



Company Name: _____ Job Site Location: _____

Date: _____ Start Time: _____ Finish Time: _____ Foreman/Supervisor: _____

Topic 8: Ladder Safety

Introduction: Ladders are an important and versatile piece of equipment commonly seen around most jobsites. Ladders come in many different varieties such as straight ladders, extension ladders, fixed ladders, frame ladders, job-built ladders, and step ladders. Although a ladder seems simple enough to use, unsafe ladder practices can lead to serious injuries. Falls are the primary hazard involving ladder use.

A fall from a ladder can result from a number of reasons:

- **Unprotected ladders** set up in opening doorways or high traffic zones can be bumped into or knocked over, causing a fall.
- **Employees can slip** or lose their balance while climbing or by over-reaching while working on top of a ladder.
- **If a ladder** is not set up properly, it can shift, causing the person on the ladder to fall.



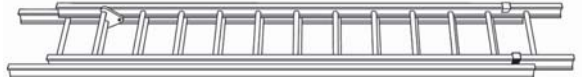
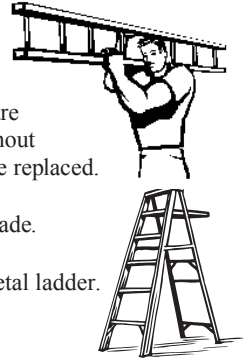
- **Failure** from overloading or damage.
- **Slippery substances** such as oil or grease on rungs can also cause slips and falls.
- **There is always** the hazard for a falling object from workers carrying tools or material up a ladder.
- **Weather conditions** can affect safety on ladders used outside.



Virtually all ladder injuries can be avoided if employees are properly trained in the safe use of ladders.

For safe ladder use observe these guidelines and regulations:

- **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 feet, 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. Check that moving parts operate freely without binding or excessive play, wheels or pulleys are properly lubricated, and any frayed or worn ropes on extension ladders are replaced.
- **If upon inspection**, faulty or defective components are discovered, the ladder must be immediately tagged and removed from service. The ladder may not be returned to service until repairs equal to original manufacturer's specifications are made.
- **Use only ladders** meeting length and load limit requirements for the given application.
- **Never use** metal ladders near electrical lines, equipment, or switch gear. Electric Arc welding must not be done from a metal ladder.
- **Always set up** a ladder on stable, solid surfaces. Never place ladders on boxes, blocks, or crates to extend reach.
- **Never stand** on the 4 top rungs of a straight or extension ladder, or on the top 2 steps of a step ladder.
- **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.
- **Always observe** the 3 – point rule when ascending or descending a ladder: keep 2 hands and 1 foot, or 1 hand and 2 feet in position at all times.
- **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.
- **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.
- **Ladder side rails** must extend 3 feet above the top landing. If this is not feasible due to the ladder's length, then the ladder must be securely tied off at the top to a non-moveable support and grab rails must be provided for access.
- **Never tie** different ladders together to make them longer unless specifically designed for this purpose.
- **Extension ladders** must be set at a four to one angle, with the base one foot out from the wall for every four feet of height. Extension Ladders must not be shifted, repositioned or extended while being used.
- **When traveling** up or down ladders, always observe safe ladder techniques. Always face the ladder, use the three point contact (one foot and two hands or vice versa), and never carry loads or objects that could cause you to lose your balance and fall.



Conclusion: OSHA regulations require specific ladder safety training. Employees who use ladders must be taught to recognize hazards relating to ladder use. Employees must understand the proper construction, appropriate selection, load limits, placement, care, and other restrictions in ladder handling. All employees must also understand OSHA requirements and be retrained as necessary to maintain their understanding of safe ladder practices. Follow these guidelines for safe ladder use.

Work Site Review

Work-Site Hazards and Safety Suggestions: _____

Personnel Safety Violations: _____

Material Safety Data Sheets Reviewed: _____ (Name of Chemical)

Employee Signatures:

(My signature attests and verifies my understanding of and agreement to comply with, all company safety policies and regulations, and that I have not suffered, experienced, or sustained any recent job-related injury or illness.)

Foreman/Supervisor's Signature: _____

These guidelines do not supercede local, state, or federal regulations and must not be construed as a substitute for, or legal interpretation of, any OSHA regulations.



Nombre de Compañía: _____ Localidad del sitio de trabajo: _____

Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 8: Seguridad de Escaleras

Introducción: Escaleras son un importante y versátil pedazo de equipo comúnmente visto alrededor muchos sitios de trabajo. Escaleras vienen en muchas diferentes variedades tal como escaleras derechas, escaleras de extensión, escaleras fijas, escaleras de armazón, escaleras hechas en el trabajo, y escaleras de tijeras. Aunque una escalera se ve sencilla en usar, prácticas inseguras de escaleras pueden llegar a serias heridas. Caídas son los peligros primarios involucrando el uso de escaleras.

