

# La seguridad en las escaleras

Es responsabilidad del trabajador usar las escaleras con seguridad. Hay varios pasos a seguir antes y mientras se suben los peldaños.

## Antes de subir

- Participe en sesiones de instrucción y capacitación sobre seguridad en las escaleras.
- Para trabajar en una escalera, debe estar en buen estado de salud y en forma. No se suba si su equilibrio es inestable por algún motivo.
- Use calzado resistente con suelas limpias y antideslizantes.
- Inspeccione la escalera antes de colocarla. No suba por una escalera dañada o doblada.
- Siempre siga las instrucciones en la etiqueta del fabricante de la escalera.

## Configuración de la escalera

- Sitúe la base de la escalera sobre una superficie firme y nivelada.
- Compruebe que los pies de la escalera toquen el suelo.
- No coloque su escalera sobre superficies inestables, como pueden ser cajas o paletas.
- Compruebe que las escaleras rectas o extensoras estén en el ángulo requerido, según la regla 4 a 1: por cada 4 pies (1.2 metros) verticales, coloque la base de la escalera a 1 pie (0.3 metros) de la pared o soporte superior contra el que descansa.
- Asegure la parte inferior y superior de la escalera recta o extensora según sea necesario.
- Abra y bloquee las barras espaciadoras de las escaleras de tijera.

## Sobre la escalera

- Suba y baje de la escalera con cuidado, especialmente en la parte superior.
- Mantenga un contacto de tres puntos —una mano y dos pies, o dos manos y un pie— cuando suba una escalera y cuando trabaje sobre una escalera recta o extensora.
- Póngase un cinturón de herramientas, una mochila, un polipasto, un elevador o cuerdas para transportar herramientas y equipo para que las manos le queden libres para agarrarse a la escalera.
- No suba ni se pare más allá del escalón especificado en la etiqueta del fabricante.
- Mantenga el cuerpo centrado entre los rieles laterales de la escalera.
- Mire hacia la escalera mientras sube o trabaja.
- Trabaje con ambos pies en el mismo escalón. Mantenga las plantas de los pies en el centro de los escalones.
- Bájese de la escalera antes de moverla. No mueva de sitio ni desplace la escalera mientras está parado sobre ella.
- No pase de una escalera a otra.

Para más información y obtener más herramientas de gestión y prevención del riesgo, visite [fwcruminsurance.com](https://fwcruminsurance.com)