

## Portable Ladder Safety



Falls from portable ladders (step, straight, combination and extension) are one of the leading causes of occupational fatalities and injuries.

- Read and follow all labels/markings on the ladder.
- Avoid electrical hazards! – Look for overhead power lines before handling a ladder. Avoid using a metal ladder near power lines or exposed energized electrical equipment.
- Always inspect the ladder prior to using it. If the ladder is damaged, it must be removed from service and tagged until repaired or discarded.

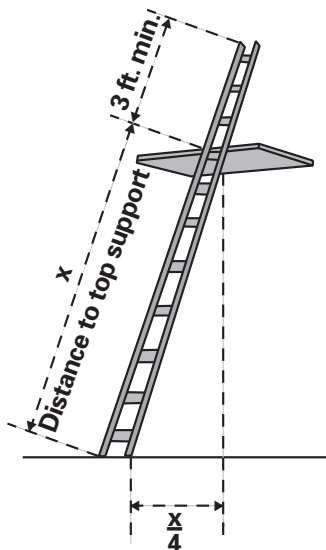


3-Point Contact

- Always maintain a 3-point (two hands and a foot, or two feet and a hand) contact on the ladder when climbing. Keep your body near the middle of the step and always face the ladder while climbing (see diagram).
- Only use ladders and appropriate accessories (ladder levelers, jacks or hooks) for their designed purposes.
- Ladders must be free of any slippery material on the rungs, steps or feet.
- Do not use a self-supporting ladder (e.g., step ladder) as a single ladder or in a partially closed position.
- Do not use the top step/rung of a ladder as a step/rung unless it was designed for that purpose.

*(continued on reverse)*

- Use a ladder only on a stable and level surface, unless it has been secured (top or bottom) to prevent displacement.
- Do not place a ladder on boxes, barrels or other unstable bases to obtain additional height.
- Do not move or shift a ladder while a person or equipment is on the ladder.
- An extension or straight ladder used to access an elevated surface must extend at least 3 feet above the point of support (see diagram). Do not stand on the three top rungs of a straight, single or extension ladder.
- The proper angle for setting up a ladder is to place its base a quarter of the working length of the ladder from the wall or other vertical surface (see diagram).
- A ladder placed in any location where it can be displaced by other work activities must be secured to prevent displacement or a barricade must be erected to keep traffic away from the ladder.
- Be sure that all locks on an extension ladder are properly engaged.
- Do not exceed the maximum load rating of a ladder. Be aware of the ladder's load rating and of the weight it is supporting, including the weight of any tools or equipment.



For more information:

## Seguridad con las escaleras portátiles



Las caídas desde escaleras portátiles (recta, de paso o combinación, y con extensión) son unas de las causas principales de muertes y daños profesionales.

- Lea y siga todas las etiquetas/marcas en la escalera.
- ¡Evite los peligros eléctricos! — Busque líneas eléctricas aéreas antes de manejar una escalera. Evite usar una escalera metálica cerca de líneas eléctricas o equipo eléctrico energizado expuesto.
- Siempre inspeccione la escalera antes de usarla. Si la escalera está dañada, debe ser retirada del servicio y etiquetada hasta que sea reparada o desechada.

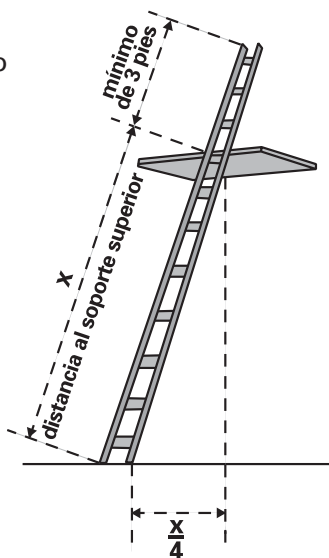


Contacto de tres puntos

- Mantenga siempre un contacto de tres puntos (dos manos y un pie, o dos pies y una mano) en la escalera al subir. Mantenga su cuerpo cerca del centro del escalón y siempre enfrente la escalera mientras sube (vea el diagrama).
  - Utilice sólo escaleras y accesorios apropiados (niveladores de escalera, gatos o ganchos) para los fines diseñados.
  - Las escaleras deben estar libres de cualquier material resbaladizo en los escalones, peldaños o pies.
- No utilice una escalera autoportante (por ejemplo, una escalera de paso) como una sola escalera o en una posición parcialmente cerrada.
  - No use el escalón/peldaño superior de una escalera como un escalón/peldaño a menos que haya sido diseñado para ese propósito.

# OSHA® DATOS RÁPIDOS

- Use una escalera solamente sobre una superficie estable y nivelada, a menos que haya sido asegurada (arriba o abajo) para evitar el desplazamiento.
- No coloque una escalera en cajas, barriles u otras bases inestables para obtener altura adicional.
- No mueva o cambie una escalera mientras una persona o cualquier equipo está en la escalera.
- Una escalera recta o de extensión usada para acceder a una superficie elevada debe extenderse por lo menos tres pies sobre el punto de soporte (vea el diagrama). No se pare en los tres peldaños superiores de una escalera recta, sencilla o de extensión.
- El ángulo apropiado para montar una escalera es colocar su base a un cuarto de la longitud de trabajo de la escalera desde la pared u otra superficie vertical (vea el diagrama).
- Una escalera colocada en cualquier lugar donde pueda ser desplazada por otras actividades de trabajo debe ser asegurada para evitar el desplazamiento o una barricada debe ser erigida para mantener el tráfico lejos de la escalera.
- Asegúrese de que todas las cerraduras de una escalera de extensión están correctamente acopladas.
- No exceda la capacidad de carga máxima de una escalera. Sea consciente de la capacidad de carga de la escalera y del peso que soporta, incluyendo el peso de cualquier herramienta o equipo.



Departamento de Trabajo  
de los EE. UU.



Administración de  
Seguridad y Salud  
Ocupacional

[www.osha.gov](http://www.osha.gov) (800) 321-OSHA (6742)

# Tailgate Safety Meeting Attendance Form

Instructor: \_\_\_\_\_ Location: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_ Topic: **LADDER SAFETY**

| <b>NAME (please print)</b> | <b>SIGNATURE</b> |
|----------------------------|------------------|
| 1.                         |                  |
| 2.                         |                  |
| 3.                         |                  |
| 4.                         |                  |
| 5.                         |                  |
| 6.                         |                  |
| 7.                         |                  |
| 8.                         |                  |
| 9.                         |                  |
| 10.                        |                  |
| 11.                        |                  |
| 12.                        |                  |
| 13.                        |                  |
| 14.                        |                  |
| 15.                        |                  |
| 16.                        |                  |
| 17.                        |                  |
| 18.                        |                  |
| 19.                        |                  |
| 20.                        |                  |