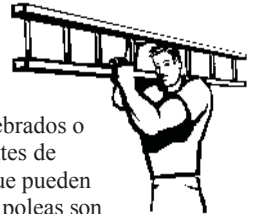


Una caída desde una escalera puede resultar desde un número de razones:

- **Escaleras no protegidas** y puestas en entradas o zonas de alto tráfico pueden ser golpeadas o tumbadas, causando una caída.
- **Empleados se pueden resbalar** o perder su balance mientras se suben o sobre-extienden al trabajar en una escalera.
- **Si una escalera** no esta puesta propiamente, la persona se puede pasar, causando una caída de la escalera.
- **Falta** desde sobre cargando o daños.
- **Sustancias resbalosas** tal como grasa o aceite en los travesaños también pueden causar resbalones y caídas.
- **Siempre hay** peligro que un objeto caiga, ya sea desde trabajadores cargando herramientas o material sobre una escalera.
- **Condiciones del tiempo** puede afectar seguridad cuando escaleras son usadas afuera.



Virtualmente todas lesiones de escaleras pueden ser evitadas si los empleados son propiamente entrenados en el seguro uso de escaleras. Para uso seguro de escaleras, observe estas pautas y regulaciones:



- **Siempre inspecciona** cualquier escalera para danos o defectos antes de su uso. Inspecciona por travesaños y escalones quebrados o desaparecidos, o barandales quebrados o hendiduras, pies de seguridad defectuoso o desaparecido, corrosivos, componentes de accesorios seguros entre escalones y barandales, travesaños que son libre de grasa y aceite, y no astillas o puntas filosas que pueden enganchar la ropa. Chequea que partes de movimiento operan libremente sin ataduras o que no son muy sueltos, ruedas o poleas son propiamente lubricadas, y cualquier sogas desgastada o gastadas en escaleras sean removidas de servicio.
- **Si sobre la inspección**, son descubiertos componentes defectuosos, la escalera deber ser inmediatamente etiquetada y removido de su servicio. La escalera no puede ser regresada a servicio hasta que reparaciones de acuerdo a las especificaciones del fabricante son hechas.
- **Usa solamente escaleras** que se encuentran de los requisitos de longitud y limite de carga para la aplicación dada.
- **Nunca use** escaleras metálicas cercas líneas eléctricas, equipo, o cajas de interruptores. Soldando con arco eléctrico no debe ser hecho desde una escalera metal.
- **Siempre pone** escaleras en superficies estables y sólidos. Nunca pongan escaleras en cajas, bloques, o cajones para extender el alcance.
- **Nunca se pare** en los últimos cuatro travesaños de un escalera derecha o de extensión, o en los dos travesaños de una escalera de tijera.
- **Siempre observe** la regla de 3 puntas cuando se sube una escalera: Mantenga 2 manos y un pie o una mano y 2 pies en posición todo el tiempo.
- **Levanta herramientas** y otros materiales después de alcanzar la parte superior de la escalera. El uso de cinturón de herramienta ayuda manejar herramientas mientras trabaja desde una escalera.
- **Nunca sobre alcance** mientras se trabaja desde una escalera. Trabaje con su cuerpo entre los pasamanos de su escalera. Desciende y reposiciona la escalera como necesario para estar cercas a su obra.
- **Travesaños o escalones** de escaleras metales deben ser tratado para prevenir resbalones. Tratamiento deber incluir hacer un corrugado, hendidura, graficado, o sellado con material antideslizante.
- **Los pasamanos de la escalera** deben extenderse 3 pies sobre la cubierta de aterrizaje. Si esto no es posible debido a la longitud de la escalera, entonces la escalera deber ser seguramente amarrada a un soporte sin movimiento y las barras de sostén deber ser proveído para acceso.
- **Nunca amarre** diferente escaleras juntas para hacerlas mas fuertes solamente específicamente diseñado para ese intención.
- **Escaleras no deben** ser movidas, reposicionadas, o extendidas mientras son usadas.
- **Cuando camine** arriba o abajo en una escalera, siempre observe técnicas seguras de escaleras. Siempre mire afrente de la escalera, usa a menos una mano para agarrar la escalera, y nunca cargue peso u objetos que pueden causarle perder su balance y caer.



Conclusión: Regulaciones OSHA requiere entrenamiento específico de seguridad de escaleras. Empleado quien usa escaleras deben ser enseñados a reconocer peligros relatados a uso de escaleras. Empleados deben entender la propia construcción, selección apropiada, limites de carga, colocación, cuidado, y otras restricciones en el uso de escaleras. Todo empleado también debe comprender los requisitos OSHA y ser entrenado de nuevo como sea necesario para mantener su entendimiento de prácticas seguras de escaleras. Sigue estas pautas para el uso seguro de escaleras.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Violaciones de Seguridad del Personal: _____

Hoja informativa de Material de Seguridad Revisada: _____ (nombre de químico)

Firma de Empleado:

(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)

Firma de Forman/Supervisor: _____

Esta pauta no remplace regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.