

March 7, 2021 | Attachment #9

# Step Ladder Safety

**Introduction:** OSHA defines a step ladder as a self-supporting portable ladder, non-adjustable in length that has flat steps and a hinged back. Length is measured along the front edge of a side rail. Standard step-ladders should be used only on surfaces that offer firm, level footing such as floors, platforms, and slabs. Step-ladders are available in metal, wood, or reinforced fiberglass versions, and are intended to support only one worker at a time. Remember not to stand on, or work from, the top step. The ladders must have a metal spreader or locking arms and they cannot be longer than 20 feet, measured along the front edge of the side rails. Step-ladders are easier and safer to use when you match them with the appropriate task. Still, most portable-ladder accidents happen when workers do one or more of the following: fail to inspect ladders regularly, place ladders inappropriately, or ignore safe practices when climbing or descending.

## When using a step-ladder, always observe these ladder safety guidelines:

- ✓ Select the appropriate ladder for your task or job and place the ladder close to the work you are doing.
- ✓ Inspect the ladder before you use it. Make sure it is in sound condition — clean and undamaged.
- ✓ Protect an occupied ladder if it could be struck by vehicles or pedestrians. Never place a ladder in front of an unlocked, unguarded door.
- ✓ Do not set a ladder up on boxes, tables, trucks, or other moveable objects. Keep the area around the top and bottom of a ladder free of debris.
- ✓ Avoid carrying awkward loads when ascending or descending a ladder or placing tools or materials on a ladder if they could fall off.
- ✓ Raise and lower heavy, awkward loads with a hand line or hoist. Attach light, compact tools or materials to the ladder or to yourself.
- ✓ Never climb ladders when your hands or shoes are slippery.
- ✓ Make sure only one person stands on, or works from, a standard ladder. (Use a second ladder if two or more people are doing the same task.)
- ✓ When ascending or descending ladders, always observe the 3-point climbing rule: Keep two hands and one foot or one hand and two feet on the ladder at all times.
- ✓ Immediately inspect any ladder that has collapsed, tipped over, or been exposed to oil or grease. Clean and repair the ladder if necessary.
- ✓ Remove defective ladders from service. Tag or mark defective ladders with the words: "Dangerous, Do Not Use."
- ✓ Keep the load on the ladder (including yourself) below its maximum load capacity.
- ✓ Do not paint ladders because paint conceals defects. Use transparent preservatives instead.
- ✓ Never use ladders with broken, patched, oily, or cracked rails, rungs, or steps.
- ✓ Exercise caution while on a ladder; do not reach out over the side rails, lean, or turn excessively on a ladder.
- ✓ Avoid using a self-supporting ladder without first opening it up and securing the metal spreader or locking device.
- ✓ When carrying a ladder, keep the front end elevated, especially around blind corners, in aisles, and through doorways.
- ✓ Never use a metal ladder with conductive side rails near exposed, energized equipment. Such ladders must be permanently, legibly marked with the words: "WARNING — Do Not Use Around Energized Electrical Equipment."

**Ladder training** — Employers have a responsibility to ensure that their employees understand how to inspect and use ladders correctly. A training program must be provided which enables each employee who uses a ladder to recognize and minimize ladder hazards. When applicable, a competent person must train each employee in the following areas:

- The nature of fall hazards in the work area
- How to correctly use, place, handle, and maintain ladders
- The maximum load-carrying capacities of ladders used
- OSHA requirements for the types of ladders that will be used

**Conclusion:** Begin your work with a ladder that will not let you down. Neglected ladders quickly become unsafe ladders. Step bolts slacken, step sockets and other joints work loose, hole sizes increase — eventually the ladder becomes twisted and unstable. Maintenance includes regular inspection of the ladder, repairing damage, and tightening step bolts and other fastenings. Periodic maintenance extends a ladder's life and saves replacement costs.



**Foremen:** Don't forget to discuss and document (on Tailgate Meeting Reports) jobsite specific items at your tailgate meetings.  
**All apprentices must be held back for additional 5 minute training.**

# Seguridad en el uso de escaleras de peldaño

**Introducción:** la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Safety and Health Administration, OSHA) define una escalera de peldaño como una escalera portátil de apoyo propio, no ajustable en cuanto a longitud, y que tiene peldaños planos y respaldo plegable. La longitud se mide por el largo del borde frontal de una de las barandas laterales. Las escaleras de peldaño típicas deben usarse solo sobre superficies que brinden estabilidad y nivelación, tales como pisos, plataformas y baldosas. Este tipo de escaleras se consiguen en metal, madera o incluso en versiones de fibra de vidrio reforzado que tienen como fin servir de apoyo a un solo trabajador a la vez. Recuerde que no debe pararse encima ni trabajar desde el peldaño superior. Las escaleras deben contar con un espaciador de metal o brazos de cierre que no sobrepasen los 20 pies si se mide por el borde frontal de las barandas laterales. Las escaleras de peldaño son más fáciles y más seguras de usar cuando se combinan con una labor apropiada. Aun así, la mayoría de los accidentes relacionados con escaleras portátiles ocurren cuando los trabajadores incurren en una o más de las siguientes faltas: no revisan las escaleras con regularidad, las colocan en lugares inadecuados o pasan por alto las medidas de seguridad al subirse o bajarse de ellas.

