



Company Name: _____ Job Site Location: _____

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

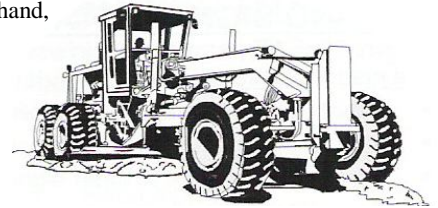
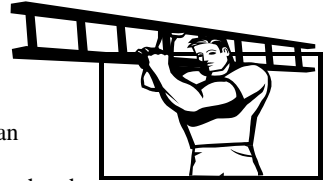
Topic 301: Three Point Climbing Safety

Introduction: Whether climbing or descending ladders, equipment, climbing rungs, or steep angle steps, a three point contact climbing technique is essential for safety. We do not usually consider a mundane task such as climbing a ladder to be a dangerous feat, however, falls from ladders alone is 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.
- **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.
- **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.

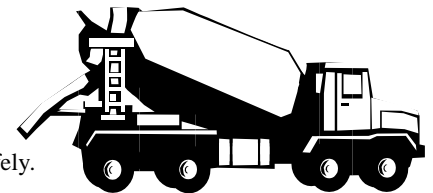
NOTE: When using a three point method of climbing; you can not carry anything in your hands as it will not allow you to maintain three point contact at all times.



It is especially important to use three point climbing when entering or exiting equipment.

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.
- **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 stand** on the four top rungs of a straight or extension ladder, or on the top 2 steps of a step ladder.
- **Hoist tools** and other material up with a lift line, after reaching the top of the ladder or structure. Use of tool belts helps to manage tools while working at heights.
- **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.



Conclusion: 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.

Work Site Review

Work-Site Hazards and Safety Suggestions: _____

Personnel Safety Violations: _____

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: _____

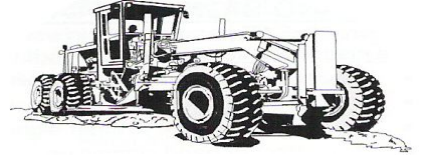
Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 301: Seguridad para Subir Utilizando la Técnica de Tres Puntas

Introducción: Sea subiendo o bajando una escalera, equipo, subiendo peldaños, o empujando escalones, una técnica de tres puntos para subir es esencial por la seguridad. Usualmente no consideramos una tarea mundano como subiendo una escalera ser peligroso, sin embargo, caídas de escaleras en si misma es la doceava causa de muertes en el trabajo en los Estados Unidos. Caídas cuentan por cientos de muertes, y miles de lesiones cada año. Subiendo a cualquier altura en una estructura vertical, o casi vertical es un peligro meritorio a las mismas técnicas de seguridad usado por alpinistas de sierras y piedras para escalar grandes alturas. Siguiendo son pautas para seguridad de subir y/o descender:

Técnica de subir de tres puntas: Es común y natural que cuando subes mueves tus miembros alternativos al mismo tiempo para subir y bajar. Esto significa que mueves tu pierna izquierda y brazo derecho a la misma vez, o vise-versa. Mientras esto será la manera más rápida de subir o bajar, no es la más segura.

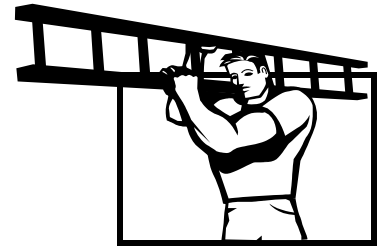
- **En moviendo dos** miembros a la misma vez solamente dejas dos puntas de contacto en el escalón, peldaño, o escalera. Este es una plataforma inestable de lo cual mantener tu balance o menear tu peso.
- **Cuando subes** con solo dos puntos de contacto si un punto de contacto se resbala, serás dejado colgado por una mano, o un pie, o te caerás.
- **En moviendo solamente** un miembro a la vez mantienes contacto de tres puntas todo el tiempo (ambos pies y una mano, o ambas manos y un pie). Este es una posición más segura y estable.
- **Si un miembro** (o punta de contacto) se resbala mientras estas usando contacto de tres puntas, todavía tienes por lo menos una mano y un pie en la estructura para soportar tu peso, y te puedes recuperar sin daños.
- **Debes asegurar** que tus tres puntas de contacto tienen uno u otro, agarre firme o asidero sólido antes de mover la otra mano o pie a otra localidad.



Es especialmente importante usar escalamento de tres puntos cuando montando o desmontando el equipo.

Nota: Cuando use un método de tres puntos para subir; no puedes cargar nada en tus manos como no te permitirá mantener contacto de tres puntos todo el tiempo.

- **Los empleados pueden** resbalarse o perder su balance mientras suben sobre alcanzando mientras trabajan desde una escalera.
- **Utiliza un arnés** o adecuado protección contra caídas para trabajar de una estructura de subir.
- **Sustancias resbalosas** tal como grasa o aceite en los peldaños también pueden causar resbalones y caídas.
- **Siempre hay** el peligro de que un objeto se caiga desde trabajadores cargando herramienta o material arriba una escalera. No cargue objetos en las manos mientras subes. Utiliza una eslinga, arnés, o cinturón de herramienta para cargar la herramienta y material, o una línea o grúa para alzar la herramienta y material después de subir.
- **Siempre inspecciona** cualquier escalera por daños o defectos antes de usar. Inspecciona por peldaños o escalones quebrados o desaparecidos, quebrados o agrietadas barandillas laterales, defectuosas o desaparecidas patas de seguridad, corrosión, seguramente fijados componentes entre escalones y barandales laterales, peldaños libres de grasa y aceite, y ninguna astilla o puntas filosas que pueden enganchar la ropa.
- **Nunca se pare** en los cuatro peldaños superiores de una escalera directa o de extensión, o en los dos peldaños superiores de una escalera de tijera.
- **Alce la herramienta** y otros materiales después de alcanzar la parte superior de la escalera. El uso de cinturón de herramienta ayuda manejar herramienta mientras trabajas desde una escalera.
- **Nunca sobre alcance** mientras trabajas en una escalera. Trabaja con tu cuerpo dentro los barandales laterales de la escalera. Desciende y reposiciona la escalera como es necesario para quedarte cerca al trabajo.
- **Peldaños o escalones** en escaleras de metal deben ser tratadas para prevenir resbalones. Tratamiento puede incluir siendo corrugado, depresión, graficado, o cubierto con material antideslizante.



Conclusión: Si consideras cuantas veces subes y bajas, y sumes todos los pasos que haces en estos comunes métodos de acceso a niveles altas y bajas, probablemente te darás cuenta que has subido lo equivalente de una montaña pequeña durante el curso del día. Respecta los peligros de subir y tome tiempo para hacerlo seguramente.

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