

Date: 10/28/2018 Attachment #: 43

Re: **Three Point Climbing Safety**

The Tailgate subject is listed in both English and Spanish. The Spanish version is on the reverse side.

Whether climbing or descending ladders, equipment, climbing rungs, or steep angle steps, a three point contact climbing technique is essential for safety. We don't usually consider a mundane task such as climbing a ladder to be a dangerous feat, however, falls from ladders alone are the twelfth leading cause of on-the-job deaths in the United States. Falls account for hundreds of deaths, and thousands of injuries every year. Climbing to any height on a vertical or nearly vertical structure is a hazard worthy of the same safety techniques used by mountain and rock climbers to scale great heights. Following are guidelines to safely climb and/or descend:

Three Point Climbing Technique: It is common and natural when climbing to move your alternating limbs at the same time to ascend or descend. This means that you move your left leg and right arm at the same time, or vice-versa. While this may be the quickest way to climb or descend, it is not the safest way:

- **By moving two** limbs at the same time you only leave two points of contact on the step, rung, or ladder. This is an unstable platform from which to keep your balance or shift your weight.
- **If one limb** (or point of contact) slips while using a three point contact; you still have at least one hand and one foot on the structure to support your weight, and can recover without harm.
- **You must ensure** that your three points of contact have either a firm grip or a solid purchase before moving the next hand or foot to another position.
- **When climbing** with only two points of contact if one point of contact slips, you will either be left hanging by one hand, or one foot, or you will fall.
- **By moving only one limb at a time you maintain a three point contact at all times (both feet and one hand, or both hands and one foot). This is a much safer, and a much more stable position.**

NOTE: When using a three point method of climbing; you cannot carry anything in your hands as it will not allow you to maintain three point contact at all times.

General Climbing Safety Tips:

- **Employees can** slip or lose their balance while climbing by over-reaching while working from a ladder.
- **Use a harness**, or suitable fall protection, to work from a climbing structure.
- **Slippery substances** such as grease or oil on rungs or steps can also cause slips and falls.
- **Hoist tools**, and other material, up after reaching the top of the ladder. Use of tool belts helps to manage tools while working from a ladder.
- **There is always** the hazard of a falling object from workers carrying tools or material up a ladder. Do not hand-carry objects while climbing. Use a sling, harness, or tool belt to carry tools or material, or a line or hoist to raise tools or material after climbing.
- **Always inspect** any ladder for damage or defect prior to use. Inspect for broken or missing rungs or steps, broken or split side rails, defective or missing safety pads, corrosion, securely fitting components between steps and side rails, rungs that are free of grease and oil, and no splinters or sharp points that may snag clothing.
- **Never over-reach** while working from a ladder. Work with your body within the ladder's side rails. Descend and reposition ladder as needed to stay close to work.
- **Never stand** on the four top rungs of a straight or extension ladder, or on the top 2 steps of a step ladder.
- **Rungs or steps** on metal ladders must be treated to prevent slipping. Treatment may include being corrugated, dimpled, knurled, or coated with non-skid, slip-resistant material.

If you consider how often you climb and descend, and add up the steps you make on these common means of access to higher or lower levels, you will probably find that you climb the equivalent of a small mountain throughout the course of a day. **Respect the hazards of climbing and take the time to do it safely.**

NOTE: Always promote a discussion on any of the topics covered in the Tool Box Talks. Should any question arise that you cannot answer, don't hesitate to contact your Employer.

All apprentices must be held back for additional 5 minute training.

Foremen: Don't forget to discuss and document (on Tailgate Meeting Reports) jobsite specific items at your tailgate meetings.

*******KEEP UP THE SAFETY AWARENESS*******

La regla de seguridad de los tres puntos de apoyo al escalar

Al subir o bajar escaleras, equipos, subir peldaños o escalones inclinados, la técnica de escalada de los tres puntos de contacto es indispensable para su seguridad. Normalmente no creemos que una tarea tan sencilla como subir una escalera pueda ser una hazaña peligrosa. Sin embargo, las caídas desde escaleras constituyen la duodécima causa de muerte en el lugar de trabajo en los Estados Unidos. Las caídas son responsables de cientos de muertes y miles de heridas cada año. Escalar a cualquier altura sobre una superficie vertical o casi vertical es un riesgo en el que vale la pena aplicar las mismas técnicas de seguridad que emplean los alpinistas cuando escalan montañas o rocas de gran altura. A continuación se presentan algunas medidas que se deben aplicar para subir o bajar de forma segura:

