



Company Name: _____ Job Site Location: _____

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

Topic 450: Extension Ladders

Introduction: All workers need to be trained in safe ladder use. A competent person must train employees in site-specific ladder safety.

- Always check a ladder before you use it. Check for damage or defects. Ladders must be inspected regularly for visible defects by a competent person. Inspect the ladder after any incident that could affect its safe use. Store the ladder in a safe place.
- When a ladder is damaged, tag it, "Do Not Use" or "Defective", and take it away until it is repaired. When the ladder cannot be repaired, take the ladder to the recycling center in your area. **Ladder Inspection:**
 1. Make sure the feet work and are not broken.
 2. Ensure that the slip-resistant pads on the feet are secure.
 3. Inspect ladder parts for cracks, bends, splits, or corrosion.
 4. Check all rung connections.
 5. Make sure the rope/pulley work and the rope is not frayed.
 6. Replace worn or frayed rope immediately.
 7. All bolts and rivets should be secure.
 8. Metal bearings of rung locks/pulleys should be lubricated.
 9. Make sure feet, rungs, and rails are free of oil, grease, and other materials before climbing.
- ANSI has a load rating for different types of ladders. The load rating is printed on a safety label located on every ladder's leg.

The following designations are of each type of ladder with a rating of how much weight a single rung on the ladder can bear.

- Type 3 (Household) is rated to hold up to 200 pounds
- Type 2 (Commercial) is rated to hold up to 225 pounds
- Type 1 (Industrial) is rated to hold up to 250 pounds
- Type 1A (Industrial) is rated to hold up to 300 pounds
- Type 1AA (Industrial) is rated to hold up to 375 pounds
- **Prior** to using the extension ladder, visually inspect the surfaces and ground area that the ladder is going to be placed.
- **Make sure** you check the buildings features, (eaves, gutters, window ledges, etc.) for anything that will impair the climbing, descending, and moving of the ladder. Do not set a ladder on a scaffold, box, or other unstable object.
- **Always** secure the ladder when it is placed in areas (passageways, doorways, or driveways) where the ladder can be displaced by workplace activities or traffic. Securement will prevent accidental movement. Use a barricade to keep activity away from the ladder.
- **For your safety**, make sure the ladder is secure at all times. Tie it down, use slip-resistant feet, nail 2 x 4's around the base, or have someone hold it in place. (A ladder on a slippery surface must be tied in place or held.) Ladder mitts add stability to the ladder's top.
- **Secure** the ladder by tying it off when using the ladder to get on or off a roof. The side rails should be at least 3 feet above the roof to be safe. If you have to step around a ladder because of rungs, there should be a grab rail attached to the building to help you. (Regulations require the grab rail and tie-off if a ladder does not extend at least 3 feet above the roof.)
- **Level** the ladder before climbing. If you use a leveling device, it must be an approved or certified device. An extension ladder leveler and stabilizer will allow you to mount your ladder on uneven surfaces (extending one or the other of the leveler's two legs).
- **Remember;** extend the ladder using the ladder's rope and pulley system while stabilizing the ladder with your right or left foot on the ladder's bottom rung. Bring the ladder down when you are done using it. Never leave an erected ladder unattended.
- **Angle** the ladder properly. The base should extend not less than one-fourth the ladders length (e.g. if the ladder extends up 20 feet, it should extend out 5 feet). Always face the ladder while ascending and descending.
- **Always** use the 3-point contact when ascending and descending (one hand/two feet) (two hands/one foot). Maintain a secure grip.
- **Do not** extend the center of your body's torso past either side rail of the ladder. Wear proper footwear with non-slip soles.
- **Never** carry your tools in your hand. Use a tool belt, or a belt that is designed for the type of tools you will be using.
- **Do not** attempt to use an extension ladder when wind or other weather conditions make it unsafe to work.
- **Remember;** always be extremely cautious when working around overhead energized electrical lines. The minimum safe distance is 10 feet or more. When the power line is 50 kV or less, stay at least 10 feet away. Stay at least 35 feet away from higher voltage.
- **Aluminum**, and wet or dirty wood, or fiberglass ladders can conduct electricity. Metal ladders should be marked with tags or stickers reading "Caution-Do Not Use around Electrical Equipment" or similar wording. Use the proper ladder for the job.

Conclusion: Never use the ladder as a horizontal platform, plank, scaffold or material hoist. When traveling; secure tightly on vehicle.

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 la Compañía: _____ Localidad del Sitio de Trabajo: _____

Fecha: _____ Tiempo al Empezar: _____ Tiempo al Terminar: _____ Supervisor: _____

Tópico 450: Escaleras de Extensión

Introducción: Todos los trabajadores deben estar entrenados en el uso seguro de escaleras. Una persona competente debe entrenar a los empleados en la seguridad de escalera para el sitio específico.

- Siempre revise una escalera antes de utilizarla. Revise por daños o defectos. Las escaleras deben inspeccionarse regularmente por una persona competente por defectos visibles. Inspeccione la escalera después de cualquier incidente que pueda afectar su uso seguro. Almacene la escalera en un lugar seguro.
- Cuando una escalera este dañada, márkela con una etiqueta indicando “No Utilizar” o “Defectuoso”, y retírela hasta que sea reparada. Cuando la escalera no pueda repararse, lleve la escalera hasta el centro de reciclado en su área.