## Cuando use una escalera de peldaño, siempre tome en cuenta las siguientes medidas de seguridad:

- ✓ Seleccione la escalera adecuada para su labor o trabajo y colóquela cerca del trabajo que esté realizando.
- ✓ Inspeccione la escalera antes de usarla. Asegúrese de que esté en buenas condiciones, limpia y sin daños.
- ✓ Proteja la escalera cuando alguien la esté usando, que no sea bloqueada por el paso de vehículos o transeúntes. Nunca la coloque frente a una puerta desbloqueada o sin cerrojo.
- ✓ No coloque la escalera sobre cajas, mesas, camiones o cualquier objeto movable. Mantenga el área superior e inferior de la escalera libre de escombros.
- ✓ Evite llevar cargas muy voluminosas al subir o bajar una escalera. También evite colocar herramientas o materiales sobre la escalera porque podrían caer.
- ✓ Suba y baje las cargas pesadas o voluminosas con ayuda de una cuerda de mano o cabria. Sujete los materiales y herramientas ligeras y compactas a la escalera o a sí mismo.
- ✓ Asegúrese de que solo una persona se pare o trabaje desde una escalera estándar. Use una segunda escalera si dos o más personas están realizando el mismo trabajo.
- ✓ Al subir o bajar las escaleras, siempre tome en cuenta la regla de los 3 puntos de apoyo: mantenga dos manos y un pie o una mano y los dos pies sobre la escalera en todo momento a fin de evitar accidentes.
- ✓ Deje de usar las escaleras defectuosas. Etiquete o marque las escaleras defectuosas con la siguiente nota: "Peligro, no use."
- ✓ Mantenga la carga sobre la escalera (incluso usted mismo) por debajo de la capacidad máxima de carga de la escalera.
- ✓ No pinte las escaleras porque la pintura disimula los defectos. En su lugar, use preservativos transparentes.
- ✓ Nunca use escaleras con barandas, escalones o peldaños rotos, reparados, grasientos o agrietados.
- ✓ Practique medidas de seguridad mientras se encuentre sobre la escalera; no intente alcanzar objetos por fuera de las barandas laterales, no se incline ni voltee de forma excesiva sobre la escalera.
- ✓ Evite usar una escalera de apoyo propio sin antes abrirla y asegurar el espaciador de metal o el dispositivo de cierre.
- ✓ Al trasladar una escalera, mantenga elevado el extremo frontal, especialmente cerca de esquinas sin salidas, pasillos y al cruzar las puertas.
- ✓ Nunca suba escaleras si sus manos o zapatos están resbaladizos.
- ✓ Nunca use una escalera de metal con barandas laterales conductoras cerca de equipos expuestos y conectados. Este tipo de escaleras deben tener permanentemente un letrero legible con la siguiente nota: "PELIGRO: No use la escalera cerca de equipos eléctricos conectados".
- ✓ Revise inmediatamente cualquier escalera que haya caído, se haya volcado o se haya expuesto a aceites o grasas. Limpie y repare la escalera de ser necesario.

**Capacitación en el uso de escaleras** — los patronos tienen la responsabilidad de asegurarse de que sus empleados saben cómo revisar y usar escaleras correctamente. Se debe brindar un programa de capacitación que permita a cada empleado, que use escaleras, reconocer y minimizar los peligros respecto al uso de escaleras. De ser necesario, una persona capacitada debe preparar a cada empleado en las siguientes áreas:

- ✓ Naturaleza del peligro de sufrir caídas en el área laboral.
- ✓ Uso, ubicación, manejo y mantenimiento apropiados de escaleras.
- ✓ Capacidad máxima de carga de escaleras en uso.
- ✓ Reglamentos de la OSHA para el uso de los diferentes tipos de escaleras que serán usadas.

**Conclusión:** comience su trabajo con una escalera que impida caer. Las escaleras defectuosas se convierten rápidamente en escaleras inseguras. Los peldaños con tornillos flojos, conectores de peldaños y otros tipos de conexiones sueltas y huecos de gran tamaño aumentan el riesgo de que eventualmente la escalera se tuerza o se vuelva inestable. El mantenimiento comprende la revisión frecuente de la escalera, reparar sus daños y ajustar los tornillos de los peldaños y otras piezas de sujeción. El mantenimiento regular extiende la vida útil de la escalera y le ahorra costos de reemplazo.



**Capataces:** No olviden discutir y documentar (en los informes de las reuniones del portón trasero) en su sitio de trabajo artículos específicos en su reuniones del portón.

**Todos los aprendices deben permanecer cinco minutos adicionales para capacitación.**