

¡NO SE CAIGA!

Informativo N°4

Cómo subirse a una escalera sin arriesgarse

“Primero me fui de cabeza y me agarré de las ramas. Dicen que eso me niveló. Si no me hubiera sujetado de las ramas, no sé qué hubiera pasado”.

Glenn Stiziver, albañil lesionado gravemente en una caída



“Es un segundo que quisiera poder recuperar”

Glenn Stiziver, albañil

Casi todos los trabajadores de la construcción utilizan escaleras portátiles en algún momento. Y más de alguna vez se han subido a una escalera de una forma indebida. Esa actitud puede cambiar con su ayuda, si sigue los reglamentos de OSHA en la lista que sigue.

Lista de pasos para subirse a una escalera:

- Suba y baje dándole la cara a la escalera
- Manténgase centrado entre las zancas (o rieles laterales)
- Mantenga 3 puntos de contacto
- No lleve ninguna carga
- Sólo una persona a la vez
- Evite inclinarse, estirarse o hacer cualquier movimiento que pudiera hacerle perder el equilibrio
- Manténgase alerta al subirse y al bajarse
- Prohibido pararse en el tope de la escalera de tijera
- Prohibido pararse en los 3 peldaños de arriba de una escalera recta o una escalera telescópica



Lista de pasos para subirse a una escalera

Reglamentos de OSHA (en síntesis)

De cara a la escalera

Al subirse a la escalera, dele la cara. Nunca voltee a ver a otro lado.

Manténgase centrado

Siga la “recomendación de la hebilla” manteniendo su cuerpo centrado entre las zancas (o los rieles laterales) de la escalera.

Mantenga el contacto en tres puntos

Contacto en 3 puntos quiere decir que tiene dos manos y un pie o 1 mano y 2 pies en contacto permanente con la escalera. Es la forma más segura y más sensata de subir y bajar una escalera y siempre estará seguro de tener por lo menos una mano en la escalera.

No lleve ninguna carga

Sólo puede llevar pequeños objetos en el portaobjetos de su cinturón. No puede llevar ninguna carga que pudiera hacerle perder el equilibrio. Utilice un gúinche o aparejos de cadena para subir los materiales que necesite.

Una persona a la vez

Espere a que el trabajador que se subió antes que usted se baje del tope de la escalera antes de que usted pueda subirse. Esta regla también se aplica al bajarse de la escalera.

Evite ejercer fuerza

Para que pueda mantener estabilidad mientras está en la escalera, no jale, no se incline, no se estire ni haga movimientos repentinos ya que todo esto podría hacerle perder el equilibrio. Y nunca trate de ahorrar tiempo “caminando” la escalera a otro lugar.

Fíjese bien al subirse y al bajarse

Tenga cuidado especial cuando se suba y se baje de la escalera. Para asegurar un buen punto de apoyo en el tope, debe poder colocar su pie en el peldaño que esté más cerca del apeadero en la parte de arriba sin que los dedos del pie golpeen la pared.

Prohibido pararse en el tope o en el peldaño-tope de una escalera de tijera

En una escalera de tijera sólo se puede subir hasta el segundo peldaño contando de arriba abajo. Nunca se suba en las riostras transversales. Ni tampoco se sienta en ningún peldaño, incluyendo el peldaño-tope.

Prohibido pararse en los últimos 3 peldaños de las escaleras rectas o telescópicas

En escaleras rectas o telescópicas, sólo se puede subir al cuarto peldaño contando de arriba abajo.



**¡NO SE
CAIGA!**

¿De verdad podría agarrarse de algo si se cae?

El tiempo de reacción normal de una persona es medio segundo. En ese tiempo se puede caer una distancia de 4 pies.

Al irse cayendo, la gravedad jala hacia abajo y la velocidad aumenta rápidamente. Eso quiere decir que la fuerza de impacto también aumenta. Y una vez que se comienza a caer, lo único que lo detendrá será el suelo o la superficie de abajo.

¿Sigue creyendo que se puede agarrar? Una persona que pese 200 libras y se caiga sólo 6 pies tocará el suelo con una fuerza de casi 10,000 libras, lo cual es demasiado para que la persona pueda sujetarse.

Copyright 2005, 2006, The Center to Protect Workers' Rights. Esta publicación fue financiada por la subvención/acuerdo de cooperación número U60/CCU317202 del National Institute for Occupational Safety & Health, NIOSH. El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa obligatoriamente la postura oficial de NIOSH.