La técnica de los tres puntos de apoyo al escalar: es común y natural que al escalar se muevan las extremidades de forma alternada al mismo tiempo para subir o bajar. Esto quiere decir que usted mueve su pierna izquierda y su brazo derecho al mismo tiempo y viceversa. Tal vez esta sea la forma más rápida de subir o bajar, pero no es la más segura:

- **Al mover dos** extremidades al mismo tiempo, solo deja dos puntos de contacto sobre el escalón, peldaño o escalera. Esto representa una plataforma inestable desde la cual debe mantener el equilibrio o cambiar el peso.
- **Al subir** solo con dos puntos de contacto, si uno de esos dos puntos se resbala, usted quedará colgado de una mano o de un pie o se caerá.
- **Debe asegurarse** de que sus tres puntos de contacto le permitan un agarre firme o representen una opción sólida de apoyo antes de mover la siguiente mano o el pie a la nueva posición.
- **Al mover solo una extremidad a la vez**, usted mantendrá un contacto de tres puntos en todo momento (ambos pies y una mano o ambas manos y un pie). Esta es una posición mucho más segura y estable.
- **Si una extremidad** (o punto de contacto) se resbala mientras usa el contacto de tres puntos, usted tendrá al menos una mano y un pie sobre la estructura para apoyar su peso y poder recuperarse sin ningún daño.

NOTA: al aplicar el método de los tres puntos de escalada, no puede llevar nada en sus manos porque no le permitirá mantener los tres puntos de contacto en todo momento.

Consejos generales para una escalada segura:

- **Los empleados pueden** resbalarse o perder el equilibrio mientras suben por una escalera al estirarse excesivamente mientras trabajan desde ella.
- **Use un arnés** o una adecuada protección anticaídas cuando trabaje desde una estructura vertical.
- **Sustancias resbaladizas** como grasas o aceites sobre los escalones o peldaños pueden ocasionar resbalones y caídas.
- **Suba las herramientas** y otros materiales después de haber llegado a la parte de superior de la escalera. El uso de cinturones de herramientas le permite manejar sus herramientas mientras trabaja desde la escalera.
- **Siempre existe** el peligro de que caigan objetos de trabajadores que llevan herramientas o materiales arriba a la escalera. No cargue objetos en las manos mientras sube. En su lugar, use un colgador, arnés o cinturón de herramientas para llevar instrumentos de trabajo y materiales. También puede usar una cuerda o cabria para subir herramientas o materiales después de que haya subido.
- **Siempre inspeccione** cualquier escalera antes de usarla para constatar que no esté dañada o defectuosa. Verifique que no haya escalones o peldaños rotos o faltantes, barandas laterales rotas o separadas, protectores perdidos o defectuosos, corrosión, componentes de seguridad faltantes entre los peldaños y las barandas laterales, escalones sin grasa y aceite, y que no hayan astillas o puntos afilados que puedan rasgar la ropa.
- **Nunca se mantenga parado** sobre los cuatro peldaños superiores de una escalera de extensión o recta, o sobre los dos peldaños superiores de una escalera tipo tijera.
- **Nunca se estire en exceso** mientras trabaja desde una escalera. Trabaje manteniendo su cuerpo dentro de los límites de las barandas laterales de la escalera. Baje y reubique la escalera de ser necesario a fin de mantenerse cerca del trabajo.
- **Los escalones y peldaños** de escaleras de metal deben ser tratados para prevenir resbalones. El tratamiento puede incluir corrugarlos, dentarlos, estriarlos o revestirlos con un material antideslizante o resistente a los resbalones.

Si usted calcula la frecuencia de subidas y bajadas y le suma los pasos que da en estos medios comunes de acceso a niveles más altos o bajos, se dará cuenta de que en el transcurso del día escala el equivalente a una pequeña montaña. **Respete los riesgos que se pueden presentar al subir o bajar y tómese el tiempo necesario para hacerlo de forma segura.**

Nota: Siempre promuevan un debate sobre cualquiera de los tópicos cubiertos en las conversaciones de la caja de herramientas. Si surgiera alguna pregunta que no pudieran contestar, no duden en contactar a su empleador.

Todos los aprendices deben permanecer cinco minutos adicionales para capacitación.

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.

***** MANTENGAN LA CONCIENCIA DE LA SEGURIDAD *****