

PREFERRED OPERATOR GROUP (POG)

SAFETY TIPS AND TOPICS

Simple Steps for Ladder Safety

MISJUDGING THE LAST STEP

- A common fall incident occurs when the user is climbing down and misjudges the location of the last step.
- Ladder users are reminded to be aware of this potential mis-stepping hazard and take precautions in their actions when climbing down a ladder.

For quick guidance on setting a safe angle, NIOSH provides the free [Ladder Safety](#) app for a smart phone or tablet. It's "angle measuring tool" has both a visual indicator and an audible signal to help position a ladder at the safest angle for climbing.



SETTING UP THE LADDER – A QUICK ARTICLE BY NIOSH

When using portable ladders, users must follow two important steps.

- First, inspect the ladder to be sure that all rungs or steps are in place and secure.
- Second, inspect the floor surface where each foot or rail contacts the floor. This surface needs to be level, dry, and clean.

Free-standing portable ladder (step ladder), make sure it is fully open, the spreaders are correctly secured, and all four feet are in contact with the floor.

Non free-standing, (single or extension ladder), position it against a nearby vertical surface, railing, or shelf that is secure. Avoid resting the top of the ladder against anything breakable or movable such as a window.

Once the ladder is upright and resting against a surface, adjust it to the proper angle. Remember the 4-to-1 placement rule: for every 4 feet of height you have to climb, move the base 1 foot away from the wall.

TRANSPORTING ITEMS

Carrying a box or item retrieved from an upper shelf. Best practices suggest that three points of contact are needed at all times to safely ascend or descend a portable ladder, which is possible only if both hands are free for holding onto the ladder.

One solution: lower the item in a container or basket. A co-worker can help keep the ladder secure and take the item from the basket. If no co-worker is available to help, then the ladder-climber can put the item in a shoulder bag or back-pack. This prevents a visual obstruction and frees both hands for descending.

This safety information is provided as a safety resource. Workplace safety is ultimately the responsibility of employers and employees.

GRUPO DE OPERADORES PREFERIDOS (POG) CONSEJOS Y TEMAS DE SEGURIDAD

Pasos sencillos para la seguridad en escaleras

Juzgar erróneamente el último paso

- Un incidente de caída común ocurre cuando el usuario está bajando y calcula mal la ubicación del último escalón.
- Se recuerda a los usuarios de escaleras que sean conscientes de este posible peligro de pisar mal y que tomen precauciones al bajar una escalera.

Para un entrenamiento rápido sobre cómo establecer un ángulo seguro, NIOSH ofrece la aplicación gratuita [Ladder Safety](#) para smartphone o tableta. Su "herramienta de medición de ángulo" tiene un indicador visual y una señal acústica para ayudar a colocar una escalera en el ángulo más seguro para subir.



MONTANDO LA ESCALERA – UN ARTÍCULO RÁPIDO POR NIOSH

Al usar escaleras portátiles, los usuarios deben seguir dos pasos importantes.

- Primero, inspecciona la escalera para asegurarte de que todos los peldaños o escalones estén en su lugar y bien asegurados.
- En segundo lugar, inspecciona la superficie del suelo donde cada pie o barandilla contacta con el suelo. Esta superficie debe estar nivelada, seca y limpia.

Escalera portátil independiente (escalera de escaleras), asegúrate de que esté completamente abierta, que los separadores estén bien sujetos y que los cuatro pies estén en contacto con el suelo.

No independiente (escalera simple o extensible), colócala contra una superficie vertical cercana, barandilla o estantería que sea segura. Evita apoyar la parte superior de la escalera contra cualquier cosa frágil o móvil, como una ventana.

Una vez que la escalera esté en pie y apoyada contra una superficie, ajusta el ángulo adecuado. Recuerda la regla de colocación de 4 a 1: por cada 4 pies de altura que tengas que escalar, mueve la base a un pie de distancia de la pared.

TRANSPORTE DE OBJETOS

Cargar una caja o un objeto sacado de una estantería o repisa superior. Las mejores prácticas sugieren que se necesitan tres puntos de contacto en todo momento para subir o descender con seguridad una escalera portátil, lo cual solo es posible si ambas manos están libres para sujetarse a la escalera.

Una solución: bajar el artículo en un recipiente o cesta. Un compañero puede ayudar a mantener la escalera segura y sacar el artículo de la cesta. Si no hay ningún compañero disponible para ayudar, el escalero puede guardar el objeto en una bolsa de hombro o en una mochila. Esto evita una obstrucción visual y libera ambas manos para descender.

Esta información de seguridad se proporciona como recurso de seguridad. La seguridad laboral es, en última instancia, responsabilidad de empleadores y empleados.