerciórese de seguir estas recomendaciones cuando se suba a una escalera:

- Utilice zapatos con suelas antiderrapantes que sean cómodos para prevenir cansancio en los pies.
- Limpie sus zapatos para proporcionarles la máxima tracción.
- Mantenga sus manos libres cuando suba. Objetos pesados o incómodos deben ser subidos por medios alternos, como usando una cuerda, colocándolos en su cinturón de herramientas, o que alguien más se los pase.
- Mantenga siempre tres partes de su cuerpo en contacto con la escalera cuando suba, sosteniéndose ya sea con las dos manos y un pie, o con los dos pies y una mano.
- Mantenga siempre la cara hacia la escalera mientras sube, trabaja o desciende.
- Mantenga el cierre del cinturón entre los largueros y no se estire o se recline cuando esté trabajando.
- Suba despacio y firmemente.
- Si va a subirse al techo, no pise el último peldaño de la escalera. Pise de lado hacia el techo.
- Evite movimientos repentinos cuando suba o use la escalera. Sea cuidadoso y cauteloso en sus acciones.
- No intente mover una escalera mientras esté en ella.

EVITAR PELIGROS

- Lea y siga todas las instrucciones de las etiquetas en la escalera. El no hacerlo puede causar serias lesiones o la muerte.
- Antes de mover o reposicionar una escalera de extensión baje completamente la sección móvil.
- No utilice ningún objeto, tales como tablas o cajas, para darle altura extra a la escalera.
- Sólo se puede subir a la escalera una persona a la vez a menos que esté diseñada para soportar a dos personas.
- Nunca utilice una escalera sobre un andamio.
- No utilice una escalera de extensión sobre cajas o en alguna superficie inestable.
- No amarre una escalera con otra.
- No utilice una escalera si se siente cansado, somnoliento, mareado, o presenta alguna condición física que altere su juicio o limite su habilidad para trabajar seguramente.
- Nunca suba a una escalera si se encuentre bajo la influencia de cualquier medicamento o alcohol.
- Nunca utilice una escalera si no es para su propósito establecido.
- Mantenga siempre su mirada hacia la escalera al momento de subir y de estar trabajando.
- Nunca deje sola una escalera instalada.
- Nunca permita que los niños suban a la escalera.

CUIDADO DE LA ESCALERA

El cuidado apropiado a una escalera ayuda a maximizar su vida.

- Limpie y lubrique regularmente las partes móviles de la escalera. Limpie los peldaños.
- Para almacenar una escalera de extensión cuélguela horizontalmente. Asegúrese que tenga soportes cada seis pies.
- Mantenga lejos la escalera del calor o frío extremo.
- No utilice la escalera como almacén.
- Asegure los dos extremos de la escalera cuando la transporte en un vehículo. Esto ayudará a prevenir daños en la escalera.
- Mantenga la mugre, polvo, grasa, suciedad, pintura, carbón, y cualquier otro material ajeno fuera de todas las escaleras, particularmente de las escaleras no conductivas, ya que estas sustancias pueden ser un medio de conducción de electricidad.

B – BE: SEA UN EXPERTO EN SEGURIDAD, NO UNA ESTADÍSTICA