Inspección de Escalera:

1. Asegure que los pies funcionen y no estén rotos.
2. Asegure que pies de seguridad antiderrapantes estén fijos.
3. Inspeccione las partes de la escalera por grietas, torceduras, rajadas, o corrosión.
4. Revise todas las conexiones de peldaños.
5. Asegure que la cuerda/polea funcione y que la cuerda no este desgastada.
6. Remplace la cuerda desgastada de inmediato.
7. Todo perno y remache debe estar fijo.
8. Los baleros de ganchos resorte/poleas deben estar lubricados.
9. Asegure que los pies, peldaños, y largueros estén libres de aceite, grasa, y otros materiales antes de escalar.

- El Instituto Nacional Americano de Normas (ANSI por sus siglas en ingles) tiene una clasificación de carga para diferentes tipos de escaleras. La clasificación de carga esta marcada en una etiqueta de seguridad ubicada en la pata de cada escalera.

Las siguientes designaciones son de cada tipo de escalera con una clasificación de la cantidad de peso que cada peldaño de la escalera puede soportar.

- Tipo 3 (Residencial) esta clasificado para aguantar hasta 200 lbs.
- Tipo 2 (Comercial) esta clasificado para aguantar hasta 225 lbs.
- Tipo 1 (Industrial) esta clasificado para aguantar 250 lbs.
- Tipo 1^a (Industrial) esta clasificado para aguantar hasta 300 lbs.
- Tipo 1AA (Industrial) esta clasificado para aguantar hasta 375 lbs.

- **Antes** de utilizar la escalera de extensión, inspeccione visualmente las superficies y el área de piso en el que la escalera será colocada.
- **Asegure** revisar las características de los edificios (alero, canalones, antepechos, etc.) por cualquier cosa que perjudique la escalada, el descenso, y traslado de escalera. No coloque una escalera sobre un andamio, una caja, u otro objeto inestable.
- **Siempre** amarre la escalera al ser puesta en áreas (pasillos, entradas, o camino de entrada) donde la escalera puede ser desplazada por las actividades o el trafico del lugar de trabajo. Amarrarla prevendrá el movimiento accidental. Utilice una barricada para mantener la actividad lejos de la escalera. **Por su seguridad**, asegure que la escalera este amarrada a todo momento. Amárrela, utilice pies de seguridad antiderrapantes, clave 2 X 4 alrededor de la base, o pida que alguien la detenga en lugar. (Una escalera sobre una superficie resbalosa debe amarrarse en lugar o ser detenida) Las cubiertas le agregan estabilidad a la cima de la escalera.
- **Fije** la escalera amarrándola cuando la utilice para subir o bajar de un techo. Los largueros deben estar extendidos por lo menos 3 pies por encima del techo para estar seguros. Si debe pisar alrededor de una escalera por causa de los peldaños, debe haber un pasamano fijado al edificio para ayudarlo. (Las regulaciones requieren el pasamano y amarre si una escalera no se extiende por lo menos 3 pies por encima del techo.)
- **Nivele** la escalera antes de escalar. Si utiliza un aparato nivelador, debe ser un aparato aprobado o certificado. Una pata de extensión y estabilizador le permitirá que monte su escalera sobre superficies desniveladas (extendiendo una de las dos patas de extensión).
- **Recuerde**, extienda la escalera utilizando el sistema de cuerda y polea de la escalera mientras estabilice la escalera con su pie derecho/izquierdo sobre el peldaño inferior. Baje la escalera después de terminar de utilizarla. Nunca deje una escalera erigida desatendida.
- **Debe poner** la escalera adecuadamente en ángulo. La base se debe extender no menos de un cuarto de la longitud de la escalera (e.g. si la escalera se extiende hasta 20 pies, se debe extender 5 pies hacia afuera). Siempre mire frente a la escalera al subir y bajar.
- **Siempre** utilice el contacto de 3-puntos al ascender y descender (una mano/dos pies) (dos manos/un pie). Mantenga un agarre fijo.
- **No** extienda el centro del torso de su cuerpo a más allá del larguero de la escalera. Utilice calzado adecuado con suela antideslizante.
- **Nunca** suba su herramienta en su mano. Utilice un cinturón de herramienta, o un cinturón que este diseñado para el tipo de herramienta que estará utilizando. **No intente** utilizar una escalera de extensión cuando el viento u otra condición climatológica lo haga peligroso de funcionar.
- **Recuerde;** siempre tenga muchísimo cuidado al trabajar cerca de líneas eléctricas aéreas energizadas. La distancia mínima segura es 10 pies o más. Cuando la línea eléctrica es 50 kV o menos, manténgase por lo menos 10 pies alejado. Manténgase por lo menos 35 pies alejado de voltaje más alto. **Las escaleras** de aluminio, y madera húmeda o sucia, o de fibra de vidrio pueden conducir electricidad. Las escaleras de acero deben estar marcadas con etiquetas o calcomanías indicando “Cuidado- No Utilice alrededor de Equipo Eléctrico” o letra similar. Utilice la escalera adecuada para la obra.

Conclusión: Nunca utilice la escalera como una plataforma, tablón, andamio horizontal o montacargas para material. Al viajar, amárrela fijamente al vehículo.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del Sitio de Trabajo y Sugerencias de Seguridad: _____

Infracciones de Seguridad del Personal: _____

Firmas de Empleados:

(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión y acuerdo a cumplir con todas las pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sostenido ninguna lesión o enfermedad relacionada con mi trabajo.)

Firma del Supervisor: _____

Estas pautas no rempazan regulaciones locales, estatales, o federales y no deben ser interpretadas como substitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.