



Step Ladder Safety

Whether you're decorating the office by stringing lights during the holidays or changing a random lightbulb, stepladders are important tools to have on hand at work. But just because stepladders seem simple to use doesn't mean that there isn't any risk when using them. It is essential that any employee using a stepladder is aware of the potential safety risks associated.

Advice for workers using a stepladder:

- Check the stepladder's load rating to ensure it can support your weight and any tools you will be using while standing on it.
- Choose a stepladder that is roughly 3 feet shorter than the highest point you need to reach, as this will provide you with a wider and more stable base.
- Never use a stepladder that is cracked or corroded or that has loose rivets, defective braces or parts. Additionally, make sure the stepladder doesn't have a slippery substance on it, such as oil or grease.
- Fully open the stepladder's spreaders and shelf and lock its braces. The stepladder

should be stable and the feet should be on a firm, even surface.

- Keep the stepladder close to the task at hand to avoid overreaching.
- If your knees are above the top of the stepladder, you've climbed too high.

Don't do it

A fall from a stepladder can result in serious injuries both to you and nearby coworkers, so employees should be aware of some bad practices to avoid. Don't do the following:

- Don't attempt to "walk" a stepladder while standing on it
- Don't stand, climb or sit on the top of a stepladder
- Don't have more than one person on a stepladder at a time
- Don't place a stepladder on a wet or otherwise slippery surface
- Don't climb up or down in a sideways position
- Don't climb the back of a stepladder



Seguridad de escalera

Ya sea que esté decorando la oficina encendiendo luces durante las fiestas o cambiando una bombilla aleatoria, las escaleras son herramientas importantes para tener a mano en el trabajo. Pero sólo porque escaleras de mano parecen simples de usar no significa que no hay ningún riesgo al usarlos. Es esencial que cualquier empleado que use una escalera esté consciente de los posibles riesgos de seguridad asociados.

Consejos para los trabajadores que utilizan una escalera:

- Compruebe la capacidad de carga de la escalera de mano para asegurar que pueda soportar su peso y cualquier herramienta que va a utilizar mientras está de pie sobre ella.
- Elija una escalera que sea aproximadamente 3 pies más corta que el punto más alto que necesita para alcanzar, ya que esto le proporcionará una base más ancha y más estable.
- Nunca utilice una escalera que esté agrietada o corroída o que tenga remaches sueltos, llaves o partes defectuosas. Además, asegúrese de que la escalera no tenga una sustancia resbaladiza sobre ella, como aceite o grasa.
- Abra completamente los esparcidores y el estante de la escalera y bloquee sus llaves.

- La escalera debe ser estable y los pies deben estar sobre una superficie firme y uniforme.
- Mantenga la escalera cerca de la tarea a mano para evitar la sobrecarga.
- Si sus rodillas están por encima de la parte superior de la escalera, usted ha subido demasiado alto.

No lo haga

Una caída de una escalera puede resultar en lesiones serias tanto para usted como para los compañeros de trabajo cercanos, por lo que los empleados deben ser conscientes de algunas malas prácticas que deben evitarse. No haga lo siguiente:

- No intente “caminar” una escalera mientras está de pie sobre ella
- No se pare, se suba o se sienta en la parte superior de una escalera
- No tenga más de una persona en una escalera a la vez
- No coloque una escalera en una superficie húmeda o resbaladiza
- No suba hacia arriba o hacia abajo en una posición lateral
- No suba la parte trasera de una escalera