



COMPANY: _____

DATE: _____

Ladder Safety—

Many work site injuries are caused by accidents involving ladders that are not placed or used safely. Following these safety guidelines can help prevent ladder accidents.

- Before using any ladder, check its condition. Make sure there are no broken, cracked, or missing rails and that rungs are not slippery from grease or oil
- Check for damage or corrosion on metal ladders
- If a ladder is in poor condition, don't use it. Report the problem immediately and tag it "Unsafe"
- A competent person should periodically inspect all ladders and remove damaged ladders from use until they are repaired.

When choosing and using a ladder, keep the following in mind:

- Choose the appropriate type and size ladder for the job
- Choose the appropriate height of the ladder for the job – Do not use a ladder that would require you to climb higher than the 2nd rung from the top of a stepladder, or the 3rd rung on an extension ladder
- Near electrical conductors or equipment, use only ladders with non-conductive side rails
- Set the ladder on solid footing, against a solid support
- Place the base of a straight ladder out away from the wall or edge of the upper

level about 1 foot for every 4 feet of vertical height

- Be sure straight ladders are long enough so that the side rails extend above the top support point by at least 36 inches
- Never try to increase the height of a ladder by standing it on other objects
- Portable ladders should be tied, blocked or otherwise secured to prevent movement
- Keep ladders away from doorways or walkways, unless they can be protected by barriers
- Keep the area around the top and base of the ladder clear
- Always check your shoes for oil, grease, or mud
- Climb the ladder carefully, facing it and using both hands
- Don't lean out to the side when you're on a ladder—If something is out of reach, get down and move the ladder
- Ladders should never be used sideways as platforms, runways or scaffolds.

Choosing and using ladders wisely is a step in the right direction.

For complete wording on Cal/OSHA safety orders relating to Ladders—Refer to Title 8 of the California Code of Regulations, Chapter 4, Subchapter 4. Construction Safety Orders, Article 25, §§1675 through 1678.



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: _____

Seguridad con las Esaleras de Mano

Muchas lesiones en el trabajo se producen por accidentes con escaleras que no se colocan bien o no se usan en forma segura. Seguir estas guías de seguridad puede ayudar a prevenir accidentes con las escaleras.

- Antes de usar una escalera, revise su condición. Asegúrese que no falten barandas, o estén quebradas, rajadas, y que los peldaños no estén resbalosos por grasa o aceite
- Controle que no haya daño o corrosión en las escaleras de metal
- Si una escalera está en malas condiciones, no la use. Informe el problema de inmediato y póngale una etiqueta "Insegura" o "Unsafe"
- Una persona competente debería inspeccionar todas las escaleras periódicamente y sacar de uso las que están dañadas hasta que las reparen.

Cuando elija y use una escalera, tenga en mente lo siguiente:

- Elija el tipo y tamaño apropiados de escalera para el trabajo.
- Elija la altura de escalera apropiada para el trabajo – No use una escalera que le exija a usted trepar más alto que el 2do peldaño desde la parte superior de una escalera de escalones o el 3er peldaño en una escalera de extensión
- Cerca de conductores o equipo eléctrico, use solamente escaleras con barandas laterales no conductoras
- Coloque la escalera en un piso sólido, contra un apoyo sólido
- Coloque la base de una escalera recta alejada de la pared o del borde del nivel

superior cerca de un pie por cada 4 pies de altura vertical

- Asegúrese de que las escaleras rectas sean lo suficientemente largas de manera que las barandas laterales se extiendan encima de del punto de apoyo superior por lo menos 36 pulgadas
- Nunca intente aumentar la altura de una escalera parándola sobre otros objetos
- Las escaleras portátiles deberían atarse, bloquearse o asegurarse de otra forma para evitar movimiento
- Mantenga las escaleras lejos de las puertas o pasillos, a menos que puedan protegerse con barreras
- Mantenga el área alrededor de la parte superior y la base de la escalera vacía
- Siempre controle no tener aceite, grasa o barro en sus pies
- Suba la escalera con cuidado, Enfrentándola y usando ambas manos
- No se balancee al costado cuando esté trepado en una escalera—Si algo está fuera de su alcance, bájese y mueva la escalera
- Las escaleras no deben usarse nunca acostadas como plataformas, correderas o andamios.

Elegir y usar las escaleras sabiamente es un paso en la dirección correcta.

Para una versión completa en las órdenes de seguridad de Cal/OSHA relacionada con Escaleras de mano—Remitirse al Título 8 del Código de Regulaciones de California, Capítulo 4, Subcapítulo 4. Órdenes de Seguridad en la construcción, Artículo 25, §§1675 a 1678.



NOTAS Y FIRMAS

Temas 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.



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