



COMPANY: _____

DATE: _____

A Step Up - Ladder Safety

Building and construction workers use ladders every day. Yet, like any piece of equipment that's not properly maintained, used, or respected, they can cause injury.

Whenever you reach for a ladder, your **first step** should always be to think about which ladder is right for the job.

Choose Your Ladder Based on:

Type – There are two types of ladders: fixed and portable. Fixed ladders are in place on buildings; portable ladders are movable. If you require a portable ladder, assess whether you need a self-supporting ladder, like an “A” frame, or a straight or extension ladder.

Length – To determine the maximum working height on a portable ladder, check its duty rating sticker for the highest standing level and add 5 feet.

Duty Rating – Check the duty rating sticker to be sure the ladder can support you and your tools. Construction jobs should use a Type 1, 1A, or 1AA, which hold up to 250, 300, and 375 pounds, respectively.

Material – Be sure your ladder is made of a safe material for the environment you're working in. Use a fiberglass ladder if there's a chance of contact with electricity. When using a wooden ladder, be sure it's treated but not painted.

Ladder Inspection Checklist

OSHA Regulations Made Simple

1. Check for cracks, bends, splits, or corrosion.
2. Check all rungs and step connections.
3. Make sure the ladder's feet work properly and have slip-resistant pads.
4. Make sure rung locks and spreader braces are working.
5. Be sure all bolts and rivets are secure.
6. Make sure steps, rungs, and other ladder parts are free of oil, grease and other materials.
7. On extension ladders, make sure the rope and pulley work and the rope is not frayed or tangled.

If you find any damage to a ladder, inform your Supervisor so it can be labeled "Do not USE" and removed from the work site for repair or disposal.

Training Tips:

- a) Have the proper type of ladder available during training.
- b) Illustrate proper inspection procedures.
- c) Detail job specific ladder requirements and potential hazards.



NOTES & SIGN OFFS

Project specific topics (specific exposures, hazards, etc.):

Employee Comments/Suggestions & Safety Recommendations

Attendance Log (all attendees sign/print name). Your signature is acknowledgement that you have received and understand the training offered on this sheet.

Supervisor's Signature:

These instructions do not supercede local, state or federal regulations. They are designed to provide a guideline to assist with enforcing safe work practices, but are not presumed to be inclusive of all workplace hazards or situations. Employers are recommended to always refer to actual Cal/OSHA Safety Orders to ensure compliance with mandated regulations.



North Coast Builders Exchange ~ Tailgate Topics
Email suggestions to ncbecomp@sonic.net or call (707) 542-9502



COMPANY: _____

DATE: _____

Un Paso Más Arriba – Seguridad al Usar la Escalera

Los trabajadores de la construcción y los que trabajan en edificios usan la escalera todos los días. Aún, como cualquier otra pieza del equipo que no tiene el mantenimiento apropiado, usado o tratado sin respeto, puede causar una lesión.

En cualquier momento que usted tome la escalera, **el primer paso** deberá ser pensar siempre cuál escalera es la correcta para hacer el trabajo.

Escoja Su Escalera Basándose En:

Tipo – Hay dos tipos de escaleras: La fija y la portátil. Las escaleras fijas están en su lugar en los edificios; las escaleras portátiles son movibles. Si usted requiere de una escalera portátil, evalúe el tipo de escalera que necesita ya sea una para que lo detenga tipo “A” o una recta o con extensión.

Longitud – Para determinar el máximo de altura del trabajo en una escalera portátil, revise la etiqueta de la capacidad del nivel más alto y agregue 5 pies.

El Límite del Peso – Revise la etiqueta del límite de peso para asegurarse de que la escalera lo puede sostener a usted y a sus herramientas. Los trabajos de construcción deberían usar Tipo 1, 1A o 1AA, los cuales sostienen hasta 250, 300 y 375 libras, respectivamente.

Material – Asegúrese de que su escalera esté hecha de un material seguro para el tipo de trabajo que usted está haciendo. Use una escalera de fibra de vidrio si usted cree que habrá contacto con electricidad. Cuando use una escalera de madera, asegúrese que está tratada pero no está pintada.

Puntos Para Inspeccionar una Escalera

Regulaciones de OSHA hechas fácil

1. Revise si hay roturas, curvaturas, grietas o corrosiones.
2. Revise todos los peldaños y los puntos de conexión.
3. Asegúrese de que las patas de la escalera trabajan apropiadamente y de que tienen almohadillas resistentes para los deslices.
4. Asegúrese de que el seguro de los peldaños y el freno de las extensiones están trabajando.
5. Asegúrese que todos los tornillos y los remaches estén seguros.
6. Asegúrese de que los escalones, peldaños y otras partes de la escalera estén libres de aceite, grasa y otros materiales.
7. En las escaleras con extensión, asegúrese de que la cuerda/lazo, el trabajo de polea y la cuerda no esté deshilachada o enredada.

Si usted encuentra algo dañado en la escalera, informe a su Supervisor para que le pongan la etiqueta de “NO USAR” y que sea removida del área de trabajo para su reparación o su eliminación.



NOTAS Y FIRMAS

Topícos específicos a ciertos proyectos (exposiciones específicas, riesgos, etc.)

Comentarios/Sugerencias y Seguridad de los Empleados Recomendaciones

Registrar de Asistencia (todos los asistentes deben poner nombre y firma) . Su firma certifica que ha recibido y comprendido el curso de capacitación que contiene este documento.

Firma del Supervisor:

Estas instrucciones no alteran los reglamentos locales, estatales o federales. Estas instrucciones son diseñadas como una guía para apoyarlo (a) en cumplir las practicas de seguridad, per no deben asumirse inclusivas de todas las situaciones o áreas de trabajo con riesgos. Se le recomienda a las compañías que siempre hagan referencia a las reglas de seguridad actuales de Cal/OSHA para asegurarse del cumplimiento de sus reglamentos mandatorios.

Sugerencias para entrenamiento:

- a) Tenga una escalera de tipo apropiado disponible a la hora del entrenamiento,
- b) Señale los procedimientos de inspección apropiados,
- c) Detalle los requerimientos de la escalera para trabajos específicos y de los peligros potenciales.



North Coast Builders Exchange ~ Tailgate Topics
Envíe sus sugerencias por medio de correo electrónico a ncbecomp@sonic.net or call (707) 542-9502