

Seguridad en escaleras

¡Inspecciona escaleras como profesional!

Las inspecciones de escaleras deberían ser realizadas por una "persona competente"; alguien capaz de identificar los peligros laborales, y con la autoridad y recursos para resolverlos. Esto es lo que se busca:

- hay que confirmar que las patas no estén quebradas y tengan zapatas antideslizantes;
- inspeccionar los peldaños, rieles laterales, repisa, barras de tensión y traba peldaños, nada debería estar rajado, doblado, ausente, flojo ni oxidado;
- apretar todos los tornillos y remaches;
- revisar si hay materiales extraños, por ejemplo: aceite o grasa;
- llevar todas las etiquetas fáciles de leer;
- marcar las escaleras "fuera de servicio" hasta que sean reparadas o desechadas.

Es fácil caer de una escalera ya que están por todos lados, en el trabajo y en casa, y las usamos para todo, desde limpieza de canaletas hasta bajar objetos de lugares altos. Así que, no nos sorprende que aproximadamente el 20 por ciento de las caídas en el trabajo involucren escaleras, y aproximadamente 81 por ciento de todas las caídas que requieren visita a la sala de emergencia están relacionadas a escaleras.

A pesar de esto, algunos lugares de trabajo esperan que los trabajadores usen escaleras sin entrenamiento ni información alguna. Este repaso breve de seguridad en escaleras crea un buen inicio del entrenamiento general del uso de escaleras. Recuerda repasar los asuntos específicos de tu local, y proporciona entrenamiento práctico en escaleras. La experiencia real no se puede sustituir.

Selección de una escalera

Las escaleras deberían ser seleccionadas a base de cómo serán usadas. Las escaleras de uso liviano pueden servir para cambiar focos en casa, pero no tienen propósito en un sitio de construcción. Aquí vemos otras consideraciones:

Selecciona el material correcto

- madera | no transfiere electricidad, pero puede ser pesada y se puede podrir si la madera no es procesada;
- aluminio | inseguro alrededor de electricidad, liviana y anticorrosiva;
- fibra de vidrio | maciza, liviana y no transfiere electricidad, pero puede ser cara.

Límites de carga

- diseñada para el peso que aguanta, incluyendo al trabajador y el equipo;
- todas las escaleras deben llevar una calcomanía con especificaciones de uso:

IAA: uso especial - 375 lbs.

IA: uso extrapesado - 300 lbs.

I: uso pesado - 250 lbs.

II: uso medio - 225 lbs.

III: uso liviano - 200 lbs.



Uso de escaleras

NO LO HAGAS:

- no “mover” una escalera meciéndola;
- no usar una escalera de mano como escalera vertical;
- no llevar herramientas en tus manos;
- no subir por el soporte trasero de la escalera;
- no usar una escalera quebrada;
- no pararse sobre la tapadera o peldaño superior, ni en los tres peldaños superiores de una escalera de extensión;
- no mover la escalera de otra persona sin su conocimiento;
- no más de una persona en una escalera;
- no usar una escalera si te sientes aturdido, mareado, bajo la influencia de medicamentos o afectado de alguna otra manera.

Cómo colocar una escalera

- buscar superficie estable y nivela la superficie desnivelada;
- asegurar la escalera para prevenir su movimiento;
- no permitir el desorden ni basura alrededor de la escalera;
- abrir la escalera completamente y siempre poner la barra de tensión;
- cerrar la puerta con llave o vigilar si la escalera bloquea la entrada;
- nunca colocar escaleras sobre cajas, barriles u otros materiales para hacerlas más altas;
- nunca usar otras cosas (ej.: cajas, cajillas o sillas) como escaleras;
- mantener la escalera limpia, sin lodo, grasa, u otras sustancias;
- considerar tu alrededor y proteger el equipo;
- buscar peligros durante la preparación, por ejemplo: cables eléctricos, clavos, vigas, u orillas filosas.

Uso de escaleras

- ir de frente cuando subes, bajas o realizas trabajo en escaleras;

- mantener 3 puntos de contacto (ambos pies y una mano o ambas manos y un pie);
- subir la escalera agarrando los travesaños, ni los largueros laterales;
- subir más arriba de la superficie deseada antes de pisarla;
- usar la “costumbre de tu cuerpo centrado” – siempre mantener el centro de tu cuerpo entre los lados de la escalera.

Almacenaje de escaleras

- almacenar tu escalera en un área bien ventilada;
- hay que confirmar que las escaleras estén amarradas con cuerdas, correas, abrazaderas o soportes para evitar caída o tropiezo;
- no almacenar materiales en las escaleras.

Mantenimiento de escaleras

- realizado por una “persona competente” (lee definición en pág. 1).
- limpiar y lubricar levemente las piezas que se mueven;
- reemplazar las piezas dañadas, incluyendo etiquetas.

Transportación de escaleras

- levantar escalera usando los músculos de tus piernas;
- llevar escalera cerca de tu cuerpo al moverla;
- equilibrar escalera sobre tu hombro;
- colocar escalera de manera que la parte superior este por arriba de tu cabeza y la parte inferior este cerca del piso;
 - colocar escalera en el piso cuando abres y cierras las puertas;
 - si dos personas llevan una escalera, deberían colocarse al mismo lado.

