

## Uso de escaleras

### PLATICA DE 5 MINUTOS

Las escaleras son herramientas esenciales para diversas tareas que se realizan a diario. Sin embargo, las caídas son la quinta causa de muerte de trabajadores. Debido a que las escaleras elevan a los trabajadores y limitan sus movimientos, incrementan el riesgo de caídas. Es importante conocer las condiciones y las limitaciones de cada escalera en su lugar de trabajo. Cada escalera tiene sus propias características de operación y peligros. Entender estas diferencias puede ayudarle a evitar lesiones debidas a caídas y otros percances con escaleras.

#### Caídas de escalera

- Desequilibrio subiendo cargas o al inclinarse lateralmente hacia los lados para efectuar un trabajo.
- Rotura de un peldaño (viejo, mal reparado, mala inclinación de la escalera)
- Desequilibrio al resbalar en peldaños (peldaño sucio, calzado inadecuado, etc.).
- Subida o bajada de una escalera de espaldas a ella.
- Mala posición del cuerpo, manos o pies.

#### Consejos de seguridad en escaleras:

- ✓ Revise la capacidad de carga de escalera antes de usarla.
- ✓ Inspeccione daños en la escalera y sustancias resbaladizas en los peldaños antes de cada uso.
- ✓ Asegúrese de que sus zapatos están libres de basuras o sustancias resbaladizas.
- ✓ No utilice escaleras metálicas o de madera húmeda cerca de equipos eléctricos o líneas de energía.
- ✓ No logre altura adicional mediante la colocación de escaleras sobre bases inestables.

