

| | | |
|---------------------------------|----------------------|-----------------|
| El Nombre de la Compañía | El Instructor | La Fecha |
| | | |

El Equipo de Protección Personal Recomendada

El uso de Protección Personal depende en el tipo de trabajo siendo realizado. Protección personal posiblemente requerida: Lentes de seguridad, Protección para los Oídos, Guantes, Casco, Bota con Agujetas arriba de los tobillos, Chaleco naranjado de seguridad (mientras está trabajando cerca de carreteras y estacionamientos)

| La Secuencia de Pasos Básicos del Trabajo y Peligros Potenciales | Imágenes | La Acción o Procedimiento Recomendado |
|---|-----------------|--|
| <input type="checkbox"/> <p>Examine el área antes de trabajar y determine el tipo de escalera apropiada. Las resbaladas y las caídas, Las electrocuciones.</p> | | <ul style="list-style-type: none"> • Identificar áreas de resbaladas y caídas potenciales, camas de zacate de pino, caminos mojados, así. • Escoger la escalera correcta para el trabajo que va a ser. ¿Necesitará una escalera de extensión o deforma-A? ¿Qué tan alto necesita poder alcanzar? ¿Está suficiente alta la escalera? ¿Puede aguantar el peso que UD piensa poner a la escalera? • No usar escaleras de metal mientras está trabajando cerca de líneas eléctricas ni cerca de partes o equipo energizados. Escaleras de fibra de vidrio ofrecen mejor protección con peligros de electrocución. • NO usar una escalera durante tiempo de viento fuerte. • Si UD está de mala salud, sujeto al desmayo, tiene una incapacidad física que podría estorbar su habilidad de subir una escalera, o si UD está bajo la influencia de drogas o alcohol (incluyendo drogas legales que pueden causar cansancio) UD no debe utilizar una escalera. |
| <input type="checkbox"/> <p>Inspeccione la escalera por defectos y/o daño. Las caídas relacionadas a las escaleras defectivas.</p> | | <ul style="list-style-type: none"> • Inspeccione la escalera antes de cada uso. • Estar seguro(a) de que todos los remaches, hembras de tornillo y tuercas están apretados. Estar seguro(a) de que los peldaños estén seguros y libres de aceite, grasa, lodo o cualquier material que puede hacer los peldaños resbaladizos. Este seguro(a) de que los rieles de soporte no tenga quebrantos ni otro tipo de daño. Este seguro(a) de que los soportes de la base está en buena condición. • Estar seguro(a) de que los soportes en medio de las escaleras de estilo-A esté funcionando correctamente. • Este seguro(a) de que las poleas, los mecates y los seguros esté funcionando apropiadamente en escaleras de extensión. • NO hacer reparaciones ni improvisaciones a ninguna escalera. Si la escalera esté dañada, tiene que ser entregada por reparaciones o botada. |
| <input type="checkbox"/> <p>Acomode la escalera. Las resbaladas o las caídas, Las estiraciones, las electrocuciones,</p> | | <ul style="list-style-type: none"> • Siempre colocar la escalera en una superficie estable. NUNCA poner la escalera encima de otro objeto como un andamio, por ejemplo. • Asegurar la escalera con un mecate o que otro empleado la soporte para prevenir que se mueva involuntariamente durante uso. • NO colocar escaleras cerca de líneas eléctricas o equipo energizado. • No colocar escaleras cerca de puertas que abren. Abrir la puerta antes de colocar la escalera. • Si va a utilizar la escalera para lograr acceso una superficie elevada, la parte de arriba de la escalera tiene que extender 3 pies más arriba de la superficie elevada. • <i>Escaleras de Forma o Escaleras Bajas de 3 o 4 peldaños:</i> Abrir la escalera completamente y atrancar. Nunca usar una escalera alta en una posición parcialmente abierto, tiene que estar completamente abierta y atrancada. • <i>Escaleras de Extensión:</i> Acomodar la escalera en un suelo firme y nivel, asegurar la base mientras está extendiendo la escalera. El ángulo correcto para una escalera es acomodar la base $\frac{1}{4}$ de la altura que va a ser utilizada la escalera de la pared u otro superficie vertical. |

| | | | |
|--------------------------|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> | <p>Use la escalera. Las estiraciones, Las Resbaladas, Los tropiezos y las Caídas.</p> |  | <ul style="list-style-type: none"> • Siempre trabajar de frente a la escalera (aun cuando está trabajando) y mientras está subiendo o bajando, siempre utilizar la regla de tres puntos de contacto (dos manos y un pie o una mano y dos pies). • No cargar ninguna herramienta ni equipo mientras está subiendo o bajando. Que otro empleado se lo pase o utilizar un mecate para subir y bajar cosas. • Nunca pararse en los últimos tres peldaños y mantener los dos pies en la escalera, no poner un pie en la escalera y el otro pie en otra superficie. • No tratar de mover “camina” o cambiar de dirección mientras está en la escalera. Bajarse y entonces mover la escalera. • No sobre alcanzar. Mantener la hebilla entre los rieles. Mantener la escalera cerca al trabajo. NO almacenar nada en la base de la escalera. • Las escaleras son diseñadas para una sola persona, no sobre cargar. NO usar una plataforma, un puente ni abrazadera. • Precaución adicional puede ser necesario para prevenir que se cae la escalera. Asegurarla con un mecate y que otro compañero la agarre con las dos manos. • Mientras está bajando una escalera de extensión, asegurarse de que la manos estén seguras y que no se pueden ser pellizcado. |
| <input type="checkbox"/> | <p>Mover o cargar la escalera. Las estiraciones, las Electrocuaciones, Daño a la Propiedad, Las resbaladas, los Tropiezos y las Caídas.</p> | | <ul style="list-style-type: none"> • Siempre cargar una escalera horizontalmente. • Si la escalera está demasiada larga o pesada, pedir ayuda a un compañero de trabajo. • Usar precaución mientras está cargando las escaleras cerca de edificios y vehículos. • Usar los técnicos correctos mientras está levantando, agacharse a las rodillas. • ¡Fijarse por líneas eléctrica arriba de la cabeza! |

| Nombre del Empleado | Firma del Empleado | Nombre del Empleado | Firma del Empleado |
|---------------------|--------------------|---------------------|--------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |